

# 全学調 第27号

## はぐくみ

発行者 全国学校調理師連合会  
会長 谷本 厚美  
岸和田市田治米町 456-4  
TEL・FAX 072-493-9907  
令和元年5月25日発行

日本各地で被災された方々へ、心よりお見舞い申し上げます。

### 平成30年度 夏季研修会

#### 【日時】

平成30年8月19日(日)

#### 【場所】

大阪市立生涯学習センター

#### 【内容】

〈午前の部〉

\*包丁の研ぎ方・飾り

切りについて

兵庫ブロック

足立幸生先生

\*会員による

現場レポート

愛知ブロック

伊藤かおり先生

#### 【参加人数】

会員16名

### 包丁の研ぎ方・飾り切りについて

兵庫ブロック 足立幸生 先生

包丁についてのお話をいただきました。

包丁を購入するときは、まず握ってみることで、重さ、刃がまっすぐであるか、両刃なら角度が同じか等の確認が大事だそうです。そして、購入をしたら、まず包丁を研ぐ事が必須で、自分に合った包丁の癖をつけるためです。包丁を研ぐということに関して、市販の研ぎ機は一部だけが研げるので全体が研げず、砥石で研ぐ事が均等に綺麗に研げるので長く包丁を使う事が出来るコツであること。砥石については、使用前には必ず20〜30分水に浸ける。理由として金属を石の上にあてるととても高温になるため、温度を上げない方法です。砥石には荒砥石・中砥石・仕上げ砥石があります。荒砥石は刃が欠けた時に使用します。もし1ミでも欠けると中砥石で研ぎ直しをするのは大変ですが、荒砥石だとそこまで時間がかかりません。

次に、仕上げ砥石は和包丁の裏押しをする時に使用します。裏押しを中砥石ですると包丁の裏を研ぎ

すぎてしまいます。ですが、仕上げ砥石で裏押しをすると、研ぎすぎる事がなくかえりだけを取ることが出来ます。また、研いでいるときに出る色のついた水は洗い流さないでそのまま使います。金属が削れた水で包丁は研げるのです。砥石の表面は、いつも凹凸のない状態にしておきましょう。定期的な「面直し砥石」で平らにする修繕が必要です。刃こぼれがある場合は荒砥石が必要ですが、通常は中砥石で十分です。台所などで包丁を研ぐ場合はぬれ雑巾などの上に砥石を置きます。砥石が動かないように注意してください。

#### 【研ぎ方】

- ① 庖丁は数回に分けて研ぐ  
庖丁を研ぐときには、数回に分けて部分的に研ぎます。刃渡り15cm程度の庖丁であれば切っ先(先端)部分・真ん中・アゴ(手元)と順番に研いでいくようにしましょう。
  - ② 砥石と庖丁の角度  
・砥石に対して約45度の角度を保ちます。  
・片刃・切刃(刃がついている面)の角度を一定に保ちます。
  - ③ 表を研ぐ  
・両刃・庖丁の下に10円玉を3枚重ねた程度(約15度)を一定に角度を保ちます。
- 利き手で庖丁を持ち、反対の手ではらを押さえ、表から研ぎます。手前から奥へ押し出す

ように動かし、戻す時は無理に力を入れず、軽く引きます。

#### ④ かえりのチェック

表を研いでいて刃の先端にかえり(バリ)が出たら次の部分を研ぎましょう。庖丁の先端からアゴまで繰り返し行い、全体に刃のかえりが出たら表の研ぎは終了です。

#### ⑤ 裏を研ぐ

・片刃：庖丁の裏面全体を砥石にぴったりと当てかえりが取れるように軽く研ぎます。砥石が平らな状態になっていることを確認してください。

・両刃：角度を約15度〜20度に保ち、刃のかえりが出るまで研ぎます。

#### ⑥ 仕上げ

・仕上げ砥石がある場合：仕上げ砥石に変えて③〜⑤の工程を同じように繰り返し返します。

・仕上げ砥石がない場合：もう一度表から研いで刃をつけます。角度を15度〜20度に保ち、砥石の上を滑らせ、かえりが取れるように2〜3度軽く研ぎます。アゴを研ぐ際に口金がある場合は庖丁を真横に近い角度にして研いでください。

包丁選びは自分に合った包丁を大切に使うことにより、一生もので、仕事の効率も変わってきます。包丁を使うときの立ち方は、まな板のからこぶし1個分離れ、足は肩幅に開き、左手が、まな板と水平に食材を固定し、右足を一步引ききます。

#### 【基本の握り方】

**押さえ型(挟み型)** □刃を持つ切り方で安定性が高い  
**握り型①(硬いものを切る)** □包丁の柄を持つ。

**握り型②(押切)** □人差し指と親指で軽く握り、手首を使って切る。

**指差し型(タクト)** □刃に人差し指をのせて、包丁の先に力を入れる。

**逆包丁型** □魚をおろすときに使う。

**皮むき型(握り込み)** □ヘイナイフなど刃を持ち、ジャガイモなど野菜の皮むき時に使う事が多い

**ペンシル型** □飾り切りなど細かい作業に使う。

素材や硬さ等の違いに合わせて使い分けること、また長時間作業する時や仕上がりのスピード、切れない包丁で作業すると余分な力が必要になってしまい疲れ具合が違ってきます。

基本の握り方、立ち方で効率や疲れ方は変わってきます。「刀は武士の魂」と同じで、包丁は調理師の魂のようなものではないでしょうか。

次に、飾り切りについてです。立て塩(塩を溶かした水のこと)を使った胡瓜のじゃばら切り、トマトの花切り、蒲鉾の飾り切りを実演していただきました。

飾り切りの基本は創造力だそうです。



## 会員による現場レポート

愛知ブロック 伊藤かおり先生



平成6年に名古屋市の職員として採用されて、小学校の給食調理員になりました。名古屋な小学校は260校くらいあって、その全てが自校方式で学校の中に給食調理場があり、その職員が給食を作るという型になっています。現在は、一部民営化もされていますが、自校給食の型は崩されていません。名古屋では小学校給食はセンターで作られていることはありません。ちなみに中学校ではスクールランチということで、お弁当を配達してもらったり、簡単な汁物を温め直して子ども達に提供したりしていますが、給食を調理する施設はありません。

私が就職した頃は、60歳定年制で名古屋市の調理員は全員が正規の職員でした。60歳になったら皆さん退職されて、その空いたところには必ず正規採用がありました。職場には先輩ばかりで、教えてくれる人はたくさん居て、なおかつ全員が正規の職員なので同じ立場で仕事を教え合ったりしながら働ける状況にありました。それから状況は変わり、パート対応、委託など、働く環境は変わってきました。今では、10年くらい新規採用がない状況で、どんどん上の先輩方は辞めていかれるのに、後から採用はないので仕事を教えてもらいうものも難しくなってきました。伝承というものも難しくなってきたと感じました。

私が採用になる前は、朝一番で熱湯をまいて消毒し、仕事後も釜にたくさんのお湯を沸かして殺菌するというのを、何十年変わらずにやって来られたのだと思います。私が採用になってしばらくしてからO・157が起り、一気に衛生管理のやり方が混乱の中変わっていききました。検査の仕方、保存食の取り方、衛生管理など、ましてや熱湯なんてまいてはいけない、中心温度を測る、書類を作るというたくさんの変化がありました。それまでは、先輩の言われることを守り、言われる通りに仕事をし、それをまた伝えて行くことが普通でした。しかし、そんな変化があり自分の中で勉強せずに、言われた通りに仕事をしていて良いのかと考えるようになりました。このままではいけないという思いが、自分の中で沸き上がって来たのです。それで少しずつ外の世界に目を向けるようになり、平成22年に専門調理師の資格を自分で勉強して取得しました。その次の年に食育推進講座が名古屋で行われ参加した時に、当会の山中名誉会長に会い話を聞くことになり、話を聞いているうちに、山中名誉会長の生き生きとした人柄にひかれまして入会を即決しました。入会当初は何も分からなかったが、本当に良かったと思う事は、自分も勉強出来るし、この会に居るといろんな地域、現場で仕事をし、活動している人親子クッキング等)がおられて、それらが凄く参考になりました。自分の地域で活動していく上で、当会の人達も皆が頑張っていることで、次に会った時に報告出来ることを楽しみに大変な事も頑張ってきた

れました。これらが本当に自分の中では心の支え  
になっている部分があるのです。それが私がこの  
会に入り活動を続けてきた理由です。

実は、左目の網膜剥離になり8日間入院しました。  
4月の下旬に左目がゴロゴロしたり、細かいもの  
が飛んでいるように見えましたが、人は両目で見  
ているので、例えば片目が多少見えなくても反対の  
目が見えているので見えにくい状態ではありま  
せんでした。なので、左目には市販の目薬をさし  
ていました。4月27日に左目がモヤモヤして水  
の中に入っているような感じになりました。最初  
は緑内障を疑ったのですが、緑内障の症状ではな  
いと思って呑気に構えていました。しかし、だん  
だん症状が大きく揺れるように見えてきたので、  
病院に行こうと思ったのですが、ゴールデンウイ  
ーク前ということや土日祝が続く、病院が開いて  
いないので休み明けに病院に行こうと思ってい  
ました。でも、土日と更に症状が悪くなってきて  
しまい、祝日にたまたま開いていた病院に行き診  
察してもらったら、網膜剥離と診断され、診断書  
を書いてもらい大きい病院に行くことになりま  
した。翌日、病院に行く直ぐに入院、手術にな  
りました。後遺症が残っても仕方ないと先生に言  
われていましたが、幸運にも休みの日に開いてい  
る病院があったこと、迅速に治療が出来たこと  
でした。休むということに関して社会で働く人間か  
らすると、なんとか休まず自分の病院は後回して  
しまいます。でも今回、連休明けに病院に行つて  
いたら手遅れで失明していても仕方ない状況で

ありました。自分の体は大事にして、とにかく普  
段とは違うと感じたら直ぐに病院に行くことは  
大切だとつくづく思いました。これから、定年ま  
でもう少しありますが、定年退職までは元気で体  
を大切にして頑張つて行きたいと思うとともに、  
当会の活動にも楽しく参加させて頂きたいと思  
っていますので、今後ともよろしく願いいたし  
ます。



## 黒豆きな粉 de クッキング

【日時】 平成31年1月20日(日)

【場所】 神戸市六甲道勤労市民センター調理室

【参加者】 兵庫県栄養士会 14名

一般 5名

会員 9名

「平成30年度農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業」の活動の一環として、ひょうご健康都市推進協議会主催の「黒豆きな粉 de クッキング」を、公益社団法人兵庫県栄養士会と全国学校調理師連合会の共同企画として開催し、全国でも珍しい栄養士と調理師が協力して料理教室を開くという、画期的なイベントとなりました。

黒豆きな粉の栄養素とその効能について、公益社団法人兵庫県栄養士会理事の野田久代先生よりお話を聞かせてもらいました。大豆は畑の肉と言われて栄養素をたくさん含んでおり、その中で黒豆大豆はポリフェノール等を含み、血液をサラサラにして、高血糖や肥満の予防に効果があるそうです。

毎日、少しでも取ることが大事ですが、取りすぎるとカロリーの過剰摂取になってしまうので、黒豆のきな粉を使うことで簡単に毎日摂取出来ることなどをお話して頂きました。

その後、当会副会長の生駒雅司による調理実演が行われ、献立は『黒豆きな粉入り重ね焼き』『黒煎り豆クッキー』『黒豆きな粉団子汁』『ゴロっと野菜の黒豆

きな粉ソース和え』の4品でした。

野菜のゆで方や切り方、調理の工程などのポイントを教わりながら実演が進みました。

それからは、各グループに分かれ調理実習が始まり、皆さん手際よくスムーズに調理が行われました。栄養士の視点、調理師の視点から工夫された調理実習になり、作った皆さんが初対面にも関わらず、工ほどこや味について意見交換を行い、その後は、各職場の現状やそこで起こる色々な事例を交えて話し、作った料理に舌鼓を打っていました。

普段、なかなか取りにくい黒豆を、黒豆きな粉を使った手軽な料理で覚えた事で、毎日少しずつ摂取して高血糖・肥満の予防、美白に役立てたいですね。



ゴロっと野菜の黒豆  
きな粉ソース和え

黒煎り豆クッキー

黒豆きな粉入り重ね焼き

黒豆きな粉団子汁



### 編集後記

平成というひとつの時代が終わり、令和の時代が始まりました。新たな気持で皆さんもスタートされたのではないかと思います。今回は、夏季研修会と黒豆きな粉の料理教室について載せさせてもらいました。夏季研修会では、当会員の足立先生に調理師にとって欠かせない包丁の種類や研ぎ方、飾り切りの切り方を教えてもらいました。また、同じく当会員の伊藤先生に現場のレポートとして、昔から今までの調理師としての在り方や変化のお話を聞かせてもらいました。黒豆きな粉の料理教室では、栄養士と調理師と一緒に調理実習を行いました。一緒に実習出来た事はとても新鮮で、それぞれの立場で色んな交流や意見交換が出来ました。

今回の研修を始め、当会には沢山の先生がいます。日頃、色んな想いでお仕事や、活動などされていると思います。そんな想いを伝えるだけで皆さんも先生ですね(^\_^)また、身近に沢山の先生がいるというのは素敵な事です。いくつになっても学ぶことは大事だとつくづく思いましたし、職種が違う方々と交流できるのも、この会だからこそですかね♪

広報 羽賀田里美



～お知らせ～

今後の予定を皆さんに早くお知らせする為、これからは会のHPにも載せる事になりました。「全国学校調理師連合会」で検索してください。

<http://www.zengakutyou.com>