

J-Trial冬 第5弾「調理実習・親子丼、焼き鳥～命の大切さを学ぼう」



令和6年12月14日(土)に実施されました。この調理実習に先立って行われた鶏の解剖で使われた鶏の肉が使われました。「いただいた命を最大限大切にしよう。」という精神で参加者は親子丼作りに挑戦しました。もちろん、焼き鳥にも。

「親子丼」の意味

鶏肉(親)と卵(子)が一緒に使われていることから名付けられました。料理名の由来を知ることは面白いです。楽しく温かい食事風景が目につかびます。

簡単なのに美味しい



材料(1人分):
鶏むね肉80g(今回はもも肉も)、卵2個、三つ葉1/4束、調味料A(だし汁50g、醤油大1.5、みりん大1、砂糖大1、酒大1)

手順:
①鶏肉を一口のそぎ切りにする。三つ葉は2~3cmの長さに切る。卵は2個ずつ溶きほぐす。
②フライパンに調味料Aを入れ加熱する。煮立ったら鶏肉80gを加え、肉に火が通ったら、卵2個分を手早く回し入れて、三つ葉を散らす。
③すぐに蓋をして鍋をゆすりながら30秒



ほど煮て、卵が半熟状になるまで火を通す。



④丼に温かいご飯を盛り、出来上がった具を滑り込ませるようにしてのせる。

卵の「とろとろ加減」

親子丼作りの一番の見せ場は、卵を入れる瞬間です！特に、半熟のとろとろ卵がご飯に絡んだ瞬間は見た目にも美しく、食欲をそそります！



皆で楽しめる、温かい時間

完成した親子丼を皆でいただきました。肉はちょっと硬かったけれど、逆に卵とじの「ふわふわ感」と「鶏肉の自

己主張」のバランスが絶妙でした。

今年度のJ-Trialの全講座を終了しました。来年度も様々な講座を企画しています。楽しみにして下さい。



参加者の感想

〇鶏の解剖をしたあと親子丼を作りました。スーパーで売っているお肉はカットされているので切るのが簡単ですが、今日はちゃんとカットされていないので、骨や筋があって大変でした。細かく切ろうと思ったらひき肉みたいになってしまいました。親子丼っぽくなくなっていました。けど、美味しかったです。焼き鳥は先生がオープンで作ってくれましたが、皮が分厚く食べるのが大変でした。(2年)

〇解剖した鶏を、実際に親子丼と焼き鳥にして食べました。皆で協力して親子丼と焼き鳥を作りましたが、今まで食べた中で一番美味しい親子丼と焼き鳥でした。卵をとじる作業が少し難しかったけど、ちょうど良い加減に出来上がって嬉しかったです。とても美味しかったですので、冬休みに

作って家族と食べたいと思いました。竹本先生、林先生、楽しい授業をありがとうございました。(1年)

〇鶏のお肉が硬かったけど美味しく食べられました。(2年)

〇初めて親子丼を作りました。生の肉を焼いて卵と混ぜて作る時にワドウ先生が手伝ってくれて助かりました。(1年)

〇命を美味しくいただいた時間でした。親子丼も上手く作れてよかったです。解剖の後は鳥を食べられないと思いましたが、全然平気だったのでよかったのかな？これからも命を大切に感謝を忘れないうようにしたいと思いました。(2年)

