



## 1年生の授業紹介②

# 「調理学実習Ⅰ」



みなさん、こんにちは！後期授業も終盤に入りました。  
大学生になると、2月からは春休みですが、その前に各教科の試験があるので頑張りどころです。  
今回は[vol.192](#)に続き、調理学実習の実技試験にも繋がる【だし巻き玉子】の回について紹介します！

### <材料>

- ・鶏卵
- ・だし汁
- ・食塩
- ・砂糖
- ・油

- ①だし汁に調味料を入れ、よく溶かす。ボウルに卵を割り入れ、泡立てないようにほぐす。だし汁に卵を加えて混ぜる。
- ②混ぜた卵液をこし器でこす。
- ③卵焼き器に油を温め、ペーパーで全体になじませる。
- ④卵液（1/4程度）を流し入れ、全体に広げる。表面が半熟状になったら、向こう側から手前側に折りたたんで巻く。



- ⑤巻き終わったら、卵焼き器のあいたところにペーパーで薄く油を塗る。卵を向こう側にすべらせ、手前にも油を塗る。
- ⑥卵液を流し込み、巻いた卵を菜箸で持ち上げ、底面全体に卵液を行きわたらせる。
- ⑦半熟状になったら、巻いた卵を芯にして、卵焼き器を手前に傾けながら巻いていく。  
⑤～⑦を繰り返す。



授業中や家での練習は上手いっても、実技試験当日は「緊張して上手く作れなかった…」という学生さんもいます。

また、だし巻き玉子だけでなく、野菜の切裁の実技試験もあるため、普段から料理をして調理操作や調理技術を磨いておくことで大学入学後、自信を持って授業に挑めると思います。

「高校生のみなさん！スポーツ栄養学科でお待ちしております！」

#学科概要はこちらから  
#バックナンバーはこちらから

