

料理教室 実施ガイド

「料理教室を開催したいけど、何から手をつけたいの?」、「イメージが湧かない・・・」
 そんな皆さま向けの、料理教室を始めるためのガイドです。
 料理教室を安全に開催し、成功させるためにはどのような段取りで取り組めば良いのか、
 具体的なノウハウがわかります。

実施項目/時期	検討事項および留意点	実施事項
計画 前年度中		<ul style="list-style-type: none"> ● 月別の年間計画の事前策定
1ヶ月前	開催場所、日時、メニュー、会費 (食材、調味料、紙食器、衛生器具 など含めて500円程度)の決定	<ul style="list-style-type: none"> ● 必要となる調理器具、食器、食材費の確認 ※調理工程表、レシピ参照 🌐 ホームページ
案内 1ヶ月前	参加者応募の締日 (開催日の2週間前)	<ul style="list-style-type: none"> ● 参加対象者へ連絡
事前準備 前日までに	参加人数の最終確認	<ul style="list-style-type: none"> ● 食材、紙食器など備品の購入 食材分量表 ➔ P84 ● 会場レイアウトの確定 ● 調理実習進行の確認
当日準備 開始時間前 ※80分程度	イベント全体の衛生管理	<ul style="list-style-type: none"> ● 会場レイアウト実施 ● 会場内、調理器具等の消毒、参加者の手洗い 安全・衛生チェックリスト ➔ P73 ● 食材事前準備
栄養講話 実習前 ※10分程度	レシピに関する栄養について 参加者に知っていただく	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養講話の実施 ※紙芝居使用 🌐 ホームページ
進行 実習中 ※80分程度	実習における安全衛生管理と 調理内容の伝達	<ul style="list-style-type: none"> ● 開始前及び実習中の安全衛生確認 安全・衛生チェックリスト ➔ P73 ● 調理工程の指示 ※調理工程表参照 🌐 ホームページ
配膳 実習後	調理から会食への レイアウト変更	<ul style="list-style-type: none"> ● 調理から会食パターンへのレイアウト変更指示 (会場が狭く、調理スペースを会食スペースに変更する場合) ● 配膳およびお茶の配布
会食 配膳後	食後の予定伝達	<ul style="list-style-type: none"> ● 食後の内容について案内
片付け 会食後	実施内容と役割分担	<ul style="list-style-type: none"> ● 調理器具の洗浄と収納 安全・衛生チェックリスト ➔ P73 ● 会場の清掃、会場レイアウトの復旧
振り返り 終了時	イベントの振り返りと 改善検討	<ul style="list-style-type: none"> ● 運営スタッフで次回に向けた振り返りの実施 ● 実施報告書を作成 自主開催報告書 ➔ P77

料理教室を開こう♪

「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」

料理教室を 開こう♪

料理教室を開催される皆さまに
役立つ情報をまとめました。



[🌐 ホームページ](#) アイコンの内容は、味の素ファンデーションのホームページより、
 ご自由にダウンロードできます。

ふれあいの赤いエプロン レシピ 検索 <http://www.theajinomotofoundation.org/akaepu/>



料理教室開催時の安全・衛生上の注意点

料理教室を開催する時に気をつけていただきたい安全面、衛生面のポイントをまとめています。
楽しい料理教室で終わられるためにも、安全・衛生管理はしっかりと行いましょう。


調理前

■ みんなで確認



- チェック
- ① 健康状態の確認
→ 下痢や発熱をされている方は残念ですがご参加不可となります
 - ② 身だしなみ：
三角巾&エプロンの着用、爪や傷のチェック
→ 手に傷があったり絆創膏をしている方、ネイルをされている方はゴム手袋着用
→ 時計やアクセサリー（指輪・ブレスレットなど）は外す
 - ③ 手洗い・消毒をする
 - ④ アレルギーの確認
→ アレルギーがある場合は使用する食材を確認する

■ 開催者で確認


- チェック
- ① 下準備や調理、喫食スペースは整理整頓、清掃をしアルコール消毒して清潔にする
使用する調理器具、食器は洗う、もしくは煮沸消毒やアルコール消毒を行う
冷蔵庫の取っ手や、お手洗いのドアノブ、レバー、手洗い場の蛇口なども除菌しよう！
 - ② 使用する食材や調味料など、冷蔵保管が必要なものは購入後、なるべく早く冷蔵庫に入れ、直前まで温度管理をする
肉や魚などの生ものは、他の食材に触れないよう分けて保管しよう
 - ③ 野菜を洗う際、根やヘタ部分に汚れや細菌が付着している場合があるので、取り除いてから洗う
 - ④ 台ふきやタオルは清潔なものを使用する
 - ⑤ 下準備後、班ごとに分けた食材・合わせ調味料などにはラップをする
- 

もっと詳しく
知りたい方はコチラ

こども食堂 あんしん手帖 協力：一般社団法人全国食支援活動協会の
http://www.mow.jp/pdf/0718_kodomoshokudo_annshinn.pdf




調理中

- チェック
- ① お手洗いに行く際には、エプロンや三角巾は外し、調理に戻る時には再び手洗い、消毒をする
切った食材をボウル等に移す際は包丁を置いて手で移そうよ
 - ② 包丁の取り扱い
→ 刃先を相手に向けない、使用後は必ずテーブル中央に戻す
 - ③ 落ちたもの（食材・器具）は使わない（3秒ルール不可）
 - ④ 肉、魚、卵などの生ものを扱う場合
→ ゴム手袋を着用
→ 調理中は食器及び食材に触れない
生ものに触れた手袋をつけたまま、調味料や他の食材に触れないよう、使用済みの手袋はすぐ捨てること
 - ⑤ 生ものが入っていた容器を再び使用する場合は、必ずよく洗ってから使用すること
加熱前に生ものを触った菜箸と、盛りつけ時の菜箸は分ける
生ものと一緒に盛った箸は使い分けよう
 - ⑥ 生ものは熱をしっかりと通す
 - ⑦ 火傷などをしないよう、火の取り扱いには注意をし、加熱後の鍋など調理器具の置き場にも配慮する
 - ⑧ できあがった料理はなるべく早く食べ、常温で放置しないこと（特に夏季）
サラダなどの加熱しない料理は、食べる時まで冷蔵庫で保管する
 - ⑨ 加熱しない料理や、加熱後の料理は手で触らない
- 

料理教室を開こうよ

調理後

- チェック
- ① まな板、スポンジ、布巾は漂白（次亜塩素酸消毒）を行う
→ 布巾類は風通しの良い場所で干す
 - ② 使用した調理器具、食器類は水気をよく拭き取る
→ 木製品は乾燥させたのち片付ける
 - ③ 切れ味の悪い包丁は研いでおく
- 

料理教室の運営に必要な調理備品リスト

(モデルパターン：20人程度、4班に分かれ、集会室の机を活用する)

このレシピ集に載っている献立を作るために、必要な調理器具の一覧です。20人程度の参加者が4班に分かれて調理をすることを前提に作成しています。

調理の途中、大事な時に「あっ、アレが足りない〜!」ということがないように、事前にチェック、準備をしましょう。

チェック	品名	個数	備考
<input checked="" type="checkbox"/>	プラスチックコンテナ(蓋あり)	4	
<input checked="" type="checkbox"/>	フライパン	4	280mm
<input checked="" type="checkbox"/>	フライパン蓋	4	
<input checked="" type="checkbox"/>	両手鍋	4	220mm
<input checked="" type="checkbox"/>	両手鍋蓋	4	
<input checked="" type="checkbox"/>	アルミバット大	4	348mm×273mmで標準バット2号
<input checked="" type="checkbox"/>	ステンレスバット小	4	235mm×190mm×高さ33mm
<input checked="" type="checkbox"/>	まな板	8	
<input checked="" type="checkbox"/>	スケール(計量器)	1	
<input checked="" type="checkbox"/>	ステンレスボール大	2	内径270mm
<input checked="" type="checkbox"/>	ステンレスボール中	2	内径240mm
<input checked="" type="checkbox"/>	耐熱ボール中	4	内径200mm
<input checked="" type="checkbox"/>	耐熱ボール小	4	内径160mm
<input checked="" type="checkbox"/>	ざる中	4	内径200mmで、深さ80mm
<input checked="" type="checkbox"/>	計量カップ大	1	ステンレス製で容量1ℓ
<input checked="" type="checkbox"/>	計量カップ小	1	ステンレス製で容量200ml
<input checked="" type="checkbox"/>	包丁ケース	1	縦23cm×横32cm×高さ12cm 容量5.6ℓ表示
<input checked="" type="checkbox"/>	包丁	8	
<input checked="" type="checkbox"/>	器具類ケース	1	縦28cm×横35cm×高さ11.5cm 容量8.8ℓ表示
<input checked="" type="checkbox"/>	菜箸	8	
<input checked="" type="checkbox"/>	大根おろし器	2	受け皿付
<input checked="" type="checkbox"/>	木べら	4	
<input checked="" type="checkbox"/>	おたま	4	70ml
<input checked="" type="checkbox"/>	ホイッパー	2	
<input checked="" type="checkbox"/>	ゴムべら	2	
<input checked="" type="checkbox"/>	計量スプーン大	4	15ml
<input checked="" type="checkbox"/>	計量スプーン小	4	5ml

上記一式のほかに、炊飯器、カセットコンロをご準備ください。

調理備品のしまい方の例

プラスチックコンテナ1



- フライパン
- フライパン蓋

プラスチックコンテナ2



- 両手鍋
- 両手鍋蓋

- 包丁ケース
- 包丁



包丁ケースのしまい方の例

プラスチックコンテナ3



- アルミバット大
- ステンレスバット小
- まな板
- スケール(計量器)

器具類ケース

- 菜箸
- 大根おろし器
- 木べら
- おたま
- ホイッパー
- ゴムべら
- 計量スプーン大
- 計量スプーン小



器具類ケースのしまい方の例

プラスチックコンテナ4



- ステンレスボール大
- ステンレスボール中
- 耐熱ボール中
- 耐熱ボール小
- ざる中
- 計量カップ大
- 計量カップ小

自主開催 報告書

料理教室を開催した後は、以下のようなフォーマットで記録を残すことをおすすめします。

このような記録を残すことにより、次回に向けての改善点を確認し、より良い料理教室運営に繋げることができます。また、予算を確保して運営している場合は関係各所への報告にも使えます。

番号	項目	内容			
1	開催年月日時間	年 月 日 (曜日)		時 ~ 時	
2	開催市町村名				
3	開催会場名				
4	運営主体者 組織名				
5	運営主体者 責任者氏名				
6	運営スタッフ人数	名			
7	参加者人数	60歳以上の男性	名	60歳以上の女性	名
		20歳～59歳の男性	名	20歳～59歳の女性	名
		19歳未満の男性	名	19歳未満の女性	名
		総合計	名 (スタッフ含む)		
8	開催目的	以下1)、2)の場合、右側欄に○を、3)は具体的な内容を記載ください。			
		1) 参加者の健康づくり支援		<input type="radio"/>	
		2) 地域コミュニティ活性化支援		<input type="radio"/>	
		3) その他			
9	メニュー				
10	参加者の感想・反響				
11	その他気がついた点 (次回に向けた改善点など)				
12	写真など貼り付け欄 (調理風景、喫食風景、お料理の出来上がり状況など)				

味の素ファンデーションでは、各地での料理教室の様子や、レシピの作り方がわかる動画を作成しております。よろしければご視聴ください。

ふれあいの赤いエプロン YouTube

検索

