

【イベント開催レポート】

小学生がお鍋でごはん炊き＆おにぎらずに挑戦！

『何度でもつくりたくなる！小学生からの料理のきほん』出版記念 2026 年 7 月 5 日開催

株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、『何度でもつくりたくなる！小学生からの料理のきほん』（著：もぐもぐ子ども調理室 潮田 彩、2026 年 3 月発売）の出版記念として 2026 年 7 月 5 日(日)にレストラン Cassolo（カッソーロ）（東京・虎ノ門）にて、親子で学ぶ食育イベントを開催しました。

このイベントは、高橋書店と、「もぐもぐ子ども調理室」の運営会社・アヤキッチン合同会社（東京都小金井市、代表：潮田 彩）、株式会社 Chef's value（本社：東京都港区、代表取締役社長：青木 寛和）の 3 社共催で行われました。



イベント当日には、抽選で選ばれた 11 組の親子が参加。募集開始後には定員の 5 倍を超える応募が集まり、関心の高さがうかがえるイベントとなりました。

おそろいのシェフコートとコック帽に身を包んだ小さなシェフたちが、おうちでの料理がもっと楽しくなる「一生ものの料理のきほん」を学びました。その熱気あふれる当日の様子をレポートします。

「火の扱い方」から学ぶ、プロならではの安全な料理のきほん

イベントの冒頭、講師の潮田彩先生から、本にも記載されている、料理を安全に楽しむための大切なルールについてお話がありました。「この本には、おうちで一緒に料理をする大人がどうやって作業したらいいのか？ 声がけしたらいいのか？ がしっかり書かれています。今日は一緒に手を動かしながら、子どもたちがどんなことを気にするのかも、知ってもらえたらと思います」

まずは、「火の取り扱い」から丁寧に学んでいきます。

潮田先生：「ガスコンロの火は、上からだと思えないよね？ どこまで目線を下げたら見えるかな？」



▲目線を下げて火の強さを確認する参加者の親子

【当リリースに関するお問い合わせ先】

広告・広報部 TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079 MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp
〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F

子どもたち：「座ったら見えるよ」

潮田先生：「そうだね、座ったら見える。でも、座りながら料理することはないよね？ だから、火の高さまで目線を下げて、確認することが大切なんだよ」

安全な材料の入れ方や、片手鍋の持ち方も伝授。

ただ「危ないからダメ」と禁止するのではなく、「なぜ危ないのか」「どうすれば安全か」を子どもたちの目線に立って伝える先生の言葉に、保護者の方も深く頷かれていました。

炊飯器がなくても大丈夫！ ガラス鍋で「ごはんが炊ける瞬間」を観察

メインプログラムの前半は、お鍋を使ったごはん炊きです。

潮田先生が「お鍋でごはんを炊いたことがある人？」と問いかけると、手が挙がったのはなんとゼロ。

「お鍋で炊くのは難しそう…」という空気が流れる中、先生は笑顔で「じつはとっても簡単なんだよ。ポイントさえ知っていれば、どんなお鍋でもごはんは炊けちゃうんです」と、ごはん炊きが不成功する2つのポイント、水加減と火加減を伝授しました。

まずは、潮田先生が見本を見せます。

中が見えるガラスの鍋を使って、お米がごはんに変わっていく様子をみんなで観察しました。

子どもたち：「あ！ぶくぶくしてきた！」

子どもたち：「ぐつぐつしてきたよ！」

さらに、五感を使って炊き上がりを知る方法も学びました。

潮田先生：「もし火が強すぎて焦げそうになったら、どんなにおいがしてくると思う？

お米からできる、みんながよく知っているおやつのおいだよ」

子どもたち：「おせんべいだ！」

中が見えていなくても、「音、蒸気、におい」の3つで、ごはんが炊けている様子がわかることを説明します。

潮田先生：「お鍋のふたをあけるときは、人がいない方向へ開けてね」

蒸気で怪我をしないように、手順が進むごとに、子どもたちへの声かけを挟みます。

先生のごはん炊きを観察した後は、各自テーブルに戻って自分でごはんを炊きます。

火の調整は大人にも見守ってもらいながら、上手に炊くことができました。

お鍋を開けると、どのテーブルからも歓声が上がりました。

具材の順番にもこだわりが？ 個性豊かな「おにぎらず」作り

ごはんがふつくと蒸らし上がった後は、お待ちかねの「おにぎらず」作りです。

まずは潮田先生がお手本を見せます。

おにぎらずのポイントは、ぴっちり包むこと。片手でおさえながら「横、横、上、下」と包み方のポイントを説明します。

お椀を使ってごはんをのせることで、子どもでも簡単に具材をのせることができます。

親子で2種類のおにぎらず作りに挑戦しました。

1つは書籍にも掲載されている、火を使わずに作れるうす焼き玉子を使った、基本のおにぎらず。



▲ガラスの鍋を囲んでみんなで観察している様子



▲自分で選んだ具材をのせておにぎらずを作っている様子

【当リリースに関するお問い合わせ先】

広告・広報部 TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079 MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp
〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F

レシピにある「塩少々」という表現について、「少々ってどれくらいかわかる？ 親指と人差し指でつまむくらいだよ」と子どもたちがつままずきやすいポイントを丁寧に解説します。

もう 1 つは、しょうが焼きやそばろなど、たくさんの具材から好きなものを選ぶアレンジおにぎらずです。

潮田先生：「どうやって材料を載せていく？ 食べておいしいって感じる順番があるかもしれないし、見た目が綺麗な順番があるかもしれないね」
子どもたち：「カロリー順は？」

潮田先生：「カロリー順はちょっと難しいかもしれないね（笑）。考えながら作っていきこう！」

そんな楽しい会話を交わしながら、海苔の上にごはんを広げ、思い思いの具材を重ねて包んでいきます。

最後に半分にカットすると、色鮮やかできれいな断面が登場！
自分で作ったおにぎらずと一緒に、大喜びで写真を撮影していました。

一生ものの「料理の楽しさ」を本から家庭へ

自分で炊いたごはん、自分で作ったおにぎらずの味は格別。
試食タイムには、子どもたちのはじけるような笑顔が見られました。

参加した保護者の方からは、「親子で料理するきっかけになりました。とてもわかりやすく、親も勉強になりました」「1つ1つの工程を子どもたちがわかりやすい言葉で教えてくださり、おにぎらずを初めてつくることができて、とても楽しかったです」。

子どもたちからは、「家でおにぎらずをひとりで作りたい」「とても楽しかった。料理にもっと興味をもてた」「先生の教え方がとてもわかりやすかった」という声があがりました。

今回のイベントで子どもたちが学んだ料理のきほんは、書籍『何度でもつくりたくなる！ 小学生からの料理のきほん』で家庭でも実践できます。子どもが「料理したい！」と言ったときに、大人がどうやってサポートし、どんな声をかければよいかのヒントも満載です。親子で料理を楽しむ第一歩として、ぜひ手に取ってみてください。

【イベント概要】

- 開催日： 2026 年 7 月 5 日(日) 11:00～13:00
- 場所： レストラン Cassolo
- 講師： 潮田 彩（うしおだ あや） 『何度でもつくりたくなる！ 小学生からの料理のきほん』著者
- イベント運営・共催： 株式会社高橋書店、もぐもぐ子ども調理室（アヤキッチン合同会社）、株式会社 Chef's value

【書籍情報】

書名：『何度でもつくりたくなる！ 小学生からの料理のきほん』
定価 1650 円（税込） ページ数 128 サイズ B5 判
ISBN 978-4-471-03413-9



著者 潮田 彩（うしおだ あや）

アヤキッチン合同会社代表。調理師・日本料理専門調理師調理技能士。新宿調理師専門学校卒業。
調理現場での経験ののち、調理師専門学校での教員経験を経て、2015 年子ども専門の料理教室「もぐもぐ子ども調理室」（東京都小金井市）を立ち上げる。2017 年合同会社化と共にキッチンスタジオをオープン。



【当リリースに関するお問い合わせ先】

広告・広報部 TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079 MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp
〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F