

どんぶり調理モジュールのカリキュラム（中級程度）

中村調理製菓専門学校

回数	授業テーマ	授業の概要	摘要
1	1 丼の概論 どんぶりとは	①どんぶりの分類、どんぶりの歴史 ②どんぶりの献立、汁物、添え物との組み合わせ	講義
2	2 どんぶりの衛生 魚、肉、野菜、卵の衛生について	①衛生的な材料の扱い方 ②生物調理（刺身、漬物の扱い）の衛生 加熱調理（魚、肉、卵）の衛生	
3	3 どんぶりのごはんの炊き方	①白飯の調理、計量、洗米、加水、加熱 ②すし飯の調理 すし飯の炊飯、合わせ酢	
4	4 どんぶりの添えもの（汁物、和え物、酢の物、漬物など）	①汁物の調理（出しの取り方、清まし汁、味噌仕立て） ②漬物の知識、種類など	実習
5	5 どんぶりの作り方 煮物系丼（1）	①親子丼 鶏肉の扱い方と加熱、 卵の加熱（卵とじ）の仕方	
6	煮物系丼（2）	②牛丼 牛肉の煮物調理、牛肉の加熱の仕方	
7	揚げ物系丼（1）	①天丼 天ぷらの調理 材料の扱い、衣、揚げ油、 油の温度管理、天つゆ、薬味	
8	揚げ物系丼（2）	②かき揚げ丼 かき揚げの調理、盛付け、天つゆ、薬味	
9	焼き物系丼（1）	①鰻丼、穴子丼 うなぎのさばき方、焼き方、たれ、盛付け	
10	焼き物系丼（2）	②ステーキ丼 牛肉の種類、部位、ステーキの焼き方、 ソース、付け合せ、盛付け	
11	焼き物系丼（3）	③豚生姜焼き丼 豚の生姜焼の調理 豚肉の加熱、たれ、盛付け	
12	刺身系のどんぶり（1）	①海鮮丼 刺身の調理 刺身の引き方、衛生、たれ、盛付け	
13	刺身系のどんぶり（2）	②ちらし海鮮丼 ちらし寿司の調理、すし飯、刺身、卵、そぼろなど	

注：講義は各回2時間（90分）授業、実習は各回4時間（180分）授業

1 どんぶりの概論

(1) 丼（どんぶり）の定義

丼とは、ご飯、つゆ、そして具、本来は別々に存在する3つの要素を一つの器に盛り込んだのが丼である。

1) 特徴

①食べやすさと簡便さ

②バリエーションの幅広さ

(2) 丼の分類

①煮物かけタイプ

親子丼、牛丼（牛飯）、他人丼、卵丼、深川めし など

②揚げ物タイプ

天丼、かつ丼、穴子天丼、かき揚げ天丼 など

③焼き物タイプ

うな丼、穴子丼、豚生姜焼き丼 など

④生ものタイプ

海鮮丼、まぐろ丼、雲丹いくら丼

(3) どんぶりの歴史

1) うな井が井物の元祖

井物は江戸時代の分化文政年間（1804～1830年）にうな井から始まったといわれている。これは、温かいご飯にうなぎの蒲焼きを埋めたもので、芝居（しばい）小屋で食べるために作られた。ご飯とおかずをひとつに盛った簡便さと、味の良さから当時の庶民の人気を集めたといわれている。また、井鉢が食器として大いに用いられるようになったのも、江戸時代の後半のことである。

2) 美しく具をのせた飾り飯が最初

井物のルーツは、室町時代に流行した「芳飯（ほうはん）」に見られる。これは、ご飯の上に味付けした具をのせた飾り飯のこと。当時の上流階級の食べ物で、見た目の美しさと手軽さがうけて、客をもてなす時などにふるまわれた。この芳飯は、もともとのお寺の料理で、野菜や乾物を細かく切って味をつけ、中国の思想である陰陽五行説に基づき、白、黄、赤、緑、黒と五色の具を白いご飯の上に美しく飾って、すまし汁をかけて食べられていた。

3) 井物の誕生ラッシュは明治から大正時代

現在の私たちになじみの深い井物は、明治時代以降のことである。「親子井」「天井」「牛井」は明治時代、「鉄火井」は大正時代初期、そして「カツ井」は大正時代の末に井の上にトンカツをのせて、ソースをかけて食べたことがヒントになって作られたといわれている。

4) 「うな井」の元祖

江戸時代文化年間（1804～1817年）で、うなぎを冷まさない工夫から生まれた、うな井である。一方、うな重の歴史はもう少し新しく、昭和生まれとのことである。うな重が登場したのはその更に後で、昭和35年（1960年）天井の元祖の店は、諸説ありこれとってはっきりした情報は存在しないようであるが、天麩羅屋として最も古い歴史を誇るのが、浅草の三定である。

5) 「牛井」の発祥

1899（明治32）年、大手牛井チェーンの吉野家の前身、「吉野屋」が松田栄吉によって、当時日本橋にあった魚河岸に開かれた。店名の由来は、松田が大阪吉野町の出身だったことからつけられた。牛飯を「牛井」と呼び始めたのも吉野屋が最初だと言われている。

6) 「親子丼」の発祥

東京の人形町（日本橋）にある鶏料理専門店「玉ひで」が発祥といわれている。5代目当主・山田秀吉の妻「山田とく」が1891年に考案、当初はシャモの肉と卵をしょうゆとみりんで味付けするというシンプルな鶏肉料理だった。

7) 「かつ丼」の発祥

大正7年に大宴会があるということで、この日のメインは洋食屋から取り寄せたとんかつだったが、その宴会が直前で突然キャンセルになり、大量のとんかつが余ったことでつくられたといわれて言われている。当時のとんかつは、今とは比較にならないほど高価で捨てるのももったいないということで、一夜明けた翌日、明治37年にはすでにカレー蕎麦を開発していたアイデアマンの店主は考え、冷めたとんかつを玉子と蕎麦つゆで綴じ、温かいご飯に乗せ丼として、お腹を空かせた早稲田の学生にふるまったことにより始まったようである。それを食べた学生から学生へと評判になり、正式にこの店のメニューに登場したようである。

ポイント

親子丼のたれの色々

- | | | | |
|--------------------|--------|----------------|--------|
| ①東京の有名店の割した | だし 2 | : みりん 7 | : 醤油 1 |
| ②一般的な即席のたれは、天つゆと同じ | だし 3~4 | : みりん 1 | : 醤油 1 |
| ③今回のたれは | だし 3.5 | : みりん 1 砂糖 0.5 | : 醤油 1 |