

小・中学校の系統性に配慮した家庭科調理実習題材の検討

－ 奈良県の食文化を取り入れて －

谷口明子、菱田道代、平嶋憲子

(奈良教育大学附属小学校)

中嶋たや

(奈良教育大学附属中学校)

河崎智恵、鈴木洋子

(奈良教育大学生生活科学教育講座)

Study on the Systematic Subject Matter of Food Preparation in Home Economics Education in Elementary School and Junior High School

－ Adopt the Dietary Culture in Nara Prefecture －

Akiko TANIGUCHI, Michiyo HISHIDA, Noriko HIRASHIMA

(Elementary School attached to Nara University of Education)

Taya NAKAJIMA

(Junior High School attached to Nara University of Education)

Tomoe KAWASAKI, Yoko SUZUKI

(Department of Home Economics Education, Nara University of Education)

要旨：学習時間の削減に伴い、調理実習に充てる時間の確保が難しくなっている。そこで、小学校と中学校において扱う調理操作及び食材の重複を避け、効率的に多種多様な調理技能技術を習得させるために、調理実習題材の系統的な配列を検討した。また、調理題材を選定する際に、特に奈良県の食文化を扱った料理を取り入れた。小学校の実践として「そうめん」を、中学校の実践として「のっぺい汁」を紹介する。

キーワード：家庭科Home Economics Education, 調理実習Food Preparation, 小学校 Elementary School
中学校 Junior High School, 食文化 Dietary Culture

1. はじめに

2005年6月に食育基本法が成立した。子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくために、「食」がなによりも重要であることを認め、食育を生きる上での基本として、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけた。そして、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として食育の推進に取り組んでいくことが、我々にとっての課題である、と述べている¹⁾。

学校教育においては、家庭科が食に関する学習の中核を担ってきた。教科教育を中心とした我が国の学校教育の体制が変わらない限り、その役割的構図は普遍と考える。家庭科における食生活学習の主な流れは、栄養→食品→調理→(食文化、食料経済、食習慣)→

献立の順である。カッコ内に示した内容は、学校種により扱いが異なっている。小中高等学校を共通して、まずは、健康保持と成長のために、栄養的にバランスのよい食事をとることの必要性を理解させ、次に、栄養素を含む食品とその調理性の学習に進む。そして、生活実践の手立てとして必要な技能技術を習得させる過程になっている。

確かな調理技能技術を習得することで、おいしく見栄えのよい料理を手際よく作れる、いわゆる料理上手になることにより、自己効力感が高められる。最近の食生活の傾向としては、加工食品や調理済み食品の普及に伴い、家庭内調理の重要性は軽減しているが、加工食品や調理済み食品を選択・購入する際の栄養や安全に対する視点は、実際に調理を経験し、食材に触れることによって培われる。また、年々、食べ残しや手つかずの食品のごみが増えている背景にも、調理体験

の不足があると推察する。すなわち、調理技術技能の習得は、食生活に関する知識の行動化に不可欠であり、食生活へ改善意識を育む基盤になっている。家庭科教師は、調理体験や技能技術の習得が重要であることを十分に認識してはいるが、学習時間の削減に伴い、調理実習に充てる時間の確保が難しくなっている。このような現状を解決するためには、従来以上に、小中学校の内容を系統的に配列する必要がある。

そこで、本研究においては、小学校と中学校において扱う調理操作及び食材を精選し、系統的な配列を検討した。食文化を学ぶことが、食物観や食事観等の形成に貢献し、自己の食生活の充実向上効果があるとの見地から、調理題材を選定する際に、特に地域の食文化の学習を取り入れた。

2. 食物学習に食文化を取り入れる意義

「その土地に長く伝わっているもの・長く使われているもの」には、その土地に根付く理由が必ずある。「その土地」の範囲が、日本全国か県ぐらいか、市町村ぐらいなのか、それはいろいろだ。食の分野も含めて生活技術の現状をみると、これこそ、気が遠くなるほど多くの人がかかわって伝わってきた文化に気付く。親から子へ・年長者から若い人へといろんな伝わり方があった。「和食」と呼ばれるものでも、「郷土料理」と呼ばれるものでも文化を伝達し続けてきたものであると言える。脈々とした流れの中にありながら、今、食文化の伝達とか、食教育とかに、注目する必要があることにこそ、事の重大さがあるのではないか。「作る・食べる・営む・伝える」という食生活の側面を子どもたちの生き方や生活にしかたとリンクして家庭科の食物学習で取り入れなければならないと考える。

しかし、子どもたちの実態には心配なことも多く見つか。バランスのとれたおいしい食事は、空腹も満たすが、メンタル面も満たす。ところが、驚かされることに、「食べることを楽しみとしない。」子がいることである。食生活を軽く考え、手軽さ・便利さに流されてきたためだろうか。食こそ、生きるために最も重要であり、もっとも自分の生活とかかわりがあることを、子どもたちに訴えたい。

つぎに、伝えられる食文化の中味がうすっぺらになっていることを心配する。伝える人が知らなさ過ぎることも多い。伝える手段が、「人から人へ」が少なくなり、本やITなど間接的なものが多くなってきていて、実感がない。間接的な方法はまた、きめが荒くなり日本中よく似たものになってしまうように思う。その背景にある「食の営み」など伝えられるだろうか。

授業で取り扱うときは、せめて、こういったことを意識しつつ、食材料や調理方法について学ばせたい。

奈良は、郷土色豊かな食べ物は決して多い方ではな

い。今回、たまたま出合った「大和真菜」は、一般に栽培されている「まな」と基本的には同じものであり、多数のアブラナ科の中でもけっこう古くからある野菜の一つである。しかし、奈良以外ではあまり知られていない。広島菜・大阪しろ菜・京菜・壬生菜・日野菜・野沢菜・小松菜など地名のついたアブラナ科の葉菜類に目をつけるだけでも、食材料への興味につながる。

また、ひとつの食材でも食べ方があることを知らせたい。葉菜類であれば、サラダ・ごま和え・ポン酢和え・ピーナツ和え・油いため・煮浸しなどいくらかでもできることに、気付かせたい。調理方法をたくさん知ることまた、食生活を豊かにするのに役立つ。

家庭科の授業で取り上げる最大のメリットは、友だちとわいわい言いながら調理できることだと思う。調理したものを食べるのが目的だが、他の人といっしょに調理する過程も重要で楽しいことだからである。

3. 調理題材の選定

最初に、小・中学校において習得させるとよい調理操作をまとめた表を作成し、これまでに付属小学校及び中学校において実践してきた題材を、作成した表の項目に従ってあてはめた。次に、小中学校の家庭科において使用している6つの食品群をもとに食材グループの表を作成し、付属校の実践をあてはめた。そして、学習指導要領の記述^{2) 3)}や教科書^{4) 5) 6) 7)}に掲載されている実習題材を参考に、上記の2つの観点から、調理題材を検討した。表1に小中学校で取り上げるとよい調理題材例を示した。小学校の題材が多くなっているが、時間の都合で卵料理については、ゆで卵、スクランブルエッグ、目玉焼き、卵焼きの中から1品の調理になることもある。表2は、これらの題材を調理操作により分類した表で、表3は食材により分類した表である。表2と表3の空欄は、高等学校での習得ないし学習内容と考えた。

表1 小中学校で取り上げるとよい調理題材例

小学校	中学校
野菜サラダ	きゅうりの酢の物
青菜のお浸し	青菜の胡麻和え
ほうれん草の油いため	さばのみそ煮
ゆで卵/スクランブルエッグ/目玉焼き/卵焼き	ハンバーグ
ソーセージいため	のっぺい汁
そうめん	ご飯
ご飯	
みそ汁	
じゃがいも・さつまいも料理	
フルーツヨーグルト・白玉だんご	
カップケーキ	

* 小学校の調理題材については、学習時間の都合により選択することもある。

表2 小・中学校家庭科における調理実習の題材
－調理操作による分類－

調理操作		小学校	中学校
材料の選び方		野菜サラダ	旬・生鮮食品
計量の仕方		野菜サラダ	
食品の洗い方		野菜サラダ	
処理	和える	野菜サラダ/ フルーツヨーグルト・白玉団子	きゅうりの酢の物/青菜の胡麻和え
	こねる	白玉だんご	ハンバーグステーキ
食品の切り方	輪切り	野菜サラダ	のっぺい汁
	小口切り	みそ汁	
	半月切り	野菜サラダ	
	いちちょう切り	みそ汁	のっぺい汁
	乱切り		
	ささがき		のっぺい汁
	色紙切り		
	みじん切り		ハンバーグ
	拍子木切り	じゃがいものきんぴら	
	千切り		ハンバーグ(つけ合わせのキャベツ)
	短冊切り	みそ汁	のっぺい汁
	くし形切り	野菜サラダ	
	さいの目切り	みそ汁	
	そぎ切り		
	斜め切り		
	皮むき	じゃがいものきんぴら/フルーツヨーグルト	
	魚の三枚おろし		さばのみそ煮
加熱の仕方	茹でる	青菜のお浸し/ゆで卵/白玉だんご/そうめん	青菜の胡麻和え
	煮る	みそ汁	さばのみそ煮
	炒める	ほうれんそうの油いため・スクランブルエッグ/ソーセージいため	
	炊く(文化鍋)	ご飯	
	炊く(炊飯器)		ご飯
	蒸す	カップケーキ・さつま芋	
	焼く	目玉焼/卵焼き	ハンバーグ
	オーブン加熱		
	電子レンジ加熱		
盛り付け・配膳・マナー		お弁当/サンドイッチ	一汁三菜
だしのとり方		みそ汁/そうめんつゆ	のっぺい汁

表3 小・中学校家庭科における調理実習の題材
－食材による分類－

食材	小学校	中学校
米	ご飯(なべ)	ご飯(炊飯器)
野菜	野菜サラダ(きゅうり・レタス・トマト・キャベツ)	きゅうりの酢の物/青菜の胡麻和え/のっぺい汁
小麦粉(その他の粉)	白玉だんご・そうめん	
肉	サンドイッチ(ハム)お弁当(ウインナー・ソーセージ)	ハンバーグ
魚	サンドイッチ(シーチキン)	さばのみそ煮
卵	ゆでたまご・スクランブルエッグ・目玉焼・卵焼き	
いも	じゃがいもきんぴら・粉ふきいも・煮じゃがいも・ポテトサラダ・ふかし芋(スイーツポテト風)	のっぺい汁
果物	フルーツヨーグルト	
乳製品	フルーツヨーグルト	
油脂	フレンチソース(野菜サラダ)・バター(サンドイッチ・カップケーキ)	
豆	白玉だんご(きなこ)・みそ	
海藻	みそ汁(わかめ)	きゅうりの酢の物(わかめ)

4. 小学校の実践 －そうめんの教材化－

4. 1 教材開発にあたり

今回の学習指導要領の改訂により、小学校・家庭科では、『みそしるとごはん』を除いては、題材の指定がなくなった。そこで、「食物教材において以前の教科書教材にない、題材の発掘」を研究課題とした。

視点のひとつとして郷土料理に着目した。

私たちの住んでいる奈良県は、『三輪そうめん』が、全国的に有名である。

うどんやそうめんの原型は、奈良時代に中国から遣唐使によって伝えられた、とされている。当時の都、平城京から南に20kmのところに奈良県桜井市がある。そこにある大神神社(おおみわじんじゃ)が、そうめんの発祥の地とされている。ただし、今のような食べられ方ではなく、お供え物とされていたようである。

全国的に見れば、そうめんの産地もさまざまであり、それぞれの地域にあったそうめん作りがなされている。本題材では、地域の産物として、三輪そうめんを食材として取り上げる。

原料は、小麦粉、塩、水、食用油である。食品添加物加えられていないので、子どもたちに教える教材として適当と考えられる。

4. 2 学習に向かう子どもたちの願い

子どもたちに、「そうめんの勉強をしようと思うけど、どんなことを学習したいか。」を書かせると、次

のように書いていた。

(そうめん、そのものの作り方を知りたい)

- ・ どんな作り方で作っているのか。時間はどのくらいかけてそうめんができるのだろうか？

(「だし」にかかわる疑問)

- ・ 家では、だしをいつもスーパーで買ってきています。自分たちで「だし」がつくれないのだろうか。自分たちで作ってみたいです。
- ・ 私の家では、お母さんが、しいたけを使って作っています。そのあと、ビンに入れて冷蔵庫にいられています。どんな作り方が忘れたので、自分たちでつくってみたい。

(そうめんのゆで方を知りたい)

- ・ 私の家では、夏休みによくそうめんを食べます。いつもおばあちゃんがそうめんをゆでるけど、わたしが、ゆでてみたいです。
- ・ そうめんのゆで方を知りたいです。

4. 3 調理技術を教える

この題材で子どもたちに付けさせたい調理技術として次の2つを考える。

- ① 「だし」をとる。
- ② 「そうめん」をゆでる。

①「だし」をとる技術を教える。

本校では、『みそしる』で煮干しを使った「だし」のとりかたを実習し、「だし」のとりかたの技術とともに、栄養面から、煮干しに含まれる無機質に注目させて学習をすすめてきた。

そこで、この題材では、煮干し以外の食材を使って「だし」をとることを考えた。

ひとくちに「だし」をとる食材といっても、かつおぶし・しいたけ・昆布・煮干し・干しエビ等、いろいろある。それぞれに「だし」の旨味が違ってくるし、当然のことながら、その食材の持つ栄養素もちがう。

今回は、「かつおぶし」を用いることにした。生活の知恵として、「一番だし」に注目させようと考えた。ただし、子どもたちの調理技術の順次性から考えて、一度に2つの食材を使うことはさけ、「昆布」は、使わずに、お話として教えるにとどめた。しかも、使った「かつおぶし」は、「具」として、食することにした。

「だし」のとりかたと分量・手順は、次のようにした。

だしを作る

材料・分量 (1グループ分)
水 (400ml)
かつおぶし (12g)

しょうゆ (100ml)

みりん (100ml)

※だし汁の割合は、だし汁 (4) しょうゆ (1) みりん (1) を基本とすることを教えた。

だしのとり方

1. なべに分量の水を入れ、沸騰したら、かつお節を入れて、沸騰させる。
2. みりん、しょうゆを入れて沸騰させる。
3. できただし汁を冷ます。

②「そうめん」をゆでる。

夏には、子どもたちの家庭でもそうめんをよくたべている。食べ方は、ゆでてめんつゆ (だし) をかけて食べる。薬味は、各家庭で工夫されているというのが、一般的である。冬は、にゅうめんなど、温かくして食べるようだが、夏場の方がよく食べられている。

暑いときに、冷たいそうめんを食べると、食べやすく、食が進むようである。

どちらにしても、「そうめん」をゆでることが、不可欠な調理技術となる。

そうめんをゆでる

※「そうめん」は、ひとり分を1輪ずつとした。

1. 大きめの鍋を用意して、たっぷりの沸騰した湯に「そうめん」をばらばらにほぐして入れる。
2. 沸騰したら、一度さし水をして、もう一度沸騰したらざるにあげる。
3. 水にさらしてよく冷やし、水気をきる。

4. 4 具体的なとりくみ

目 標

- そうめんの特徴 (歴史、作り方、栄養など) を知らせる。
- そうめんのだしを作り、そうめんをゆでる調理技術を身につけさせる。

指導計画

全5時間

- ①そうめんの特徴を知る…………… 2時間
- ②調理実習…………… 2時間 (本時)
- ③まとめ…………… 1時間

本時指導案

ねらい：そうめんのだしを作り、そうめんをゆでる調理技術を身につける。

展開

学 習 活 動	指導上の留意点	準 備
1、調理手順を確認する。 2、だしを作る。 ・ 水を沸騰させ、鰹節を入れる。 ・ 沸騰したら、しょうゆ・みりんを入れる。 ・ できただしを冷ます。 3、そうめんをゆでる。 ・ たっぷりの水を入れた鍋の水が沸騰したらそうめんをばらして入れる。 ・ 再び沸騰したらさし水を入れる。 ・ 再び沸騰したら、そうめんを冷水にさらし、水気をきる。 ・ だしにそうめんを入れて、試食する。薬味は、ねぎとすねぎは、こぐち切りにする。 ・ 後片付けをする。 5、学習のまとめをする。 ・ 学習プリントに反省を書いて交流する。	○ 班の仲間で協力させる。それぞれの役割分担を確かめる。 ○ 沸騰のタイミングに気をつけさせる。 ○ 冷水をいれたボールを利用して冷まさせる。 ○ 沸騰のタイミングとそうめんは、帯をはずしてばらしていることに注意させる。 ○ さし水のことを「びっくり水」とも言い、ゆであがったそうめんの食感が、かわることを伝える。 ○ だしをとるのに使った鰹節は、薬味のひとつとして食べさせる。 ○ 仲間で協力してさせる。 ○ 家庭でも実践するように呼びかける。	学習プリント 鍋・さいばし・ボール・たまじやくし 鰹節・しょうゆ・みりん・素麺・ねぎ

4. 5 まとめ

この授業は、7月の夏休み前とりくんだ。ちょうど、暑い最中の時で、実習後の子どもたちの声も一様に、「おいしかった。」「こんなに簡単にできるなんて。」「もっとしたい。」だった。クラス担任にも、試食してもらったところ、「子どもたちだけで、おいしく仕上がるのですね。だしの味がちょうどよかったし、素麺のゆで加減がちょうど良かったですよ。やっぱり、暑いときの素麺は最高だなあ。」と味についても麺のゆで具合についてもほめてもらい、子どもたちもうれし

そうだった。

何人かの子どもたちの声を紹介する。

○ はじめて作ったけど、「かつお」がよくきいて、とても冷たくておいしかった。ふつとうした時は、びっくりしたけど、水をかけたら、おさまったから、ホッとした。だしの材料は、いろいろあって、ややこしいなあ、と思ったけど、作ってみるとかんたんだった。たのしかったので、また、やってみたい。

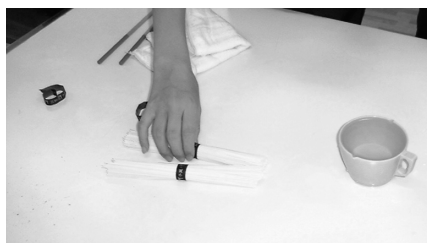
○ 私は、今まで家とかで、そうめん、うどん、そばをゆがいたことがなかったし、もちろん、だしも作ったことがありませんでした。でも、今日のはじめて作ってすごく簡単だと思いました。1人分もけっこう多くて良かったです。これなら、家でもお昼ごはんに作ってみたいと思いました。

○ 水がふつとやるまでは、時間がかかったけど、そうめんをいれてから、ゆであがるのは、早かった。つゆが、あんなに簡単につくことができるとは、知らなかった。

○ そうめんのだしを作ったことがなかったの、これでいいのかなあ、と思いながら作りました。けっこううまくできました。かんたんだったので、これなら、自分でつくることが出来ると思います。

「そうめん」は、家でゆでているが、「だし」は、スーパーなどで、購入するものと思いこんでいる子が多いのには、驚いた。意外と簡単に「だし」ができることにびっくりしたようだ。「だし」の材料に、かつおぶし、しょうゆ、みりんを使ったが、市販されている「だし」には、化学調味料や防腐剤といったものが、添加されているものが多い。そこで「だし」の味を比べることから、味覚を通した消費者教育の視点からの授業作りにも挑むことが出来そうである。

授業実践を始めたばかりの教材である。今回は、郷土料理の視点から取り組んだ。子どもたちに、簡単においしく料理できることを知らせ、家でも実践してみよう、とする意欲付けになった。



5. 中学校の実践 一のっぺい汁ー

5. 1 教材化にあたって

今回、調理実習についての新しい教材を考えるにあたり、改めて食領域についての子どもたちの実態について考えることから始めた。

現在の中生の実態を考えると、生活の自立のための課題を多く抱えるものが、年々増加する傾向にある。特に、本校の場合、実態の2極化が見られる。生活に関することは、おおむね自分の力でできるものと、ほとんどのことを、親にやってもらっているものとのギャップが大きいのである。

当然、食物の学習に関する課題も多い。毎年、「6

つの食品群」の学習をかねて、最近の自分の食生活について振り返らせることをしているが、自分が食べたものについてすら、ほとんど意識していないものが増えている。そのため、何を食べたのかを書き出すことができない、ましてや、各料理にどんな食材が使われているのかはわからない。

このような状態であるから、調理の基本的な技能の習得についても、2極化が見られる。包丁を持つことに抵抗感が全くない層と、ふだんの生活では、包丁を持つことすらほとんどない層である。

このような生徒間のギャップを埋め、かつすべての生徒に調理の基本的な技能を身につけさせることができるということが、視点の一つである。

では、どのような題材を考えることが必要であるのか。本研究会での話し合いの中で絞り込みを行った。

昨年までは、授業時間の減少や他領域の教材との兼ね合いで、魚の3枚おろしをさせることから行う「さばのみそ煮」の調理実習と、一汁三菜の献立の一つとなるものとして「なすのけんちん煮」の調理実習を2年生で行っていた。それ以外には、3年生の保育の授業の一環として、おやつとしての「プチパン」作りを行っていた。

しかし、小学校・中学校・高校の系統性を見直して行く中で、野菜の切り方が学習できる題材を設定することの必要性が強く感じられるようになった。

そこで、今までの実習題材の中で有効であったと考えたのが、教科書の教材であった「さつま汁」である。さつま汁は、だいこんはいちょう切り、にんじんはいちょう切りまたは半月切り、ごぼうはさがき、さといもは輪切り、ねぎは小口切りとたくさんの野菜の切り方に挑戦できる教材であり、かつ根菜を一度に摂取できるという意味でも有効な良い教材であることが確認できたのである。

しかし、今回の教材化のもう1つの視点に、奈良の郷土料理ということがあった。それを考えたときに候補にあがってきたのが、奈良春日大社の若宮おん祭りの振る舞い料理としてつたわる郷土料理の「奈良のっぺ」である。「奈良のっぺ」は、にんじん・ごぼう・だいこん・さといもなどの根菜と厚揚げを大きめの乱切りにして、薄味で煮た煮物である。

今回については、この「奈良のっぺ」をそのままの形で実習するのではなく、さつま汁の実習のよさをあわせる形で、アレンジすることにし、のっぺい汁として実習することにした。

5. 2 この題材で獲得させる調理技術

この題材で生徒たちに獲得させたい調理技術を、次の3つと考える。

- ①野菜の切り方
- ②「だし」の取り方

③汁物「のっぺい汁」の調理

①野菜の切り方と名称を教える。

先に述べた子どもたちの実態からもわかるとおり、ふだんの生活で包丁を持つ機会もあまりないために、野菜の切り方についても、ほとんど知らないあるいは小学校で習った切り方のみについては何とかわかるという状態である。

そこで、教科書に載っている程度の野菜の切り方とその名称については、覚えさせたいと考えた。のっぺい汁には、だいこん・にんじん・ごぼう・さといも・干し椎茸・ねぎと油揚げのかわりに薄揚げを使用する。そして、さつま汁の場合と同様、いちよう切り・さがき・輪切り・小口切りの方法を使うほか、短冊切りも使う。

②「だし」のとり方を教える

1時間の調理実習を行う関係で、実習の際には、あらかじめ教師がとっておいただしを使うことにしたが、和風の「だし」の種類（かつおだし・こんぶだし・煮干しだし・あわせだし）とその取り方についてはまとめの時間に学習することにした。

③汁物「のっぺい汁」の作り方を教える

小学校の調理実習で、みそ汁の実習は行ったという者は多いが、それ以外の汁物の調理はほとんど経験していない。その意味で、しょう油と塩で調味する汁物の調理を経験させることができる。

5. 3 具体的な取り組み

題材 郷土料理について学ぼう

目標

○各地には地域に特有の郷土食があることを知る。

○奈良の郷土食の1つであるのっぺい汁の由来や特徴を知る。

○野菜のいろいろな切り方や名称を理解する。

○だしのとり方とのっぺい汁の作り方を理解し、のっぺい汁を作ることができる。

指導計画 (全4時間)

第1次 郷土料理について学ぼう 1時間

第2次 奈良の郷土料理「のっぺ」について学ぼう 3時間

第1時 いろいろな野菜の切り方とのっぺい汁の作り方

第2時 のっぺい汁の調理実習 (本時

第3時 実習のまとめ

本時指導案

目標

前時に学習した野菜の切り方にしがつて野菜を切り、だしを使つてのっぺい汁を作ることができる。

展開

学習活動	指導上の留意点	準備
1. 調理手順を確認する。	○前時に学習した調理の手順と最初にすべきことを確認する。 班で協力して作業を行うよう指示する。	のっぺい汁プリント 鍋・さいばし・ボール・たまじゃくし・ざる・包丁
2. 野菜を切る ・干しいたけ・にんじん・だいこんは皮をむき、いちよう切りにする。 ・ごぼうはさがきに する。 ・油揚げは、湯をかけて油抜きしてから、短冊切りにする。 ・ ・さといもは、輪切りにする。 ・青ねぎは、小口切りにする。	○にんじんのさきのほうについては、切り方にこだわらず、だいこんと大きさをそろえるよう注意させる。 ○切った後は、水をいれたボールにつけるよう指示する。 ○実習開始時に沸騰の油抜き用の湯を沸かすよう指示しておく。 ○ねぎは、最後に入れるので、他の材料を鍋に入れた後に切っても良いことを確認する。 ○鍋についている者以外は、使用済みの調理器具のかたづけを並行して行うよう指示する。	だし汁・ぬるま湯につけた干しいたけ・だいこん・にんじん・ごぼう・さといも・油揚げ・青ねぎ・片栗粉
3. 野菜を鍋に入れて煮る。 ・ねぎ以外の材料を鍋に入れて火にかける。		
4. 調味する ・だいこんなど固いものが煮えたかどうか確認の上、塩としょう油で調味する。 ・ねぎを入れたのち、水どきの片栗粉を入れてとろみをつける。	○並行して、食器の用意するよう指示する。	
5. 試食をする。 ・出来具合を班で確認しあう。	○出来たものを写真に撮らせる。 ○家庭で実践することが課題であることを伝える。	
6. あとかたづけをする。 ガス台・流し台をきれいにし・生ゴミの処理する。	○特に流し台をきれいにすることと生ゴミの処理を徹底する。	

5. 4 まとめ

この授業は、食物領域の学習を行う2年生で行っている。魚の3枚おろしを含めて行ったさばのみそ煮と青菜のごま和えの調理実習と郷土料理についての学習の後に行ったものである。子どもたちの声のいくつかを紹介する。

○ 2学期は、さばのみそ煮とのっぺい汁をやつて、野菜にはいろんな切り方があること、日本

のいろんな所に郷土料理があるというのがわかった。実習ではテキパキと動くことがあまりできなかったと思うので、そこをちゃんと反省しておきたいと思った。冬休みの間に、のっぺい汁を作って、2学期の復習をしておこうと思った。

- 2回もの調理実習ができて良かった。さばのみそ煮は、とてもうまくいったし、とてもおいしかった。家でも割と好ひようで、またつくってみたいなあと思った。のっぺい汁は、まだ家で作っていませんが、ぜひ作りたいと思います。また、料理する上で、自分の課題も見つけました。

私は、野菜を切るのが、まだまだなので、それをこれから改善していきたいです。「たのしかった」「おいしかった」とかそういうことじゃなくて、自分の失敗や成功も生かして、次に改善していこうと思いました。

- 調理実習があって、楽しかったです。野菜の皮むきは、ニガテなので冬休みに練習しようと思っています。さばのみそ煮は家で作ってもおいしくできたので良かったです。のっぺい汁は、少し味が濃くなってしまったので、家でやるときは薄味にしたいです。

- 調理実習、さばのみそ煮では、しょうがを切って、洗い物をするしかできなかったけど、のっぺい汁では、調味料を入れたり積極的にがんばれた。

郷土料理の大切さ、よさがわかり、郷土料理の魅力がわかった。

- 今学期は、調理実習で、2つの料理を作りました。さばのみそ煮は時間がかかるけど、おいしくできました。のっぺい汁は、簡単にすぐできるし、おいしいので、忙しいときには最適でした。切り方も覚えて、料理をよりおいしく見せることもできました。実用的なことを習ってよかったと思います。

- 今学期の授業では、調理実習を2回もして、自分の中の包丁の使い方のレポーターが増えて良かったです。それに、班の人たちとの交流も深まり楽しかったです。郷土料理については、自分が調べたもの以外にも、友だちの調べた郷土料理なども、いろいろ知れて勉強になったと思います。のっぺい汁は、まだ家で作ってないので、冬休み、しっかり作れるようになりたい

です。

食生活の洋風化や食品産業への依存率の増加が言われる中、簡単にできる和風のメニューを紹介できたこと、郷土料理について考えることで、スローフード運動に対しても目を向けさせることができたことは大きいと考える。これをきっかけに、自分の食生活について考える者も少なくないと思う。

また、小学校実践でも述べられているとおり、市販されている「だしの素」は、便利である分、化学調味料などが添加されているものが多いことや塩分も加えられているものが多いことから、消費者教育の視点からの授業作りにも取り組んでいけたらと考える。

取り組み初めて間もない実践であり、今回の実習の中、包丁の扱いそのものについても、経験の少ない生徒が増えていることがわかった。実習以前の説明の方法も含めて、課題となる点の改善に取り組んでいきたい。あわせて、現在も課題としている「学校で実習したものを家で作って家族のコメントをもらう」という課題への取り組みを徹底するよう呼びかけて行きたい。

6. まとめにかえて

小学校と中学校の教師が同じ視点に立ち、継続的に一貫性のある指導を行うことにより、学習意欲が高まり、確かな学力がつく、として各地で小中一貫教育の試みが実施されている。付属小学校、中学校、大学にそれぞれ席を置く著書らは、これまでに機会あるごとに情報交換を行ってきたが、学習時間の削減という難題に直面し、今回、はじめて研究会を立ち上げ、継続的に話し合いの場を設定し、小中一貫指導の視座から調理題材を検討してきた。ここに報告する調理実習の題材例は、検討途中のものであり、小学校内および中学校内での配列の検討に至っていない。途中のものではあるが、多くの先生方にご意見を頂戴しながら、改善を加えていきたいと考え、今回、提案することにした。報告書の副題には、－奈良県の食文化を取り入れて－、とあるが、今回取り上げたのっぺい汁は奈良市の郷土料理であって、県中部や南部在住の方々には馴染み薄い料理かもしれない。奈良県に伝わる郷土料理を、小学校や中学校の調理題材にふさわしいようにアレンジしていくことも今後の課題の一つである。

引用・参考文献

- 1) 食生活情報サービスセンターホームページより
<http://www.e-shokuiku.com/kihonhou/>
- 2) 文部省,小学校学習指導要領解説家庭編 (平成11年5月),開隆堂出版,(1999)
- 3) 文部省,中学校学習指導要領解説技術・家庭編 (平成11年9月),東京書籍 (1999)

- 4) 渋谷祥子他, 新しい家庭 5・6, 東京書籍 (2005)
- 5) 櫻井純子他, わたしたちの家庭科 5・6, 開隆堂出版 (2005)
- 6) 渋谷祥子他, 新しい技術・家庭 家庭分野, 東京書籍 (2004)
- 7) 中間美砂子他, 技術・家庭 家庭分野, 開隆堂出版 (2004)

資料 奈良県における郷土料理

郷土料理とは、その土地の産物を、その土地の人々が長い間の生活の知恵からその料理法や食べ方を考え、それが自然に受け継がれてきたものである。

郷土料理や特産品といわれているもののルーツをたどれば、その発祥の地は奈良、大和であるものが多い。「大和は国のまほろば」といわれるように、奈良には昔から郷土料理が数多く残っている。その中からいくつかのものを紹介する。(本文は、田中敏子さんの著書『大和の味』より引用したものである)

茶粥

茶粥は「奈良茶」「奈良茶粥」ともいわれて、古くから大和の人々の常食となってきた。一般家庭では「おかいさん」といって、木綿の茶袋に焙じた粉茶を入れて炊き出し、冷やご飯を入れて炊く。昔は、大和では、ご飯を晩炊きにする家が多いので、このような方法で朝の冷やご飯を利用した。これを「入れお粥」といい、米から炊く茶粥を「揚げ茶粥」といっている。大和の茶粥は、さらっとしたのが特徴で、ご飯粒が割れるくらいまで炊くと粘るので嫌われる。「おかいさん」は季節によっていろいろの食べ方をする。冷やご飯の上にお茶代わりにかけたり、焼きだての「おかき」をジューンと入れたり、焼いたお餅にかけたりする。サツマ芋と一緒にたいた芋茶粥も捨て難いものである。「大和の茶粥、京の白粥、河内のどろ喰い」と昔からいわれて、土地柄でお粥の固さや食べ方も違う。

柿の葉ずし

夏祭りの頃になると、柿の若葉がみずみずしく大きく広がってきて、大和の国中から南の方、御所や五条、吉野地方の農家では柿の葉ずしをつくり始める。夏祭りから柿の葉が赤くなる十月末ごろまで、この地方では晴の日（ふだんと違う改まった日のこと）のごちそうとして夏祭り、盆の「やぶ入り」、秋祭りなどに家ごとにつくられるのである。最近では柿の葉は塩漬けにして保存され、一年中、大和の土産物として売られるようになってから形も小型になったが、昔はすし飯を大きく握って塩サバの薄切りをのせ、一枚の葉で包みきれないので二枚で包み、二日ほど圧しておいた。

夏秋になると、少し紅葉した柿の葉で包んであるのはまた風流なもので、ひとしおおいしさを感じる。交通不便な昔は、熊野灘で捕れたサバは浜で塩をして、歩いて山越えで大和の国中まで運ぶのに三、四日はかかり、ちょうど塩サバの食べごろになっていた。海のない大和では重宝な魚であったに違いない。柿の葉ずしに渋柿の葉を用いるとよいといわれるのは、柿の渋は防腐剤であり、また、タンニン酸でタンパク質を凝固する性質があるので、サバの身を締めるのに良いからであろう。塩サバの締め具合、すし飯の味付け、押し加減などは、それぞれの家のつくり方に多少の違いがある。

のっぺ

毎年十二月十七日は春日大社若宮の「おん祭」である。

奈良の人はおん祭のごちそうには「のっぺ」と赤エイの煮凝りを食べる。のっぺは本来「のっぺい」といい、濃餅と書く。東北や北陸地方の郷土料理にのっぺい汁があるが、これは野菜や鳥肉の煮汁に小麦粉かカタクリ粉を加えてドロリとさせたものである。しかし奈良ののっぺは精進物で、小麦粉やカタクリ粉を用いないのが特徴である。おん祭の前日になると、のっぺの厚揚げとして三〜四センチ立方のものが売られ、これと同じ大きさに大根とニンジンで乱切りにし、同じ大きさの里芋と三角に切ったコンニャクと一緒に鍋に入れ、材料がかぶるくらいのだし汁を注いで炊く。軟らかくなったところで塩としょうゆで味を付ける。里芋が煮くずれて自然にとろみがつく。

おみい

味噌雑炊のことを「おみい」という。雑炊に味噌を加えた味噌雑炊を「みそうず」または「おみそうず」といい、さらに「おみい」というようになった。大和では、ご飯が少し足りないときや寒いときには「おみい」をよく食べる。つまり、味噌汁に冷やご飯と大根、ニンジン、ミズナや油揚げなどを入れて炊く。また里芋、素麺を加えたり、季節によっては生シイタケやシメジ、エノキダケなどの「きのこのおみい」を炊くこともある。

柚餅子

十津川村の土産物として売られている「ゆべし」は、十津川の人たちの保存食として昔からつくられ、食用されていたものである。「ゆべし」は柚餅子と書き、字のとおりユズのもちである。ユズのヘタの方を少し切り、実を取り出して、中にソバ粉、味噌、もち米、カツオ節、サンショウ、シイタケ、ごま、大豆、落花生、コンブ、唐辛子粉を練り混ぜ、酒とみりんで味付

けして詰め、蒸してから日に乾かし、わらづとに包み、軒下につるしておくのである。

山深い里の生活では、酒のつまみや弁当、お茶漬に、各家ではなくてはならない重宝な食物であったのであろう。ごく薄く輪切りにして、さらにイチョウに切り、口に入れると、十津川の人たちの昔の生活の匂いが感じられるようである。

小麦餅（さなぶり餅）

大和盆地の中央・飛鳥遺跡^{あすか}で知られている橿原市^{かしはら}、桜井市周辺を、大和では国中と呼ぶ。国中では、農家の麦の収穫が終わると、その後の田に水を張って田植えをする。田植えの仕事が一段落したとき、新しく収穫した小麦で小麦餅をつくる。これを、早苗饗餅^{さなぶりもち}という。東北方面では「さなぶり」、四国や九州では「さのぼり」といわれているようであるが、田の神が無事田植えを終わったことを見届けて天に帰る、と信じて田の神に供え、農家の人たちもいただくという農耕神事で半夏生餅^{はんげっしょうもち}ともいう。小麦を押しつぶして洗い、一晩水に浸したもち米の水気を切って洗った押小麦と一緒に蒸してつき、豆の粉（きな粉）をまぶしたもので、昔の量目で「小麦一升にもち米一升二合」というが、家によって割合は違う。夏の餅は、とかく表面ばかりが硬くなって中が軟らかく、水っぽいでカビが生じやすいが、小麦餅はカビも生じないし日もちも良い。香ばしくひなびた味は現代の若い人たちにも好かれるものである。

いのこ餅

いのこ餅^{もち}は「亥の子餅」または「亥猪餅」とも書く。旧暦の十月の亥の日に餅をついて食べると万病を払い、女性は多産にあやかるといって農耕行事の一つである。亥つまりイノシシは何でも食べる多食動物で、一度に十匹か十五匹くらいも子を産むところからであろう。

新しく収穫したもち米で餅をつき、稲作の収穫を感謝して田の神に供えるという。平安時代初期に中国から伝わった風習ともいわれ、宮廷の行事として餅をイノシシの子の形に作り、天皇が亥の日のアサガレイ（朝食）に重臣たちと共に召されたと記録に残っている。これが次第に農耕行事に移ったものらしい。田舎から持ってきてくれるいのこ餅は、小豆^{あずき}の餡餅^{あん}と大豆のクルミ餅である。クルミ餅は家によって多少つくり方が違うが、その年に採れた大豆を一晩水に漬けてから摺りつぶし、砂糖と塩で味を付け、つきたての餅にくるむのである。