

# 中学校家庭科における郷土料理を取り入れた調理実習題材の選定

- 奈良県を例として -

鈴木 洋子・山崎 翔子\*

奈良教育大学生生活科学教育講座

(平成2009年5月7日受理)

## Selection of dishes including local dishes for food preparations in junior high school home economics education

- A case of Nara, Japan -

Yoko Suzuki and Shoko Yamazaki\*

(Department of Life Science, Nara University of Education)

(Received May 7, 2009)

### Abstract

In order to improve efficiency the food preparations in junior high school home economics education, the dishes including the local dishes were selected. The local dishes selected for the food preparations had to be made of daily available food and involve curriculum-based cooking processes so that students could learn cooking techniques and understand the nutritional and cooking properties of daily food. Upon selection, students' attitude to local dishes was investigated, and other popular dishes were additionally listed to balance with local dishes. The survey results indicated that students interested in eating were more willing to learn cooking the local dishes and pass down the tradition for generations than those not interested in eating. Students who cook more often showed a higher awareness of the local dishes and a greater willingness for cooking them. These results suggest that food preparations could be highly effective for teaching local dishes to junior-high school students. Ultimately, broiled sardine in Kabayaki sauce, Hamburg steak, and greens dressed in sesame sauce were selected as popular dishes that enhance students' understanding of the cooking properties of daily food as required by school curriculum guidelines, and Japanese persimmon seasoned in vinegar, Nara Noppei (stewed root vegetables and thick tofu), and Cha-Meshi (rice seasoned with tea and grains) were selected as local dishes.

**Key Words :** junior high school,  
home economics education,  
food preparation,  
local dish

**キーワード :** 中学校,  
家庭科,  
調理実習,  
郷土料理

### 1. 目的

児童生徒の食生活をめぐっては、肥満や過度の痩身傾向等を誘引とする生活習慣病の増加や、食行為に対する

喜びの不足、生産者への感謝の念や日本の食文化に対する意識の希薄化など、心身両面の問題が指摘されて久しい<sup>1)2)</sup>。食行為が身体の健康と精神的な充実感をはじめ、文化の伝承に寄与することから、家庭科の学習にお

いては栄養的視点と同様に、家族との共食や食文化等がもたらす食の内面性を重視してきた。本研究において取り上げた郷土料理には行事食が多く、家族揃って食事をする機会が増えることが期待でき、自分や家族が生まれ育った土地の文化や伝統を知るきっかけとなることから、アイデンティティーの確立にもつながる。

中学校技術・家庭（以下、中学校家庭科と記す。）においても、郷土料理が取り上げられてきた。K社の教科書に奈良の柿の葉ずしが掲載されていることは<sup>3)</sup>、奈良県民の誇りでもある。郷土料理の学習には、知識だけではなく実習を伴うことが望ましいが、調理実習は3年間を通じて4～6回程度しか行えない現状にある<sup>4)</sup>。調理実習には調理技能技術の習得に限らず、食品の調理性の理解を深化させる目的もある。調理体験を積むことにより、とすれば加工食品に頼りがちな消費中心の生活からの回避を促すことができる。

本研究の目的は、日常食品を利用し且つ中学校で習得させる調理操作を含んだ奈良県の郷土料理の選定である。学習指導要領（平成20年）のねらいである日常食の調理ができることと、地域の食文化について理解することの学習を別個に設定するのではなく、食品の知識や調理の技術が身につく郷土料理の調理実習題材を選定することにより、調理実習の時間数を増やし、学習時間を有効に使うことができると考える。郷土料理の選定に際しては、中学生の郷土料理に対する意識を調査し、選定の参考とした。また、郷土料理と他の調理実習題材の料理とのバランスを考慮するうえで、郷土料理以外の料理もあわせて選定した。

## 2. 研究方法

### 2.1. 奈良県の郷土料理に対する中学生の意識調査

#### 2.1.1. 調査対象

奈良県下の中学校（橿原市、大和高田市、吉野郡にある18校）の男子生徒948人、女子生徒953人、計1901人中の30%にあたる男子生徒284人、女子生徒285人、計569人を、学校ごとの人数構成の割合が変わらないように乱数表を用いてサンプル抽出し集計データとした。

#### 2.1.2. 調査項目

郷土料理に対する意識として認識・飲食体験・家庭調理・調理意欲・伝承意識を調査した。意識に影響を及ぼすと推察される要因として、食べることへの関心や調理頻度、生活環境等（性別・祖父母との同居の有無・自宅での野菜栽培の有無）を調査した。郷土料理10品目の選定は、「奈良うまいもの郷土料理16品」<sup>5)</sup>他、著者による既報<sup>6)</sup>と奈良県技術・家庭科研究会の先生方の意見を参考に選出した。

### 2.1.3. 分析方法

クロス集計については、独立性の検定を行った。郷土料理の認識、調理意欲、伝承意識と食べることへの関心及び調理頻度のクロス集計は、認識、調理意欲、伝承意識を3段階にクラス分けして行った。クラス分けには、平均と標準偏差の値を用いた。

### 2.2. 奈良県下の中学校家庭科における郷土料理を含む調理題材の選定

最初に10項目の郷土料理について家庭科、特別活動及び総合的な学習の時間に実施される調理実習のねらいと照合し、家庭科の調理題材にふさわしい料理を選定した。家庭科については、学習指導要領解説（平成20年）に示された調理実習のねらいを引用した<sup>7)</sup>。特別活動及び総合的な学習の時間については、学習指導要領の記述から調理実習を実施する際のねらいを設定し、各郷土料理と照合した。

次に、調理実習で扱うとよい郷土料理と郷土料理以外の料理を選定するために、教科書に掲載されている料理<sup>8)9)</sup>と選定した郷土料理を調理する際に使用する食材との関連から、調理実習題材を選定した。

最後に、選定した料理を、習得すべき調理操作の観点から検討した。調理操作の分類は既報<sup>10)</sup>を参考にした。

## 3. 結果及び考察

### 3.1. 奈良県の郷土料理に対する中学生の意識

#### 3.1.1. 食べることへの関心に影響する要因

食べることへの関心と調理頻度との関係を調べた結果を表1に示した。食べることへの関心と調理頻度との間に1%の有意水準で差が認められ、食べることへの関心が高い生徒ほど調理頻度が高いことがわかった。

食べることへの関心と自宅での野菜栽培の有無との関係を調べた結果を表2に示した。5%の有意水準で差が認められ、自宅で野菜栽培をしている生徒の方が、食べることへの関心が高いことが分かった。自宅で野菜栽培を行っていない家庭の生徒に、野菜栽培の体験の機会を与えるために、栽培学習を提供している技術科と連携し、栽培した野菜を調理実習で利用することも効果があると考える。

#### 3.1.2. 郷土料理に対する意識

10品目の郷土料理について、認識、飲食体験、家庭調理、調理意欲、伝承意識の5つ観点から調査した結果を表3に示した。「認識」が高かったのは、「奈良漬」や「柿の葉ずし」「よもぎ団子」のように商品化されている料理であった。「飲食体験」が多いのは「柿の葉ずし」「よもぎ団子」であった。「家庭調理」は全ての料理に

表1 中学生の食べることへの関心と調理頻度

左(人)右(%)

調理頻度	食べることへの関心		すごくある		ある		あまりない		まったくない		合計	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
1週間に1回以上	70	41.2	107	35.1	34	38.6	0	0.0	211	37.1		
2週間に1回程度	31	18.2	67	22.0	9	10.2	0	0.0	107	18.8		
3週間に1回程度	34	20.0	71	23.3	14	15.9	1	16.7	120	21.1		
全くしない	35	20.6	60	19.7	31	35.2	5	83.3	131	23.0		
合計	170	100.0	305	100.0	88	100.0	6	100.0	569	100.0		

p < 0.01

表2 中学生の食べることへの関心と自宅での野菜栽培の有無

左(人)右(%)

自宅での野菜栽培	食べることへの関心		すごくある		ある		あまりない		まったくない		合計	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
自宅で野菜を作っている	76	44.7	129	42.3	26	29.5	0	0.0	231	40.6		
自宅で野菜を作っていない	94	55.3	176	57.7	62	70.5	6	100.0	338	59.4		
合計	170	100.0	305	100.0	88	100.0	6	100.0	569	100.0		

p < 0.05

ついて低く、その中で1位は「茶粥」15.5%、2位「柿の葉ずし」10.4%であった。「調理意欲」については、1位「よもぎ団子」、2位「柿の葉ずし」であった。「伝承意識」については、「柿の葉ずし」、「奈良漬」の順であった。「柿の葉ずし」は、調査対象者の居住地域に近い(対象者の一部は居住区)吉野地方に伝承する料理であることから、意識が高い結果になったとも考えられが、先に紹介したように教科書に掲載されるなど、全国的に知名度が高いことも影響していると推察した。

認識、調理意欲、伝承意識と先の食べることへの関心及び調理頻度についてクロス集計を行った結果を表4に

示した。「認識」については10品目中「知っている」郷土料理の個数の平均値±標準偏差が4.6±2.1であったことから、標準偏差の小数点以下を四捨五入し、0~2個を「低い」、3~7個を「普通」、8~10個を「高い」の3段階で表した。「調理意欲」については、平均値±標準偏差が1.8±2.4であったことから、0個を「低い」、1~4個を「普通」、5~10個を「高い」とした。「伝承意識」については、平均値±標準偏差が2.8±3.1であったことから、0個を「低い」、1~5個を「普通」、6~10個を「高い」とした。

表3 中学生の郷土料理に対する意識

左(人)右(%)

郷土料理	意識		認識		飲食体験		家庭調理		調理意欲		伝承意識	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
奈良漬	458	80.5	245	43.1	35	6.2	83	14.6	230	40.4		
奈良のっぺい	140	24.6	74	13.0	14	2.5	55	9.7	112	19.7		
茶粥	260	45.7	156	27.4	88	15.5	72	12.7	137	24.1		
茶飯	237	41.7	149	26.2	51	9.0	93	16.3	122	21.4		
柿の葉ずし	515	90.5	499	87.7	59	10.4	195	34.3	335	58.9		
柿なます	54	9.5	16	2.8	5	0.9	29	5.1	76	13.4		
いもぼた	75	13.2	24	4.2	8	1.4	61	10.7	91	16.0		
よもぎ団子	439	77.2	331	58.2	49	8.6	204	35.9	200	35.1		
小麦もち	163	28.6	71	12.5	12	2.1	101	17.8	114	20.0		
飛鳥鍋	286	50.3	124	21.8	30	5.3	111	19.5	192	33.7		

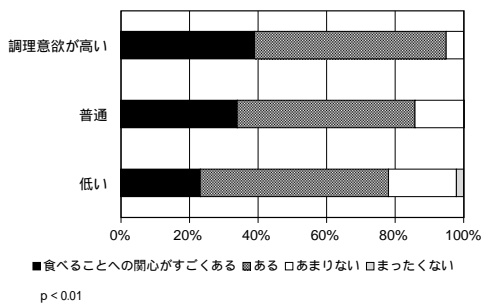
%は全対象者数は569人に対する値

**表4 中学生の食べることへの関心・調理頻度と郷土料理に対する認識・調理意欲・伝承意識**

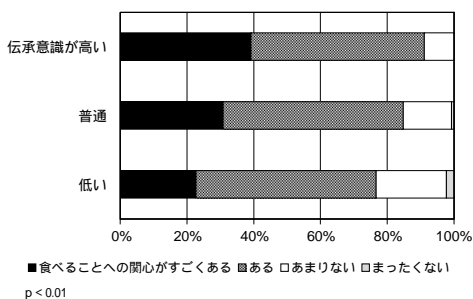
	食べることへの関心	調理頻度
認識		*
調理意欲	**	**
伝承意識	*	

\*\* : p < 0.01, \* : p < 0.05

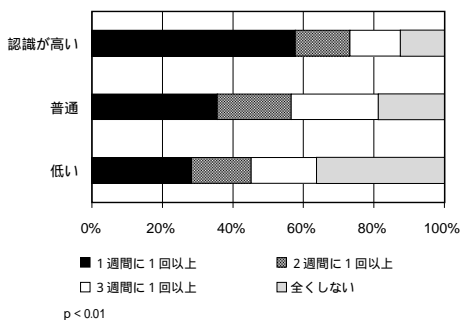
表4の結果を図1～図4に示した。図1、図2より郷土料理に対する「調理意欲」や「伝承意識」が高い生徒ほど食べることへの関心が高いことが分かる。図3、図4より「認識」及び「調理意欲」が高い生徒ほど、調理頻度が多いが分かる。



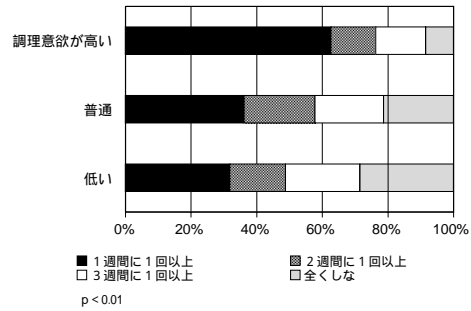
**図1 中学生の郷土料理に対する調理意欲と食べることへの関心**



**図2 中学生の郷土料理に対する伝承意識と食べることへの関心**



**図3 中学生の郷土料理に対する認識と調理頻度**



**図4 中学生の郷土料理に対する調理意欲と調理頻度**

**3.2.2 奈良県下の中学校家庭科における郷土料理を含む調理題材の選定**

**3.2.2.1 調理題材選定の視点**

特別活動や総合的な学習の時間に調理実習が行われることもあるが、その際のねらいは、個々の設置目的からして、家庭科における調理実習の場合と自ずと異なってくる。そこで、各ねらいに応じた調理実習題材を選定する必要があることから、各学習のねらいと郷土料理との関連を検討した(表5)。

特別活動については、学級活動の項に「食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」の記述があるが、生徒会活動、学校行事については特に記されていない。しかし、学校行事の内容に文化的行事として「文化や芸術に親しむ」とあり、食文化として郷土料理を扱うことができ、これまでも実践されている<sup>11)</sup>。実施にあたっては「幼児、高齢者、障害のある人々などとの触れ合い」とあり、地域の人々との交流が重要視されている。

総合的な学習の時間については、「ものづくりや生産活動など体験的な学習を積極的に取り入れること」と「地域の教材や学習環境の積極的な活用などの工夫を行うこと」とある。以上を踏まえて、特別活動及び総合的な学習の時間に扱う調理実習のねらいを設定した。

家庭科のねらいを全て満たす郷土料理は「奈良のっぺい」、「柿なます」、「飛鳥鍋」であった。「柿の葉ずし」は、「日常食で用いる食品の調理性を理解する」を除く全てのねらいを満たしていたが、学習指導要領に生魚の使用が制限されていることから、調理題材には不適切である。しかし、生徒の調理意欲や伝承意識が高いことから、高等学校の調理実習で積極的に取り上げたい題材である。「飛鳥鍋」は、全てのねらいを満たしているが、鍋料理であることから調理実習には適さないと判断した。「茶飯」は、「食品の品質を見分ける力をつける」を除く全てのねらいを満たしていた。特別活動及び総合的な学習の時間で扱うことが望ましい調理題材は「奈良のっぺい」、「柿の葉ずし」、「いもぼた」、「よもぎ団子」、「小麦もち」であった。餅つきのような活動は、地域の人と

一緒に行うことで、地域の人々との交流が深まることから特別活動・総合的な学習の時間の題材に適している。「よもぎ団子」は、小学校の総合的な学習の時間にも実習されている<sup>12)</sup>。「柿の葉ずし」は、安全上好ましい調理題材ではないが、あえて取り上げる際は、しめサバを利用し、生魚の扱いを避けなどの調理上の工夫や、作られた人への協力依頼など、配慮が必要である。

表5 中学校における家庭科、特別活動及び総合的な学習の時間における調理実習のねらいと奈良県の郷土料理

ねらい		郷土料理								
		奈良漬	奈良のっぺい	茶粥	茶飯	柿の葉ずし	柿なます	いもぼた	よもぎ団子	小麦もち
家庭科	食品の栄養的特質が分かる									
	食品の品質を見分ける力をつける									
	調理操作を習得する									
	日常食で用いる食品の調理性を理解する									
	食文化に対する理解を深める									
総合的な学習	嗜好品、行事食などの非日常的な料理について理解する									
	地域の人との触れ合いが深められる									

3.2.2 食品別観点からの調理題材の選定

中学校の家庭科教科書に提示されている料理名に、先に選定した奈良県の郷土料理を加え、調理題材を検討した(表6)。学習指導要領解説(平成20年度)に「魚、肉、野菜を中心として扱う基礎的な日常食の調理ができること」と記されていることから、教科書に掲載の料理及び選定した郷土料理を魚、肉、野菜、米に分けて示した<sup>13)</sup>。表中の数字は、使用する各食品の種類を表している。

魚の調理題材には、「ムニエル」のように切り身を使う料理と、「いわしのつみれ」や「いわしの蒲焼」のように魚を1匹使う題材に分けられる。いわしは、手でさばくことができ、大きさも小ぶりなので1人1尾調理することが可能である。学習指導要領解説に「主食、主菜、副菜、汁物などの料理の組み合わせから献立を考えさせる」1食分の献立を手順を考えながら調理することができるように配慮する」とあることから、主菜として献立が立てやすい「いわしの蒲焼」が適切であると考えた。

肉の調理題材の中では、主菜としては「ハンバーグステーキ」、「豚肉のしょうが焼き」が適切である。「ハン

バーグステーキ」の副食材として使用する玉ねぎは、みじん切りの練習になることから「ハンバーグステーキ」を選定した。

野菜の調理題材には、生食と加熱調理する料理がある。郷土料理の「柿なます」は、材料全てが皮むきとせん切り作業のため、作業を平等に分担でき、生徒全員が包丁作業を行うことができる。また、塩の脱水効果や甘酢を作る際に計量スプーンを使用する点から調理題材として適切であると考えた。しかし、柿なますは、調理意欲と伝承意識が共に低かったことから、中学生の調理意欲向上のためには、酢の量を控えるなどの食べやすくする工夫や材料の見直しが必要である。加熱調理をする調理題材には「青菜の胡麻和え」を選定した。ごまには、脱水作用があるため、青菜を食べる直前にゴマダレと混ぜることなど、ごまの調理性についても学習できる。ごまは、脂肪分やカルシウムに富む食材であり、積極的に摂取させたい食材でもある。青菜には大和の伝統野菜の「大和まな」や「大和きくな」を利用するとさらによいと考えられる。汁物の題材として「奈良のっぺい」を選定した。輪切り、小口切り、いちょう切り、ささがきなどの色々な

表6 中学校家庭科教科書に提示されている料理名と、先に選定した奈良県の郷土料理に使用する食品

料理名		食品												
		米	野菜	小麦粉	肉	魚	卵	いも	果物	乳製品	油脂	海藻		
魚	T+K社	ムニエル					1							
		煮魚(かれい)					1							
		焼き魚(あじ)					1							
		いわしのつみれ					1							
	T社	魚のホイル焼き(たら)	2				1							
肉	K社	蒲焼(いわし)					1							
	T社	スパゲッティミートソース	3	1	1									
		いりどり	4		1									
	T+K社	ハンバーグステーキ	1	1	1		1			1				
		豚肉のしょうが焼き					1							
野菜		ホワイトシチュー	3	1	1				1		1	1		
	T社	さやいんげんのソテー	1									1		
		にんじんのバター煮	1									1		
		青菜のおひたし	1				1							
		温野菜サラダ	4									1		
		フルーツサラダ								3	1	1		
		トマトサラダ	2									1		
		さつま汁	4		1			1					1	
		青菜の卵とじ	1					1						
		青菜の胡麻和え	1									1		
郷土料理	K社	筑前煮	4		1									
		かぼちゃの煮物	1											
		じゃがいものサラダ	1		1				1			1		
		けんちん汁	4		1				1				1	
		奈良漬	1											
米	飛鳥鍋	4		1	2						1	1		
	奈良のっぺい	4						1				1		
	柿なます	2									1			
茶粥	1													
茶飯	1												1	

\*表中の数字は、使用する各食品の種類を表す。

切り方の技術を身に付けることができる。実際、「奈良のっぺい」は優れた教材として、本学付属中学校の授業に取り入れられている<sup>14)</sup>。

また1食分の献立を調理するにあたって、主食も必要である。炊飯については、小学校の新学習指導要領に「米飯と味噌汁の調理ができること」とあり、すでに実習済みになる。中学校においては、郷土料理の茶飯を実習することで、白米とは加水量が異なる味付け飯の学習ができる。

3.2.3. 選定した調理題材が必要とする操作

以上の理由から選定した各料理に必要な調理操作を表7に示した。小学校において扱う調理操作については、既報を引用した<sup>15)</sup>。食品の切り方については太字で示した「さいの目切り」「そぎ切り」「斜め切り」「魚の三枚おろし」を除く全ての包丁操作が体験できる。同様に、加熱方法については「蒸す」「オープン加熱」「電子レン

ジ加熱」を除く、「茹でる」「煮る」等のコンロを用いる加熱方法が全て組み込まれていることが確認できた。

表7 小学校、中学校において扱う調理操作と選定した料理との関連

4. 要約

中学校家庭科の調理実習題材に、日常食品の栄養的特質や調理性を理解し、調理の技術が習得できる郷土料理を選定することにより、学習時間を有効に使うことができると考えた。そこで、日常食品を利用し且つ中学校で習得させる調理操作を含んだ奈良県の郷土料理を選定した。郷土料理の選定に際しては、中学生の郷土料理に対する意識を把握する為の調査を行った。また、郷土料理と他の調理実習題材とのバランスを考慮するうえで、郷土料理以外の料理もあわせて選定した。以上について検討した結果、以下のことが明らかになった。

表7 小学校、中学校において扱う調理操作と選定した料理との関連

料理名	小 学 校	魚	肉	野菜		米
		K 社	T+K 社	K 社	郷土料理	郷土料理
調理操作		蒲焼(いわし)	ハンバーグステーキ	青菜の胡麻和え	奈良のっぺい	柿なます 茶飯
計量の仕方						
食品の洗い方						
包丁操作						
	和える					
	こねる					
	す					
	輪切り					
	小口切り					
	半月切り					
	いちょう切り					
	乱切り					
	ささがき					
	色紙切り					
	みじん切り					
	拍子木切り					
	せん切り					
	短冊切り					
	くし形切り					
	さいの目切り					
そぎ切り						
斜め切り						
皮むき						
魚の内臓を取る						
魚の三枚おろし						
魚の手開き						
加熱方法						
	茹でる					
	炒める					
	炊く(文化鍋)					
	炊く(炊飯器)					
	蒸す					
	焼く					
オープン加熱						
電子レンジ加熱						
盛り付け・配膳・マナー						
だしのとり方						

\*太字は小・中学校において扱わない調理操作

- ・調理頻度が高い生徒や自宅で野菜を栽培している家庭の生徒に、食べることへの関心が高い生徒が多かったことから、食べることへの関心を高めるには、調理体験や栽培体験が有効であることが分かった。
- ・食べることへの関心が高い生徒ほど、郷土料理に対する調理意欲や、伝承意識が高いことが分かった。
- ・調理頻度が高い生徒ほど、郷土料理の認識と調理意欲が高いことから、郷土料理の学習には、調理実習が有効であることを確認した。
- ・学習指導要領の「日常食で用いる食品の調理性を理解する。」のねらいを満たす調理実習題材として、魚料理として「いわしの蒲焼」、肉料理として「ハンバーグステーキ」、野菜料理として「青菜の胡麻和え」と郷土料理の「柿なます」「奈良のっぺい」、米を使った料理として「茶飯」を選定した。
- ・特別活動・総合的な学習の時間においては、「いもぼた」「よもぎ団子」「小麦もち」の非日常的な郷土料理を扱うとよい。

引用・参考文献

- 1) 内閣府、食育白書平成18年度版、pp2 - 18 (2007)
- 2) 文部科学省、食に関する指導の手引き、pp1 - 8 (2007)
- 3) 中間美砂子他、技術・家庭 家庭分野、p5、開隆堂出版株式会社 (2006)
- 4) 開隆堂ホームページ、平成18 - 21年度版 中学校技術・家庭科 家庭分野 教科書 3年間を見通した年間指導計画 作成資料  
https://www.kairyudo.co.jp/cgi-bin/data/data\_search.cgi (2009年5月調べ)
- 5) 奈良県ホームページ農林部、奈良のうまいもの郷土料理16品http://www.pref.nara.jp/norinbu/umaimono/vba-hm/local.html (2009年5月17調べ)

- |  |  |
|--|--|
| <p>6) 鈴木洋子、富岡典子、奈良県における地域の食文化伝承に関する考察、奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要、12、pp57 - 60 (2003)</p> <p>7) 文部科学省、中学校学習指導要領解説 技術・家庭編 pp53 - 55、教育図書 (2008)</p> <p>8) 前掲3) \ pp44 - 55</p> <p>9) 加藤幸一他、新編新しい技術・家庭 家庭分野、pp48 - 61、東京書籍株式会社 (2006)</p> <p>10) 谷口朋子、麥田道代、平嶋憲子、中嶋たや、河崎智恵、鈴木洋子、小・中学校の系統性に配慮した家庭科調理実習題</p> | <p>材の検討 - 奈良県の食文化を取り入れて -、奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要、15、pp101 - 110 (2006)</p> <p>11) 鈴木洋子、小学校低・中学年における食育の現状と課題 - 生活科、総合的な学習の時間、特別活動における調理の扱い -、日本教科教育学会誌第28巻3号、pp1 - 8頁 (2005)</p> <p>12) 前掲11)</p> <p>13) 前掲7)</p> <p>14) 前掲10)</p> <p>15) 前掲10)</p> |
|--|--|