

本渡分会亀場地区 東小学校活動報告（2023.10.26）

本渡市立東小学校より、家庭科授業でのだしの取り方についてのサポート依頼があり、家庭科授業に参加しました。

日 時：2023 年 10 月 26 日（木） 10：00～12：00

場 所：本渡市立東小学校 中学校の調理室で実習

参加者：5年生 34 名 職員 3 名 食改 3 名 合計 40 名

1）調理実習

3 種類のだしをとる（花かつお、煮干し、昆布）
とっただし汁を使って味噌汁を作る

2）実習内容

- ・9 台の調理台を使うので、9 班に班分け（1 班 4 名～5 名）
花かつお班…5 班、煮干し班…2 班、昆布班…2 班
生徒の希望を事前に聞き、希望に沿って班分けがなされていた。
- ・味噌汁の具材（豆腐か油揚げ）についても生徒の希望を事前に聞いてあった。
「豆腐＋じゃが芋＋ねぎ」と「油揚げ＋じゃが芋＋ねぎ」の2種類の味噌汁を作る。
- ・自分の作った味噌汁の試食を行った。（この後、給食があるので味噌汁のみの献立）

3）生徒の反応と感想

- ・一番の感想が「味噌汁が美味しかった」
- ・おいしい味噌汁は初めてかも？と言っていた。
- ・だしの風味が感じられた。
- ・嫌いな味噌汁だが、自分でだしをとり、具材を切って作った味噌汁は食べられた。

4）食改としての感想

今回は、5年生家庭科での「だしの取り方」を学ぶ授業で、担任の先生の進め方をサポートする形で参加しましたが、基本のだしの取り方についてもしっかり伝えていく必要があると感じました。生徒もだしの香りをしっかり感じ、味噌汁にした時の美味しさも感じとってくれたようです。

ただ、3種類のだしの飲み比べを時間の関係で生徒全員ができなかったことが残念ですが、味噌汁ができた段階で、他の班の味噌汁を味見していた生徒はいました。

☆先生から手順の説明がありました。

みそ汁の作り方

①だしの準備
*こんぶ、にぼし、ごんぶ
②具材を洗う、切る
*じゃがいも…いちよう切り
*ねぎ…小口切り(こぐちぎり)
*あげ…はば1cmくらいの短冊切り(たんざくぎり)
豆腐…さいの目切り
③だしをとる
*もう1枚を見る!
(金子さん、村田さん、寺本さん)
④煮る(にる)
*じゃがいも→あげと豆腐(箸をさす)
⑤みそを加える
*みそをときながら
⑥盛り付け
*玉じゃくして軽くかき混ぜてから
⑦試食する
*食べ比べてみます(指示は先生が出します)

1人分
O水+蒸発分
(150ml+50ml)
Oみそ
10g

だしの取り方

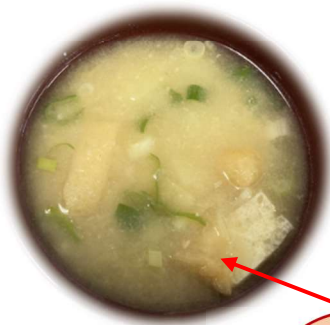
煮干し(いりこ)
①頭とはらわたを取りのぞく。
②水につけておく。
③ふっとうしたお湯で5分にする。
④だしになる。

かつお節
①ふっとうしたお湯に入れる。
②再び(ふたたび)ふっとうしたら火を消す。
③かつお節がしずんだら、うわずみをこす。

こんぶ
①ぬれたふきんで軽く表面をふく。
②水につけておく。
③火にかけて、ふっとう直前にこんぶを取り出す。



かつおだしを取っている間に味噌汁の具材を切ってます。



美味しい味噌汁の出来上がり!!