

## 道産食材を使って、からだの温まる「鮭のシチュー」を作ろう

## — 原材料，原理，原型にこだわった調理実習 —

社会全体が多忙化している今日、家庭では既製品を利用することが当たり前になり、身近なものの原材料や原型を知らない子どもたちが増えてきている。食生活においても同様で、多くの加工食品や調理済み食品が食卓にあがるのだが、子どもたちはその食品がいったい何からどのようにつくられているのかを知らずに食べているというのが現状である。ここでは北海道の秋の味覚を代表する鮭とその他の道産食材を用いたシチューを題材に、原材料と原理，原型にこだわった「北海道に生きる者としての力をつける家庭科」の実践を紹介する。

## 1. 題材設定の理由

## ～なぜ鮭のシチューなのか～

北海道の子どもたちを対象に「生活者として生きる」という家庭科教育をすすめていくとき、自然の恵みに感謝し、食材を無駄なく活用して「再生できる環境」を常に守ってきた先人『アイヌ民族』の暮らしの知恵に学ぶものが多くある。

北海道という地域性を考慮し、豊富な食材の中から鮭を題材に選んだ主な理由は、①頭から尾まで無駄なく活用できる魚であること、②さまざまな調理法や保存方法を学べること、③自然と人とのかかわり方を学べることである。また、今回シチューと組み合わせたのは、①材料の野菜・牛乳・小麦粉・バターなども北海道の代表的な食材であること、②小麦粉の種類と特徴を学べること、③栄養のバランスも色合いも良いこと、④季節にあった体の温まるメニューであることなどである。

## 2. 実践資料

## 指導計画(配当時間)と指導上の留意点

2年生「地域の食材を生かす」…6時間

3年生選択家庭科「鮭を捌く」…2時間

## Step 1 [食材を知る]

- ①アイヌの人たちの食生活の歴史と鮭…1時間
- ・回帰魚としての鮭の生態(環境保全の必要性)
  - ・アイヌの人たちと鮭のかかわり(カムイ・チュペ=神の魚、10尾の鮭の話、自然との共存)
- ②保存・貯蔵方法と部位の活用…1時間
- ・厳しい冬場の貴重なたんぱく質源だった鮭

- ・生食，加熱調理以外の簡単な加工方法＝冷凍(ルイベ)，乾燥(トバ)，塩蔵，燻煙など
- ・身以外の部位の活用方法(卵，白子，血合い，氷頭，尾の身，あら＝頭，中骨，尾)
- ※視聴覚教材(ビデオ・資料など)使用。

③調理実習計画……………1時間

- ※事前学習(材料や調理にかかわる予備知識)
- ・北海道の食糧自給率と生産量日本一の食材
- ・3種類の小麦粉の特徴と用途(グルテンの形成)
- ・じゃがいもの種類と用途(メイクインと男爵)
- ・たまねぎの体を温める効果，札幌黄の特徴
- ※調理実習計画(調理手順，役割分担等の確認)

## Step 2 [食材を得る]

今年度は3年生の選択家庭科の生徒(A=32名，B=28名)に合計8尾の生の鮭を捌かせて、2学年共通の食材として利用した。スーパーなどでパックに入っている切り身の鮭しか見たことのない生徒が多く、一尾の大きさに驚きの声があがった。もちろん、出刃包丁を持つのも初めての体験である。



真剣な表情で頭を落とす



腹を割き内臓を取り出す

最初はぬめる鮭に恐る恐るだった手つきも次第に慣れ、緊張の中にも笑顔が見られるようになった。特に腹から筋子が現れたときの歓声はひときわ大

きく、生徒の興味の高さを伺うことができた。



雌からは筋子がとれた



中骨に沿い三枚におろす

結果、一人もけがをせず思っていた以上に上手く三枚におろすことができた。半身は4等分にしてシチューの材料に、あらと白子は塩を振りあら汁用に、そして筋子は湯の中でほぐして醤油につけた。



三枚おろしが完了

生筋子がぼろぼろとおもしろいくらいほぐれる様子も、醤油に入れた直後にいくらの透明感が増すのも生徒にとっては驚きの連続で、充実した2時間だったようだ。

④調理実習……………2時間

### Step 3 [食材で作り、極める]

実習当日「オール北海道シチュー～本日の厳選食材～」とタイトルをつけホワイトボードに全ての食材の原産地を記した。「鮭はオホーツク湧別町、小麦粉は江別のはるゆたか……すごい！ほんとに丸ごと北海道だ」と生徒が感嘆の声を上げる。

いよいよ調理開始。一口大に鮭を切るのも四苦八苦。「皮、固っ！これなら靴になるわ」と先人の生活を思い返す。下ごしらえとして白ワインを振りかけたりローリエを入れて野菜を加熱する時には「シェフみたいだね」と満足気だった。

ルーを作るためバターを溶かし、焦がさないように気をつけて小麦粉を炒める。「シチューの素より黄色いけど大丈夫かな…」牛乳を少し加えてよくこねる。「グルテンを形成させるぞ！」と何度か繰り返すうちにだんだんなめらかなクリーム状になり、ついには真っ白なベシャメルソースが出来上がった。「うわーっ、グラタンのソースみたい」生徒にとってはメニューが変われば別物なのだ。

全てを合わせてからとろみ具合を確かめる。好みの

かたさよりも少し緩いと判断した班から声がかかった。

「先生、じゃがいもマジックお願いします！」まず班員全員にお玉で今のとろみ具合を確かめさせた後、一人の生徒にゆっくりと混ぜさせながら手早くいもをすりおろす。半分ほどすりおろして「そろそろきたんじゃない？」と顔を見ると「きたきたっ！重たくなった！」予想通り目を輝かせた。「えっ？替わって…ほんとは」とろみ具合の違いを確かめさせながら質問をする。「なぜとろみがついたのでしょうか」「でんぷんが糊化するから」「その通り。じゃあこのじゃがいもの種類は？」「だんしゃく！」「そう。風味を変えずにすぐにとろみをつけることができるんだよ。カレーにも使えるね」「そうだ、カレールーを足すとしょっぱくなった」事前に学習した知識と実習で得た技術がまさに家庭での経験に生かされた瞬間である。

### Step 4 [食材をいただく]

「いただきま〜す」試食に入った生徒に味を確かめると一様に「おいしい！」と笑顔で答えが返ってきた。計画表には多くの子が「初めて鮭のシチューを食べたが、意外においしかった」「初めてルーからシチューを作ったが、思っていたよりもおいしかった」という感想を書き、家庭では旬の食材を使って原材料から作るという体験がいかに少ないかが把握できた。しかしながら「全てが道産食材なので、北海道に生まれてよかった」「栄養バランスもよく、添加物もわずかなので健康的」など目標を意識した感想や、「エビやホタテを入れて今度は家で作ってみたい」という意欲的な感想も多く、題材の設定は適切だったと見てよいのではないだろうか。

⑤まとめ……………1時間

### Step 5 [食材を生かす]

実習後の感想を発表し、交流しながら学習のまとめをした。先人たちの生き方に学び、食材を通してこれからの自分たちの生き方を考えることが「北海道に生きる者としての力」をつけることにつながると信じ、今後も実践を重ねていきたい。