

地元でとれる食材で 自慢の料理をひとつもとう！

郷土料理は、幾世代もの人々の手を通して練り上げられてきた。そこには、何千年、何万年と生きてきた人々の知恵がぎっしりと詰め込まれている。高島市は、琵琶湖の幸と豆や野菜、芋もとれ、食材構成が豊かでもある。そんな「地元でとれる食材」で「地元の昔ながらの方法」に学びながら、「地元の料理を味わう」ことで、郷土料理のよさを知り、自分の自慢料理をもって、将来の豊かな食を築いてほしいと願い、この授業を実践した。

1. はじめに

私が住んでいる滋賀県高島市は、琵琶湖から魚がとれ、田や畑、山からは豆や野菜・芋などもとれ食材が大変豊富である。また、それらは栄養的にもバランスがとれ健康的でもある。ひと昔前までは、これらの食材を使った郷土の手料理でお客をもてなすことが普通であった。決して贅沢ではないけれども、心のこもった温かい料理でのおもてなしであった。そんな郷土料理を地域の自慢料理、そして、自分の自慢料理の一つとして子どもたちが作れるようになってほしいと日々考えていたところ、市の健康福祉課から食と風土を生かした食育を推進する事業があるというので、一緒に郷土料理の授業を考えて授業を行うこととなった。

2. 指導計画について

下の表のような年間指導計画に基づいて、郷土料理にチャレンジしようという題材で4時間の計画でおこなった。この題材までに食品や基本的な調理について学習しており、これからの食生活について考える手だ

てとして郷土料理のよさを学習することは有効的であると考えた。また、町内に郷土料理の研究をされている方がおられたので、「今なぜ郷土料理なのか、郷土料理のよさとは」ということを主題に1時間授業を行ってもらった。その後、調理の手順等について1時間授業を行った。

1 時間目 『郷土料理について』

ゲストティーチャーを招いての講話

2 時間目 調理実習の計画

3・4 時間目 実習及び反省 調理師を招いて



講師の先生の授業風景

時数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
ストーリー	成長を振り返ろう		自立した生活を目指して～食生活編～																																		
題材	はじめまして	自分の成長を振り返ろう(3)	中学生の食生活と栄養(6)										日常食の調理にチャレンジしよう(23)																								
内容	自分の成長と家族 ・家庭や家族の基本的な機能 ・これからの自分と家族	・食生活を振り返ろう ・食品の栄養的特質 ・1日分の献立を考えよう	・食品の選択 ・環境に配慮した生活(食生活編) ・夏休みの課題計画・夏休み課題発表 ・実習の準備をしよう・野菜を使った朝食作り・魚、肉を使った夕食作り ・地域の食材を利用した郷土料理にチャレンジしよう ・冬休みの課題計画(家族のために心を込めよう)・これからの食生活																																		
新学習指導要領	A(1)ア(2)アイ		B(1)アイ(2)アイ										B(2)D(2)																								

ゲストティーチャーを招きたいときに、どこにどのような講師の先生がおられるのかわからず困っていたのだが、町内の栄養士さんがよく知っておられて紹介いただいた。食生活に関わることなら県や市の健康福祉課や保健センターの職員さん、また、近くの栄養職員さんなどにいろいろ聞いてみるとたくさん知っておられることがわかった。自分であれこれ悩むより、身近な人に尋ねてみるのが、講師探しには一番よいようである。

3. 授業について

○ゲストティーチャーとの打ち合わせ

郷土料理の講師の先生にお願いしたことは、

- ①話だけでなく視覚的な教材も取り入れること。
 - ②話をプリントにまとめられるようにしてほしい。
- の2点である。プリントについては、話の内容を事前に聞いて、こちらであらかじめまとめやすいようにメモをとれるようなものを用意した。

○講話の内容〈伝統食の知恵〉

- ・無駄な工程がなくて合理的である。
- ・一つの食材を様々な調理の仕方を利用して利用している。
- ・資源を100%生かし無駄がない。
- ・誰でもできて、それぞれの家庭の味がある。
- ・地元の安全な食材であり、伝統食は健康的である。

実習の講師の先生方にお願いしたことは

- ①切り方など最初に実際にやって見せてほしい。
 - ②必ず、生徒にやらせる。
- の2点で、各班にそれぞれについて指導していただいた。

○実習の内容

メニュー

- ・あめの魚飯
- ・旬の野菜の具沢山味噌汁
- ・青ネギと揚げのぬた



切り方の実演や魚についての説明には、真剣なまなざしで、包丁さばきや盛りつけ一つにしても、個々に丁寧に教えていただき、生徒たちも喜んでいました。



○生徒の感想

- ・高島に郷土料理ってあるのかと思ったが、実習をしてみてそれほど難しくなく作れて、おいしかった。
- ・野菜の切り方で使う料理が変わったり新しい発見があった。
- ・郷土料理がなぜできたのかを知ると面白く実習ができた。

指導者側の反省会で「青ネギのぬた」については、最近では作られる家庭も少なく、子どもたちもあまり好んでは食べなかった（一度食べてみると、見た目以上においしいのだが）このメニューは保護者に作ってもらって食べてもらうほうがよいのではという意見があった。核家族化が進むこんな時代だからこそ、あえて伝えていくべき郷土料理に取り組む必要があると思う。地域の数だけ工夫次第でまだまだいろいろな実践のできる教材である。

参考文献・参考Webページなど

- ・『食の贈り物暦』
編集・発行 高島商工会高島ブランド研究会
- ・『つくってみよう滋賀の味』 滋賀の食事文化研究会