

# 地域の食材を生かした調理の工夫

—身近で採れるしじみを使って、自分の食生活を豊かにしよう—

## 1. はじめに

これまでは選択履修として『食生活の課題と調理の応用』の中で取り扱われてきた『地域の食材を生かした調理』という内容であったが、新学習指導要領では『B 食生活と自立』の内容として「地域の食材を生かした調理、地域の食文化」について取り扱うことになった。ここでは『食生活の課題と実践』も少し取り入れながら、地域の食材を生かした調理の学習について「しじみを使った調理の工夫」の授業実践について紹介する。

## 2. 授業実践について

### 1)ねらい

これからの生活を展望し、課題をもって食生活をよりよくしようとする能力と態度を育てることを目標として目指すべきところである。ここではしじみを使って調理の工夫を行い、地元で採れるしじみをより身近な食材として扱うことができるように授業を考えた。

現代は、食品の流通・加工・外食産業等が発展し、ファーストフードに代表されるような安価で手軽な食事が増え、栄養の偏りや安全性などの問題点が指摘されている。島根県に住む生徒たちも例外ではなく、豊かな自然と食材に恵まれながらもそのよさを十分に知り活用力は高いとはいえない。そこで、自分の食生活を振り返ることで問題点に気づき、「地域の食材を生かした調理を工夫する」という課題解決学習を通して、地域の食材のすばらしさに気付かせ、調理を工夫し作ることの楽しさを味わわせることにより、豊かなよりよい食生活を送る力を身につけさせることができると

考えた。

### 2) 題材の目標

- ①自分の食生活に関心をもち、よりよい食生活を実践できる。
- ②食生活の課題を見つけ、地域の食材を取り入れながら、その解決を目指して工夫し創造できる。
- ③地域の食材を生かした調理に必要な基礎的な技術を身に付ける。
- ④地域の食材を生かした調理に必要な基礎的な知識を身に付ける。

### 3) 指導計画（全10時間）

- ①自分の食生活を振り返り課題を見つける
  - ・チェックシートを使い振り返る
- ②地域の食材を生かした料理や郷土料理の学習
  - ・「スローフード、地産地消、フードマイレージ、しまねふるさと食の日」について地元の特産物、郷土料理を通して学ぶ。
- ③しじみの特性を知る
  - ・ビデオを利用し、栄養素や調理方法、しじみをよりおいしく食べる方法、殻としじみの身・エキスの分別方法を学ぶ。
- ④オリジナルしじみ料理を考える
  - ・地元のホテルや料理研究会で作られているものを参考にグループで調理計画を立てる。
- ⑤しじみ料理の調理実習
  - ・調理実習・試食を行い、見た目、味等の反省を行い、レポートにまとめる。
- ⑥しじみ料理発表会の準備

- ・試食の反省を生かし、しじみ料理を改善し、発表用掲示物を作成する。

#### ⑦しじみ料理発表会

- ・映像と掲示資料を使い、料理を紹介し、生徒同士で評価を行う。

#### ⑧しじみ料理レシピ集の作成

- ・発表会での他班から得た意見を参考に、少ししじみ料理を改善し、1枚のレポートにまとめる。
- ・全体を通しての感想をまとめる。

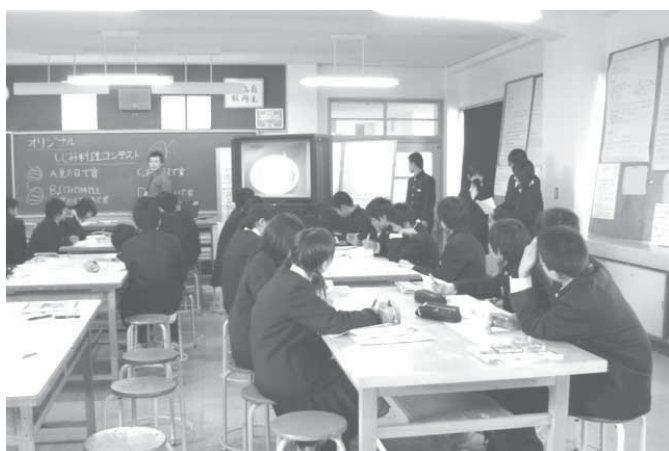


図1 「⑦しじみ料理発表会の様子」

### 4) 題材の評価

#### ①生活や技術への関心・意欲・態度

- ・自分の食生活を振り返り、食生活の課題を見つけようとしている。
- ・調理実習に意欲的に取り組んでいる。
- ・しじみ料理発表会準備を班員と協力しながら一生懸命取り組んでいる。
- ・地域の食材を自分の食生活に生かそうとしている。

#### ②生活を工夫し創造する能力

- ・しじみの特性を生かした料理を考えることができる。
- ・実習の反省を生かして、しじみ料理を改善することができる。

#### ③生活の技能

- ・しじみの特性を生かした料理の計画を立てることができる。
- ・しじみの特性を生かした料理を作ることができる。

#### ④生活や技術についての知識・理解

- ・地域の食材や郷土料理について理解している。
- ・しじみについての特性、調理に必要な基本的な知識を身につけている。
- ・いろいろなしじみ料理に触れ、しじみの生かし方が分かる。

### しじみ料理レシピ

松江第一中学校 2年7組5班

<p>1、料理名：しじみコロッケ</p> <p>2、材料 (5人分)</p> <p>☆しじみ(ツナ<math>\frac{3}{4}</math>缶分) ☆じゃがいも(6個) ☆ひき肉(ツナ<math>\frac{1}{2}</math>缶分)</p> <p>☆玉ねぎ(125g) ☆卵(大1個) ☆パン粉(7g<math>\times</math>5強)</p> <p>☆小麦粉(大さじ5) ☆油(適量) ☆塩・こしょう(少々)</p> <p>☆料理酒(少々) ☆しょう油(少々) ☆しょうが(少々)</p> <p>☆キャベツ(<math>\frac{1}{4}</math>玉)</p>
<p>3、作り方</p> <p>①玉ねぎとひき肉をいためる。</p> <p>②じゃがいもをゆでる。それをつぶす。</p> <p>③しじみをゆでて、水を取って、酒としょう油としょうがを入れて煮る。それをみじん刻む。しじみのエキスはじゃがいもに混ぜる。</p> <p>④じゃがいもに冷めた玉ねぎとしじみとひき肉を入れて、塩・こしょうをし、ためる。</p> <p>⑤ころもをついて(小麦粉→卵→パン粉)油であげる。</p> <p>⑥千切りにしたキャベツを盛り、コロッケを盛る。</p> <p>⑦できあがり♡♡♡</p>

図2 「しじみ料理レシピ集の一部」

### 3. 終わりに

普段よく口にする地域の食材ではあるが、栄養的なよさやおいしさを再認識することで、生徒たちのしじみへの関心が高まり、味噌汁以外の食べ方を工夫し、食卓へ取り入れようとする姿が見られるようになった。

しじみ料理レシピ集は校区の公民館に置かせてもらい、地域の方に配布し多くの目に触れるようにした。また、使用後の貝殻を砕き肥料とし、消費生活の授業に取り上げたり、地域のお年寄りに貝殻ですずを入れてキーホルダーの作り方を教えてもらい、それを保育体験実習で幼児へのプレゼントやおもちゃとして遊びに使用できるようにしていきたい。地域の食材から広がる家庭分野の授業を考えていきたい。