

「京都の食材とエコクッキング、洋食のマナーを織り込んだ実習」

～実習のねらいと実習内容の組み入れ方～

京都府立洛北高等学校 教諭 竝川 幸子

1 はじめに ～調理実習のねらい

今回の調理実習は、消費生活と環境負荷及び災害への備えを学習後、「エコクッキング」へと繋げた。

そして、京野菜や京の名産品を活用しつつ「京の食文化」や、ナイフ・フォーク・スプーンを使用して食事をする「洋食のマナー」を取り入れるよう計画し、調理実習の中にも色々な視点を組み入れて実習を行うよう計画した。対象は、必修科目「家庭基礎」高校1年生中高一貫クラス（中学時も竝川が家庭分野を担当）である。

2 調理実習も TT 授業 ～講師は「京野菜マイスター」兼「オーナーシェフ」

講師を依頼した平田宗子氏は、「京野菜マイスター第1号」、そして京野菜を活用した飲食店「ジョイフル文蛾」のオーナーシェフである。以前から協力を得て、共に実習内容等を検討し授業を進めてきた。今回も授業のねらいを明確にし、献立や準備物・実習の進め方(段取り)等を共に考え実習を行った。

3 ワークシート ～調理実習の内容

(1) 「京の食文化」 九条ねぎと白味噌

九条ねぎは、京野菜のひとつで香りがよく、葉の内部にぬめりが多く、甘味と軟らかさが特徴である。実習では、特にねぎの青色の美しさをソースに利用し、見栄えと食欲に結びつけた。

白味噌は、甘みが特徴で、京都の正月の雑煮は白味噌仕立てである。昆布とかつおのだしとよく合い、料理にもよく使われる。実習では、コンソメも使いつつスープ仕立てにした。

(2) 「エコクッキング」 大根や人参の皮の活用と油分等の洗浄におけるエコ

食材の廃棄について、食べられるところは捨てずに活用する。また、フライパンやソースなどは、紙や古布でふいてから洗うなど、調理実習で行うとともに家庭でも実践できることを意識付けさせたい。

第5回調理実習・実習 京野菜(名産品)の活用とエコクッキング (11月18日実習)		1年 組 番 氏名	No. 11
講師:「ジョイフル文蛾」オーナーシェフ 平田宗子 氏			
ねらい: 京野菜や京の名産品を食材として活用する 野菜の皮の活用や短時間の調理や一皿の盛りつけなどエコクッキングを意識する ナイフ・フォーク・スプーンを使用し、洋食のマナーを実践する			
献立: 鶏肉のステーキ・九条ねぎソースかけ 焼き白菜 具だくさん味噌仕立ての冬のスープ ロールパン			
鶏肉のステーキ・九条ねぎソースかけ・京野菜の活用 担当者 ()			
材料(5人分)	作り方		
鶏もも肉 2枚	※事前準備 ・だし汁は師範台で準備する。		
塩、こしょう 適量	①鶏もも肉は、身の厚いところは包丁で開き、同じ厚みにする。		
小麦粉 大3	軽く塩、こしょうをして、両面に小麦粉をつける。		
サラダ油 大1	余分な粉は、はたいておく。		
九条ねぎソース	②フライパンに、サラダ油大1を入れ、両面に焼き色がつけば火を小さくして、中まで火が通るようにする。		
九条ねぎ(青い部分) 70g	Q:火が通りやすくなる方法は?		
だし汁 200mL	まず両面に焼き色をつける理由は?		
アジシオ 2g	③九条ねぎは、青い部分と白い部分(味噌スプ)に使用)に切り分ける。		
薄口しょうゆ 2mL	青い部分のねぎは、洗って2cmくらいに切る。		
塩、こしょう 4ふり	④小鍋に水を少し入れ、煮立ったら2cmに切ったねぎを入れ、30秒位で水に放つ。		
【図示】	⑤ミキサーにだし汁200mLと④のねぎ、アジシオ、薄口しょうゆ、塩、こしょうを入れ、滑らかになるまで攪拌する。		
①身の厚いところは包丁で開き、同じ厚みにする	⑥焼けた鶏肉を10切にし、皿にのせ、ねぎソースをかける。		
焼き白菜・短時間の調理	担当者 ()		
白菜 ※中1/4程度 400g	①ねぎは洗って、小口切りにする。		
サラダ油(焼き用) 大2	②白菜は芯は切らず(バラバラにしない)、水でよく洗う。		
ソース用	③フライパンに、サラダ油を入れ、両面に焼き目をつけてからフタをしてしんなりさせる。これを皿にとっておく。		
刻みねぎ※1本程度 大山盛り1	④フライパンに残った汁の中に、アジシオ、だし汁、白ごま、刻みねぎを入れひと煮立ちさせる。最後にごま油と酢を入れて皿に盛り付けた白菜にかける。		
アジシオ 小1と1/2	※白菜は、しんなりした後に食べやすい大きさ(5人分)に切っておくとよい。		
だし汁 60mL			
白ごま(粒) 大1			
ごま油 大3			
酢 大1/2			
【図示】 小口切り			
具だくさん味噌仕立ての冬のスープ・野菜の皮の活用 担当者 ()			
大根 100g	①野菜を洗い、大根、人参は半月切りに、玉ねぎは断面を下にして、端から8mm幅に切る。		
人参 60g	※大根や人参の皮はむかず、活用する。		
玉ねぎ 中1/2個	九条ねぎ(白い部分)は、2cmに切る。		
九条ねぎ(白い部分) 適量	小芋は皮をむく。※当日は、皮をむいたものを使用		
小芋 5個	②鍋にだし汁800mLを入れ、①の具材をすべて入れ、中火〜弱火程度で材料が軟らかくなるまで加熱する。		
だし汁 800mL	※根菜類は、水からゆでる。		
白味噌 40g	③白味噌とコンソメを入れ、味見をする。		
コンソメ 8g	場合によっては、しょう油を少し落としてもよい。		
	スープ皿に盛り付ける。		
【図示】 半月切り	くし形切り		
【まとめ知識】			
① 京野菜のひとつ、「九条ねぎ」の特徴は香りがよく、葉の内部のぬめりが多く、甘味と軟らかさがあります。			
② 京都では、一般的に「白味噌仕立て」のお雑煮を食します。			
日頃、みそ汁に使う味噌と「白味噌」の違いは何処にあるのでしょうか。原料など考えてみましょう。			
確認!! 実習における注意事項			
①調理の前に・プレザー着用不可			
調理室用スリッパに履きかえ、エプロンと三角巾を着用。ポケットにはハンドタオルを用意。			
②実習及び後片付けについて			
手はきれいに洗う(長い爪やマニキュアは厳禁)。 長い髪はまとめる。・・各班で確認			
調理用具等は、洗ってから使用する。 使用後はきれいに洗い、元の位置に戻す。			
食器ふきんと台ふきの区別をする。 調理台やガスコンロのまわりを台ふきんでふく。			
排水の受け皿にゴミが残っていないか点検する。 調理台の周りの床をぞうきんでふく。			
後片付けができていないか最終確認する。 一点検・確認を受ける。			

4 調理実習における材料の事前準備 ～計画的に実習を進めるために

1 班 5 人分の材料を準備する。

- ・白味噌、ごま、ごま油、コンソメの計量及び調味料は家庭科係(年間を通して補助を務める、生徒 2 名立候補で決定)が準備する。
- ・鶏もも肉、九条ねぎ、白菜、大根、人参、玉ねぎ、小芋は講師が準備する。
- ・だし汁は竝川が準備し、スープ用は計量して鍋に入れておく。

POINT 授業時間内に後片付けまでを完了させるため、作業計画と事前準備は必要である。



5 調理実習の展開 ～実習における主なポイント

(1) 焼き白菜・旬の食材の活用

白菜をフライパンで焼いている間、他の作業をさせることが大切である。

- ・白菜がしんなりするまで焼くため、途中で水 100mL 程度加える。
- ・フライパンに残った汁に調味料等を加え、ソースにする。
- ・白菜は食べやすい大きさに切る。切った方が食べやすいが、好みでよい。

POINT 白菜を焼いている間に他の作業をするように指導し、段取り力を認識させることや、旬の野菜を使い、家庭でも手軽にできることを実感させるようにする。



(2) 鶏肉のステーキ（九条ねぎソースかけ）

白菜の調理を終えてから鶏肉を焼く。鶏肉は火が通りやすく、旨みを閉じ込める工夫が大切である。

- ・鶏肉は身の厚いところは包丁で開き、同じ厚みにする。
- ・鶏肉をフォークで刺し、更に火の通りをよくする。
- ・鶏肉の表面に小麦粉をまぶし、肉汁を閉じ込める。

- ・鶏肉の両面に焼き色をつけ、肉汁を閉じ込める。

九条ねぎの色を生かすソースは状況判断が大切である。

- ・色よく仕上げるため、熱湯で手早くゆで、(今回は 30 秒と指示)水に放つ。
- ・ゆがいた九条ねぎをジューサーにかける。
- ・片栗粉でとろみをつける。
- ・大皿に鶏肉、白菜のステーキ、パンを一緒に盛りつける(食器洗浄を少なくエコの観点から)ため、ソースにとろみを加える。

POINT 食中毒予防の観点から、まな板の扱いや火の通りに注意させる。下線部以外は、これまでに学習してきた内容であるため、生徒に振り返らせることを意識し、生徒に発問しながら説明する。また、料理は臨機応変、機転を利かせることが大切なことを説明する。



(3) 具たくさん味噌仕立ての冬スープ

野菜の皮まで食べられることを認識させることが大切である。

- ・大根や人参の皮はむかずに活用する。
- ・大根は半月切りが大きい場合は、銀杏切りにする。
- ・九条ねぎの白い部分はスープの具材として活用する。
- ・小芋は時間短縮のため、皮をむいたものを使用する。



POINT エコクッキングを意識するよう指導する。人参はこれまでも皮の活用を教えていたので、生徒に発問し再確認する。大根の皮も食べられることを認識させる。又、根菜類は水からゆでることを説明する。生徒は、だし汁が予め鍋に入っていた理由（冷めていること）が理解できる。

(4) 盛りつけ

心を込めて盛りつけることが大切である。



白菜にソースをかける様子



スープを盛りつける様子



鶏肉に九条ねぎソースをかけて完成

POINT 料理の盛りつけ方によって、見栄えがよくなり、食欲に繋がることを認識させるようにする。

(5) 試食

「洋食のマナー」を認識させることが大切である。

- ・ナイフ、フォーク、スプーンの使い方を意識する。
- ・パンの食べ方を意識する。
- ・ランチョンマットを使うことで、更においしそうに見えることを認識する。（ランチョンマットは、中学1年時に製作した。）

POINT 事前に学習した「洋食のマナー」を意識し、実践に繋がられるよう試食の様子を見ながら、特にナイフとフォークの扱い方を説明する。



6 実習後の感想及び振り返りワークシート

(1) 生徒の感想

以下に実習のねらいに係る生徒の感想を紹介する。

「京の食文化」「地産地消」

- ・九条ねぎの使い方に驚いた。ソースに使うのはとても新鮮でおしゃれ、香りもよかった。
- ・同じ素材でも部分によって、味が大きく変わることを実感した。
- ・白味噌は普通のスープより優しい味になり、美味しかった。
- ・改めて、地域で育った特色ある野菜を食することが大切であることを感じた。
- ・自分達の消費行動が、自然災害に繋がることを意識して生活しなければならないと思った。

「エコクッキング」

- ・根菜は、スープにしてよく煮込むことで皮があることが全く気にならなかった。
- ・調味料の使い方等で、野菜を余すことなく全て食べることができた。
- ・野菜の皮も使用することで生ごみが減ることを実感した。
- ・いつものように、鶏肉を焼いた後の油分等を拭き取ってから洗うようにした。

「調理のポイント」

- ・白菜を焼く時、様子を見て水を入れる、蓋をするとうまく火が通ることがわかった。
- ・鶏肉の開け方と何故そのようなことをするのか、また、鶏肉に小麦粉をつけて焼く理由が理解できた。
- ・肉を薄くして焼く、白菜に水を入れてより早くしんなりさせるなど、時間短縮の技を学ぶことができた。
- ・ソースを作るときに、ミキサーにかける方法が参考になった。

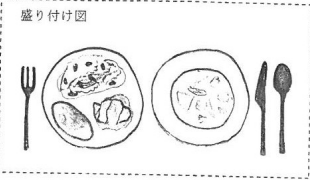
「段取り力」

- ・予習をしてきたので、手順はしっかり踏めた。
- ・講習を通して、物事を進める順番を考えておくことの大切さを学んだ。
- ・班で協力して段取りよく料理を仕上げられ、後片付けまでしっかりできて良かった。

「洋食のマナー」

- ・テーブルマナーについて事前に学んだが、復習と共に意識しつつ実践できて良かった。
- ・将来にも役立つのでよい勉強になった。

(2) ワークシート ～調理実習の振り返り

1年 組 番 氏名	No. 12										
第5回調理実験・実習 京野菜(名産品)の活用とエコクッキング 鶏肉のステーキ・九条ねぎソースかけ 焼き白菜 具だくさん味噌仕立ての冬のスープ ロールパン											
① 評価しよう! 次の項目について○印をつけよう。 (A:よい B:まあまあ C:よくない) <table style="width: 100%;"> <tr> <td>鶏肉のステーキ・ソースかけ (味、彩り等)</td> <td style="text-align: center;">(A) B C</td> </tr> <tr> <td>焼き白菜(味、見栄え等)</td> <td style="text-align: center;">(A) B C</td> </tr> <tr> <td>具だくさん味噌仕立てスープ (味等)</td> <td style="text-align: center;">(A) B C</td> </tr> <tr> <td>ナイフ・フォーク・スプーンの扱い</td> <td style="text-align: center;">(A) B C</td> </tr> <tr> <td>パンの食べ方 (口に入れる大きさなど)</td> <td style="text-align: center;">(A) B C</td> </tr> </table>		鶏肉のステーキ・ソースかけ (味、彩り等)	(A) B C	焼き白菜(味、見栄え等)	(A) B C	具だくさん味噌仕立てスープ (味等)	(A) B C	ナイフ・フォーク・スプーンの扱い	(A) B C	パンの食べ方 (口に入れる大きさなど)	(A) B C
鶏肉のステーキ・ソースかけ (味、彩り等)	(A) B C										
焼き白菜(味、見栄え等)	(A) B C										
具だくさん味噌仕立てスープ (味等)	(A) B C										
ナイフ・フォーク・スプーンの扱い	(A) B C										
パンの食べ方 (口に入れる大きさなど)	(A) B C										
											
② テーブルマナーについて、ポイントをまとめよう。 食事中  食事終了  スープの飲み方  菜式は舌前、仏式は匙と持たす上げる パンの食べ方 ・ひと口サイズにちぎる ・カジュアルな場では ・スープなどをつけることも											
③ 京野菜や名産品の活用とエコライフを意識した実習についての感想など記入しよう。 <u>京野菜というと敷居が高く感じるが、もっと普段の生活にも取り入れたいと思った。また、ミキサーにかけたりよく煮込んで、いつも捨てる所も</u> <u>家庭でのエコクッキング(メニューや配慮していること等)について、具体的に記入しよう。本当はおいしく頂けよう</u> <u>必要な分だけ買う、皮はむかなくていいものはむかない、出汁をとった残りやと</u> 分かった、 つくづくになる											
④ 実習態度について評価しよう。 2 班 ア 自己評価 (A 大変よい B 普通 C 課題あり) 取り組んだ内容 (準備・調理・後片付けを含む) <u>全体的に盛り付け、材料もよく、様子も見守り</u> 予習したメニュー <u>鶏肉のステーキ・ソースかけ</u> <u>焼き白菜</u> <u>具だくさん味噌仕立てスープ</u> ランチョンマット <u>持参した</u> <u>忘れた</u> イ 相互評価ー準備から後片付けまでの手順、協力性等 ----- (A) B C) ----- (A) B C) ----- (A) B C) ----- (A) B C) ----- (A) B C) ----- (A) B C)											
まとめよう エコクッキングとは何? ・環境に配慮した食生活、省エネにつながる調理の工夫 食材の買い物から(①調理)・後片付け、保存、(②廃棄)など「食」に関わるいろいろな場面で、環境やエネルギー等の観点から負担をかけないように工夫や配慮をする。 ボール等、油分や汚れの多い調理器具や器等は、(③新聞紙や④白い布)で拭いてから洗うようにする。											

7 成果と今後に向けて ～家庭生活に生きてこそ

環境問題から地産地消やエコクッキング、食文化の伝承から地元の食材等を使った料理などが再認識されている中で行った調理実習である。生徒の感想を読んでいると、一連の授業を通して深い学びができたことがわかる。

しかし、「授業で学習した時は理解できた」、「調理実習の時はできた、よくわかった」と言うのではなく、日常生活において、料理することや学習内容を意識し実践できなければ理解できたとは言えないと思う。これからも授業等を通して日々、「消費行動とエコ・地産地消」「京の食文化」「料理の実践」を生徒に意識させ、実践に繋げられるよう継続指導していかなければならない。

私は調理実習を行う前に、できる範囲で予習をするよう生徒に指導している。調理の説明内容がより理解できることや調理の段取りがわかりスムーズに進むこと、そして回数を重ねることで調理方法が身に付く等の理由からである。併せて、中学1年時に製作した「ランチョンマット」を持参させ、物を大切にする心やテーブルコーディネートも意識させている。(予め、製作時に高校の授業でも活用することを知らせている。)

学年末には、1年間の授業内容や生活に繋げた実践内容等の振り返りアンケートをとり、次年度の指導計画等に活用しているが、その結果を楽しみにしつつ、“調理は素敵、実習は楽しい”という生徒の気持ちに応えられるよう、更に研究を進めたいと考える。

今回も事前準備から後片付けまで共に取り組み、生徒に丁寧に指導してくださった講師の平田宗子氏に心から感謝する。