

# 令和3年度もひとりクッキングに挑戦！～盛り付け方を意識して～

京都府立洛北高等学校 教諭 竝川 幸子

## 1 はじめに・・・調理のねらい

昨年度に続き、今年度も新型コロナウイルス感染症防止対策を踏まえ、1人で調理を行う「ひとりクッキング」を実施した。本校では、1年生に必修科目「家庭基礎」を設定し、年間指導計画では食生活分野から学習、4月下旬に調理実習を予定していたが、緊急事態宣言のもと計画変更を余儀なくされ、11月に2回実施することにした。

ここでは、ひとりクッキング「八宝菜」と調理専門学校辻学園から講師を招聘し実施した「蕪の含め煮」の授業実践について報告する。ただ、「八宝菜の調理」については昨年度「ひとりクッキングに挑戦！～真の自立を目指して～」のなかで詳細に記載しているので、そちらをご覧くださいと幸いです。

また、「新型コロナウイルス感染防止を講じた「家庭科」実習の工夫～被服製作・調理実習～」も昨年掲載しているので併せて参照いただきたい。

## 2 新型コロナウイルス感染症対策

これまで文部科学省等から示された新型コロナウイルス感染症対策を踏まえ、今回も特に次のような工夫・配慮をしつつ調理実習を行っている。

- ①生徒同士が対面にならないよう調理台に並行して実習を行う。調理から後片付けまでひとりで完結し、調理用具等の共有もしない。→「ひとりクッキング」
- ②2時間連続授業を有効活用。教師から実習内容等について授業開始後20分程度で生徒全員に説明後、1クラス40人を2分割し、調理を行うことと課題に取り組むことをグループで交互に実施する。
- ③試食は自分だけのものとし、容器に詰めて持ち帰る。

## 3 第1回調理実習「八宝菜」・・・手軽にできる中国風料理ア 実習のねらいと授業展開

材料の切り方(大きさを揃える)、炒め方、とろみのつけ方、盛り付け方(今年度重視)を学習のねらいとする。

授業の進め方は、次の通りである。なお、家庭経営室は廊下を挟んで調理室と隣に位置するので、速やかに移動でき、又、課題に取り組む生徒の状況等も把握しやすい。

時間	内容(1校時)	
5分	全体説明(一斉) 於:家庭経営室 授業のねらい・進め方 調理・課題グループの確認 課題の説明	
15分	調理の示範、調理方法の説明 調理室や用具等後及び片付けの説明	
2分	※グループAは調理室へ移動	
35分	調理グループA	課題グループB
	手洗い 調理、容器に盛り付け 後片付け チェックを受けて完了	家庭経営室で 課題に取り組む

時間	内容(2校時)	
10分	※次のグループの食材配付や調理台等の点検 合図を受けてグループA Bは各教室へ移動	
35分	調理グループB	課題グループA
	手洗い 調理、容器に盛り付け 後片付け チェックを受けて完了	調理ワークシートの 記入 課題に取り組む
2分	※グループBは調理室へ移動	
5分	全体説明(一斉) 実習内容の振り返り 課題やワークシート回収 次時間の予告	

※2時間連続 11月9日(火)3・4限と5・6限、10日(水)1・2限 計3クラス118名 休憩時間も活用しつつ授業を進行

## イ 調理実習の準備から後片付け、実習の振り返りまで(昨年度との変更点も含めて)

### 【調理実習前日 下準備】

食器や鍋、計量スプーン等の洗浄及び自然乾燥  
食器の洗浄等は、新型コロナウイルス感染症対策対応の台所用洗剤を使用

### 【調理実習当日 準備】

家庭科係（各クラス立候補の複数の生徒が年間を通して家庭科授業の準備・進行等を協力）と共に調理の準備



1人分ずつの食材を切り分けセッティング、まな板や包丁、鍋等のセッティング、片栗粉の計量、チラシのゴミ入れの制作等が主な仕事内容  
準備の際には手袋装着、衛生・安全



まな板や包丁に消毒。男子生徒も取り組む

### 昨年からの変更点



- ・醤油・酒・塩を各調理台に置き、自分の計量スプーンでそれぞれ計量する。
- ・炒め油は、食材や調味料が準備できたことを確かめ、教師が各鍋に入れて回る。

### 各自の食材、用具等

食材・スープの入ったボール・菜箸・片栗粉の入ったプリンカップ・木べら・包丁・まな板・鍋・スポンジ

### その他

調味料・チラシのゴミ入れ・台布巾・洗剤・ペーパータオル(衛生面を考慮し布巾は不可に)

### 【調理実習当日 示範：全員に説明(家庭経営室)】

- ・野菜を切るところからとろみをつけて完成するまでを説明
- ・示範により、指定時間内に料理が出来上がることを確認
- ・時間短縮のため、生徒はエプロンと三角巾をつけて説明を聴く



iPad のカメラ機能を使い、スクリーンに映して説明

### 【調理実習当日 授業：調理実習(調理室 20名)】

※残り 20 名は家庭経営室で課題に取り組み、休み時間に交代



## 盛り付けに気配りを

彩りを意識させ、1人ずつ盛り付けを指導



後片付けまでやり切る

### 【調理実習当日 振り返り(家庭経営室)】

#### 生徒の感想

- ・予習はしていたので、作業はスムーズにできた。後片付けも素早くできたが、盛り付けや調理の不慣れさもまだあるので、少しずつ慣れていって技術を身に付けたい。
- ・野菜はある程度同じ大きさにカットできたし、見た目も美味しそうにできた。盛り付け方はちょっとした工夫でだいぶ見栄えがよくなることを知ることができたので、よかった。
- ・野菜の切り方にばらつきがあり、全体的に見栄えが悪く不格好になってしまった。次回は切り方や盛り付け方を考えたい。

調理実習が段取りよく行えるよう家庭での予習を勧め、3クラス118名中106名が予習していた。その成果は実習に現れている。今回は各生徒の盛り付けを確認し、手直しする中で彩り等を意識させ次回の実習へ繋げた。

## 4 第2回調理実習「蕪の含め煮」

### だしの利用と盛り付け方を考える日本料理

#### ア 実習のねらい授業展開

食材の名前と扱い方及び煮物の要領を学習のねらいとし、事前学習で食材や料理法について簡単に説明。だしを使った煮物は和食の基本。前回の実習が炒め物であることを踏まえ、煮物を学習のねらいとした。

#### イ 実習の当日準備

(実習前日の食器洗浄等は前回と同様なため割愛)



片栗粉は家庭科係が計量



#### 2人分の材料と用具

- ・食材やだし、調味料(醤油、みりん、砂糖)等を準備
- ・海老や銀杏、占地、だしは辻学園が事前に準備
- ・調理器具も各々が使用できるように準備

#### ウ 授業展開(コロナ禍において前回と同様の流れ)

2時間連続授業で休憩時間も活用し、次のように授業を実施した。

過程	指導内容
導入 5分 (一斉)	講師の紹介 本時の学習目標及び内容の説明
展開 示範 15分 (一斉)	調理方法の説明と示範 ①小蕪の切り方と調理(焚く) 六方剥き・菊型剥き ②海老・銀杏・占地・人参の切り方と調理(吸地に漬け込んだ物を準備) ③菊花の湯がき方 ④柚子味噌の作り方 ⑤小蕪のだしにとろみつけ ⑥盛り付け
移動 2分	
調理 グループ A 35分	調理内容 ①小蕪を切る、焚く、とろみをつける ②菊花を湯がく ③柚子味噌を作る ④盛り付ける
準備等 10分	後半グループの準備 生徒移動
グループ B 35分	①小蕪を切る、焚く、とろみをつける ②菊花を湯がく ③柚子味噌を作る ④盛り付ける
移動 2分	後片付け点検
まとめ 5分 (一斉)	振り返り 質疑応答 挨拶

※11月16日(火)3・4限と5・6限、17日(水)1・2限  
計3クラス118名



講師の紹介：1日目  
阪本健一氏



講師の紹介：2日目  
小田哲央(長尾恭章)氏



ゆで時間短縮の為、1/2に切る



手さばきが鮮やかな示範  
プロの調理法を視聴して生徒は興奮・感心・納得  
iPadのカメラ機能を使い、手元を分かりやすくスクリーンに投影



だしで直炊きした蕪を器へ



とろみをつける  
蕪を炊いた八方だしに水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



美しい盛り付けを見て、一同感動



銀杏は半分に切る

### 【授業：調理実習】調理室20名

※残り20名は家庭経営室で課題に取り組む  
小蕪の六方切り・八方だしで直炊き・銀杏・海老の準備



海老の皮を剥く

### 【アドバイス】

ひと手間が大切。頭と端を切ると見栄えがよくなる。



小蕪の六方切りに挑戦

### 柚子味噌に加える～菊花の準備



花びらをちぎる



花びらが白く透明になるまで湯がく



水にとりザルを斜めにすると、花びらがまとまりやすい

### 柚子味噌に加える～柚子の準備



柚子をおろす  
よい香りに生徒感激！

### 【流石プロの工夫】

茶筌の穂先を切った  
ものを活用



柚子を刷毛で落とす

### 盛り付け



美しく盛り付けることを意識して  
容器に入れて持ち帰るので、器でなくて残念

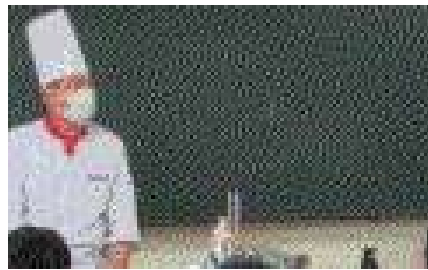


### 【プロの技】器とひと手間

菊の花びらも含め彩りが美しい

### エ 振り返り

例えば、とろみをつける時の水溶き片栗粉の入れ方等、生徒の実習を振り返り、特に気をつけたい点等について説明。生徒自身も調理内容を振り返ることができ、家庭で復習する時に気をつけたいと話していた。



食材の仕込みや準備、そして、当日も朝早くから来校頂き、生徒たちも心から感謝

### 4 生徒の感想とワークシート

今回の実習は「蕪の含め煮」、まさしく日本料理である。ここまで手の込んだ料理を家庭で作ることはなく、前回実習の「八宝菜」に比べ、やるべきことが多くて大変だったが生徒は生き生きと取り組み、完成の喜びはひとしおであった。

次は、生徒の主な感想である。

- ・初めてあんなに本格的な料理を作ったので、料理により興味を持てるようになった。
- ・秋の味覚を生かした盛り付けを意識することができた。持参した容器の形が平たく、持ち帰る時に崩さざるを得なかったのが残念だった。
- ・六方剥きがかなり難しく、五角形になってしまった。きちんとした六角形になるよう家で復習したい。

調理で手間取った時等、講師の方々の親切丁寧な教えや料理の出来栄に、生徒は大変感銘を受けたようだ。「専門的なことが学べて嬉しかった。家に帰ったら盛り付けた料理の写真を家族に見せたい。」と話していた生徒がいたが、これこそ私が専門学校の方を講師に招聘した理由である。



蕪の菊型剥き (予習)



蕪の六方剥き (予習)



実習での作品



復習の作品

次は、生徒のワークシートである。

生活の自立・食事と健康  
『夏休みの行事とラタッキング 蕪の含め煮』(12月15・17日)  
講師:辻学 日本料理研究家 阪本健一 教授  
小田哲夫 講師  
長尾志幸 助手

◆実習のねらい:食料の名前と扱い方及び食物の調理について知る

①「食料(読み方)」の読み  
②「含め煮」とは、食料を多くの煮汁で時間をかけて煮ることにより、食料の(水分)を抜き出しながら、調味料やだし汁の味と食料に(含ませる)調理法。  
③「八方だし」とは、食物・薬材まで(いっしょ)の使い勝手から「八方だし」と名づけた。

◆準備品:マスク、エプロン、三つ巾、ハンダナナル、容器(※コロナ鍋です。十分注意し実習に臨みましょう。)

◆蕪の含め煮(材料と分量)

材料	1人分	材料	1人分
小豆 20g	1個	八角だし	
海苔 2枚	1匹	だし汁	300ml
落花生 10g	1個	砂糖	小1
大根 10g	適量	味噌	大1/2
人参(紅髪人参)	1枚	醤油	小1
薬味(ごま油)	1茶	塩	小1/2
白味噌	大5	醤油	大1
鰹節	1個	だし汁	100ml
だし汁	100ml	大1	小1/4
味噌	大1	水溶き片栗粉	大1
醤油	大2	片栗粉	大1
塩	大2		
梅干	1/3個		

◆作り方  
① 小豆は大方または扁型にして洗い、八方だしを合わせ、小豆を煮ます。  
② 海苔は湯がいて皮を剥き、戻しと調味料を混ぜる。  
③ 落花生は湯を剥き、湯がいて塩地に漬けておく。  
④ 大根は湯を剥き、湯がいて塩地と混ぜる。  
⑤ 人参は湯を剥き、湯がいて塩地と混ぜる。  
⑥ 薬味は湯を入れて透明感が出るまで湯がいた後、冷水にとり出す。  
⑦ ①を冷まして②を入れてお湯を煮加えてとろみをつける。  
⑧ ⑦に③を盛りつけ梅干を盛り、その上に④⑤を盛り付け、⑥をかけて仕上げ。

1年5組 20番 長尾志幸 No.28

『大方剥き』は、球形の野菜の上下の面を平行になるように切り落とし、丸みをともたせながら六角に皮をむく方法。  
【図示】  
『扁型剥き』は、葉の方を切り、表面のすそをしっかりと丸く削ぎ、てっぺんの部分にVの字に切り込みを十字に入れてその間に同じ要領で、Vの字に切り込みを入れて葉の芯のように削ぐ方法。  
【図示】

◆考察  
今回の実習について評価・反省をしましょう。  
- 自己評価 予習はできましたか ( )  
実習における評価 ( )

調理実習における2回目「ひとらタッキング蕪の含め煮」、専門学校の先生から多くを学びました。特に参考になったことや今後役立つこと、また、前回と比較して調理から後片付けまで全ての評価できる点や反省点、課題等について振り返ります。

家で予習していたことが実習で調理する時に役に立ちました。先ず材料の下ごしらえは家で済ませておくのがいいと思います。そして、調理する時は、鍋の火の調節や、味付けの調節など、細かい作業は家で済ませておくのがいいと思います。

又、今回は iPad を活用し、料理を撮影して「ロイロノート」の提出箱」に写真(予習・本番(授業)・復習と段階的にわかるよう)を提出するよう指示した。ただし、予習・復習はできる範囲で行えばよいとしている。

下記に示すのは予習(蕪の切り方2種)・本番・復習に取り組んだ男子生徒の料理写真である。料理に関心があり、他にも多くの生徒が予習・復習をしていた。

### 5 まとめ・成果と課題

コロナ禍であることを踏まえ、今年度も「ひとりタッキング」を実施。生徒は2回の調理実習を通して、人の手を借りなくても料理ができる自信や楽しさ、完成した喜びや達成感を味わうことができたようだ。ホームプロジェクトや調理の予習を重ねたことも、自信に繋がっていることと推察する。盛り付けの美しさや大切さを感じ取り、食欲との繋がりも理解できたようである。お金さえ出せば、簡単に食事ができる現代である。しかし、栄養バランスを考えた食事や人のために作り、美味しいと言ってもらえた喜びは、自身が作るからこそ味わえるものである。

今回の内容を料理部にも経験させたいと考え、昼休みの時間帯を活用し、阪本先生から料理部の生徒へ調理の要点や技術指導を、又、小田先生には3・4限目に行く

中学2年生の鰯の手開き・かば焼きの示範と実習指導を併せてお願いした。皆、プロの説明・技を見ることができ、料理への関心が更に高まったようだ。



調理部への説明



示範鰯の手開き



鰯の焼き方を確認

少しでも教師の負担を軽減できるよう、昨年度から若干内容を変更して取り組んだ「ひとりクッキング」である。まだまだ準備時間等に課題は残るが、実習中の楽しそうな生徒の姿、そして将来の生徒の姿を想像しつつ、課題の改善を図りながら頑張っ取り組んでいきたいと思う。

最後に、プロの知識や技術を直接自分の目で見ることは、生徒の知的好奇心をくすぐることに繋がると考え、これまで講師を依頼してきた。多感なこの時期にプロの技を自分の目で確かめ、料理への関心が高まることで自立した食生活への扉が開かれることを願う。又、教師自身が学ぶべきこともたくさんある。是非、先生方にもプロの講師招聘にチャレンジして欲しいと思う。

昨年度に引き続き、コロナ禍の中「ひとりクッキング」に協力くださった辻学園阪本健一教授をはじめ、小田哲夫講師、長尾恭章助手に心から感謝する。