

教えて 学んで 楽しもう

学びのトレジャー

Vol.2

2023年12月22日

手作りvs市販ルウvsレトルト 冬の定番料理シチューで調理実験

千葉県船橋市立船橋中学校

三国 千裕 先生



シチューのおいしい季節になりました。忙しい現代人にとって、レトルトや市販のルウなどの加工食品の技術の進歩は、誰でも手軽においしいシチューを食べられる救世主ともいえるアイテムです。

しかし、単に加工食品を活用した調理実習で終わっては教科の本質には迫れません。授業を通して、基礎・基本はもちろんのこと生涯にわたって食生活を豊かにする実践力を身につけさせたいものです。更には、調理法の違いによる特性について理解し、自分のライフスタイルに応じた調理法を導き出す思考力や判断力を育成したいと考えました。知識だけでなく五感を使って感じ取り、多角的に捉えさせることが重要だと思い、調理実験を行ないました。



●討議(3つのシチューを比較)

①手作り②市販ルウ③レトルトを調理時間や難易度、アレンジのしやすさなど複数の視点から比較し、どのようなライフスタイルの人に適した調理法なのかを検討。

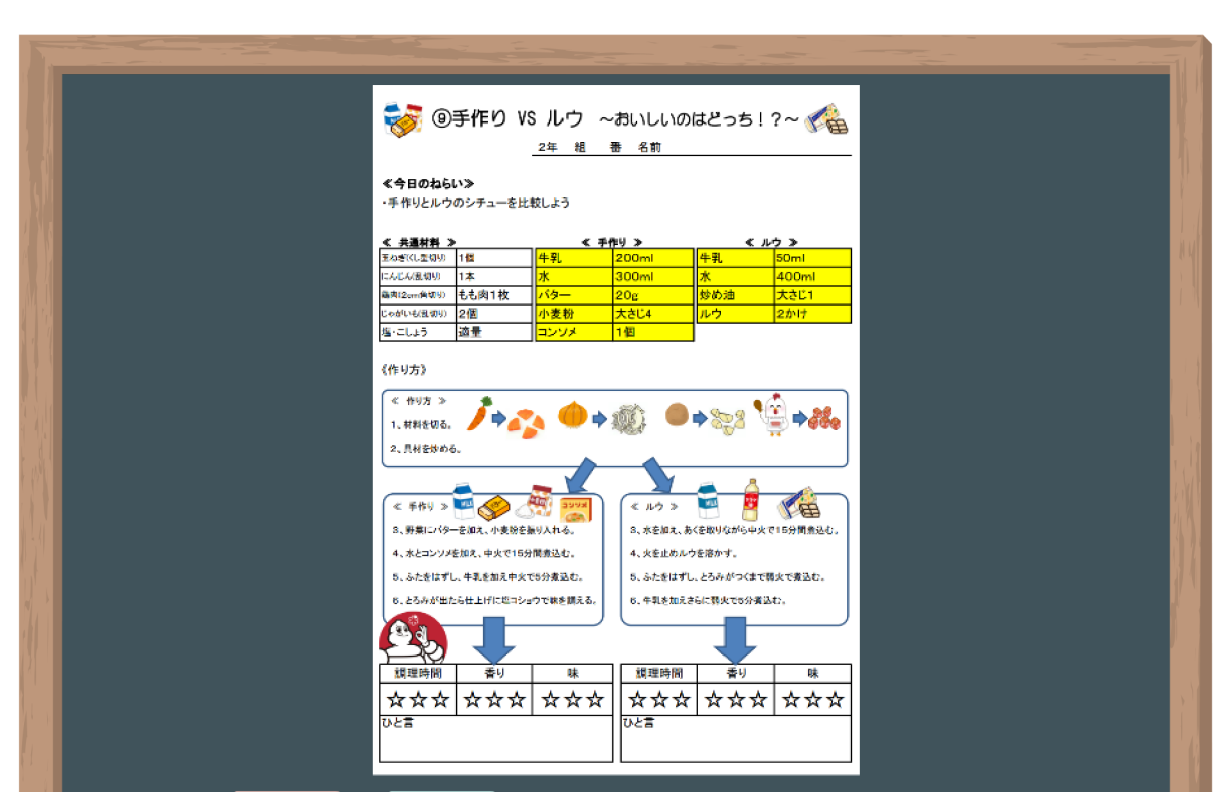
●調理(2つのシチューを比較)

食材を手作り用と市販のルウ用の鍋に分けて、同時に加熱調理。

●まとめ

討議の予想と調理の結果を比較し、生活の改善・向上に向けて工夫点を考える。

※市販ルウに食材を追加することで、家庭独自の味を生み出すことができることを伝え、自分の技量や好みに応じた工夫点を検討。



●生徒の感想

- ・ 手作りの方が大変だと思っていたが、イチから作ることができた。
- ・ 比較することで加工食品より、自然な香りの手作りの方が美味しく感じた。
- ・ 加工食品にチーズを加えて、わが家にしかできない味を作りたい。

調理実験は、違いを触覚や味覚、嗅覚など五感で体験することができる授業です。調理はゴールが同じでも、食材や調理法等によって仕上がりの特性が異なります。だからこそ違いを理解したうえで自分に合った調理法を検討し、対応できる力を身に付けることが大切です。

生涯にわたり食生活をより良くしようとする実践的な態度を養わせていきたいです。

