



2022年への

ETUDE

②

家庭科の学びのあるべき姿

VIEW POINT

新型コロナウイルスの流行で、調理実習は感染リスクの高い活動（文部科学省「学校の新しい生活様式」2020.12）に位置付けられた。しかし、中でも、自立に向けた必須の技能として「調理」の学びを継続している例もある。京都府立洛北高等学校の竝川幸子先生にその狙いと工夫を紹介してもらった。

「家庭基礎」食生活の自立を目指した調理

ひとりクッキングに挑戦！～真の自立を目指して～

京都府立洛北高等学校 教諭 竝川 幸子

1 はじめに

今年度入学生は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、6月から登校するようになった。本校では、1年生に必修科目「家庭基礎」を設定。例年とは異なった指導計画のもと、授業を開始した。

ここでは、休校中における調理の課題や新型コロナウイルス感染症防止対策を踏まえて取り組んだ調理実習等の授業実践について報告する。

なお、実習における新型コロナウイルス感染症対策については、Web ページ「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～」に掲載しているので、参照いただきたい。

2 食生活の自立「調理」①

(1) 休校中の調理課題・「なすとベーコンのスパゲティ」または「ドライカレー」できれば副菜を加えて

開隆堂教科書 P.104 に掲載されている実習例「なすとベーコンのスパゲティ」または「ドライカレー」を参考に、1人分または家族の分も含めて調理する課題

を出題した。まだ、一度も家庭科の授業を受けていない生徒に無理なく調理できる内容を考えた。そして、工夫点などがあれば併せて書き込めるレポート形式にした。

（例：冷蔵庫に残っている食材をドライカレーに利用した等）

また、副菜は、p.106・107 に掲載されたものを参考に、「できればつくみましょう」という表現にした。これは、家庭の経済面等を配慮したからである。なお、P.105の「どんぶり」は、やがて授業の中で「だしのとり方」を説明するため、敢えて課題に選択しなかった。

副菜も作っていた生徒が多く、「家族の人数分まで張り切って作った」「冷蔵庫にあった物を利用した」など、生徒の感想から料理の関わり具合等、この課題を通して生徒の日常を少しだけ垣間見ることができた。

また、教科書の内容を基に食生活のワークシート課題も出題していたので、生徒にとって教科書は「身近な料理本」でもあった。これからも上手に教科書を活用したいと自分自身再認識した。

■生徒のレポート

1年3組 番氏名: _____

【休校中の課題③】「教科書掲載の調理に挑戦しよう」…内容の確認です

実習日 (5)月(10)日 朝食 昼食 夕食 (4)人分

献立内容 (キーマカレー) _____
(コロワ、生野菜サラダ(トマト、レタス)、7か×スｰﾌﾟ) _____

工夫点がありますか。例：教科書と異なる材料を使い、ベーコンをハムに
(玉ねぎの旨みが出るよう、よく炒めた。) _____
(栄養を補うため、人参をキーマカレーに入れた。) _____

感想等：材料の準備、作った時の手際や調理の時間、味や盛り付け方等を思い出して下さい。また、自分以外の人の感想も書くとも良いですね。

材料の準備の際、魚肝油の選んだ。食料を丁寧に切り分ける時間が必要だった。お風呂後には調理の準備、時間が短時間で完了した。レタスやトマトの味を感じることができた。自分で高く盛りつけた料理にキーマカレー用の油を盛り付けた。父、母、兄と一緒にスパゲティができておもしろいと感じた。お風呂が冷めた。これから夏の時期には、お風呂で泳ぐという声がありそうだ。お風呂の準備、お風呂の準備、お風呂の準備。



キーマカレーとサラダなど、家族4人分の夕食を作った。工夫点や感想などがしっかり記載されている。配膳の仕方は、今後授業で学習。

イ 調理実習の準備から後片付け、実習の振り返りまで順を追って説明

調理実習前日

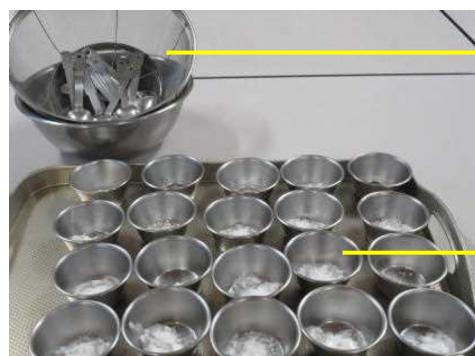
下準備

食器や鍋、計量スプーン等の洗浄及び自然乾燥。
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して洗浄。



ボールや鍋

食材用の皿



計量スプーン
(各自がとる)

プリンカップ
(片栗粉用)

準備

計量、切り分け等を要領よく行うため、食材を予めテーブルに揃え、材料数等を数えておく。手袋の装着を忘れないように。



調理に使う食材

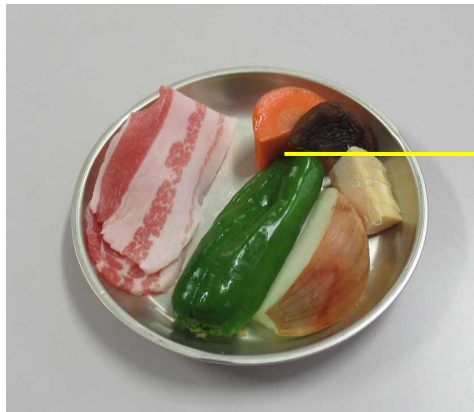


1人分ずつ切り分ける

衛生・安全、
手袋装着。



1人分ずつ皿に置く



準備した1人分の食材

1クラス40名分の
準備はかなり時間
を要する。

調理実習当日



調理台に生徒2名配置。

- ・各自の食材、用具等
- ・食材・スープの入ったボール
- ・片栗粉の入ったプリンカップ
- ・包丁・まな板・鍋・スポンジ

他に

- ・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)
キーマカレーとサラダなど、家族4人分の夕食を作った。工夫点や感想などがしっかり記載されている。

全員に説明

家庭経営室で説明。



ピーマンの切り方について説明中

野菜の切り方から
とろみをつけて仕
上げまでを説明



時間短縮のため、予めエプロンと三角巾をつけて説明を聴く

ウェブカメラを使い、説明する手元をスクリーンに映して見やすく。

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。



横に並んで野菜を切る



調味料の軽量

調味料は 1 か所にまとめて設置。
各自、スープの入った器を持ち調味料の計量を。

同時に菜箸等も各自用意



食材を炒める



スープ、調味料を加える



水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける



八宝菜を容器に移す



完成

盛り付けにも
気配りを。

お弁当の一品に。



各自、後片付けもきちんと

振り返り

家庭経営室で振り返り。



2 限目終了まで残り 10 分間
全員、調理実習を時間内に完了
予習をした生徒も多く、手際よく進めることができた
ひとりで八宝炒菜を完成させたことに感激する生徒も多い

調理のポイント等のまとめと共に、次週の調理実習の予告を調理後半生徒は、エプロン、三角巾をつけたままで振り返りを

ウ 生徒の感想とワークシート

調理実習が段取りよく行えるよう家庭での予習を勧め、クラス 40 人中 35 名が予習していた。その成果は当日の実習に現れ、時間内に作業を終えて振り返りの時間も確保できた。また、時間等があれば調理の要点が若干異なる「麻婆豆腐」も作ることも勧めた。これにも取り組んだ生徒がおり、ひとりクッキングの基盤ができつつあることを肌で感じた。右は、生徒それぞれの感想である。

また下記は、生徒が記入したワークシートである。八方炒菜に加え、麻婆豆腐も予習している。

■生徒の感想

- ・予習をしていたので、スムーズに調理から後片付けまでできたので良かった。
- ・使ったまな板は、すぐに洗って作業スペースを作るなど、工夫ができた。
- ・キッチンペーパーの無駄遣いをしないようにした。
- ・片栗粉がダメになった。水溶き片栗粉の混ぜ方や鍋への入れ方が悪かった。
- ・野菜の切り方がバラバラになって、人参は火の通りが悪く、ちょっと硬かった。
- ・後片付けに時間がかかってしまった。

■生徒のワークシート

生活の自立—食事と健康—【第1回調理実習】

1年 3組 〇番 〇氏名 No.15

実習のねらい：ひとりクッキング「手軽にできる中国風料理」

炒め物の要領
献立：八宝炒菜
準備物：マスタ、エプロン、三角巾、ハンドタオル、容器

◆八宝炒菜 ※分量、味の確認
(注意：複数の人数分を作る場合、単純に1人分を人数でかけると違った味になる)

材料	1人分	備考	(4)人分
豚肉	30g		120g
干しいたけ	1g	1/4枚程度	4g
ピーマン	10g	1/2個	40g
たけのこ(水煮)	20g		80g
にんじん	20g		80g
たまねぎ	40g	1/6個	160g
サラダ油	5mL	小(1)	20mL
鶏ガラスープ	60mL	化学調味料無添加の既成スープを使用	240mL
A:塩	1g	小(1/4)	4g
しょうゆ	3mL	小(1/2)	12mL
酒	3mL	小(1/2)	12mL
B:片栗粉	2.5g	※水溶き片栗粉にする	10g
水	5mL	小(1)	20mL

〇作り方
下準備① 干しいたけはぬるま湯で戻し、石づきを取って、1cmの短冊切りにする。
② ピーマン、たけのこ、にんじんは短冊切り、たまねぎはくし形切りにする。
③ 豚肉は一口大に切る。
④ Aを合わせておく。

炒める① 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
② 色が変わったら野菜を加え、さらに炒める。
③ 調味料Aを入れて煮立てる。(注)分量が均等になる。

とろみをつける① Bの水溶き片栗粉を加える。 ※鍋の周りから入れ、すぐにはかき混ぜない。
② とろみがついたら火を止める。

盛り付ける ① 容器に材料を盛り付ける。

麻婆豆腐・豆腐の扱い方や炒め煮がポイントです。八宝炒菜とともに作ってみてください。

材料と分量	1人分	(4)人分	材料と分量	1人分	(4)人分	備考
木綿豆腐	80g	320g	マスタ	40mL	160mL	コップ1杯程度 150ml:小さじ1
豚ひき肉	25g	100g	A:しょうゆ	9mL	36mL	
ねぎ	1g	4g	日本酒	1mL	4mL	小さじ1→6g
しょうが	1g	4g	豆板醤	1.2g	4.8g	
にんにく	適量	適量	B:片栗粉	2g	8g	小さじ1→9g
油	9mL	36mL	水	5mL	20mL	

〇作り方 手の平の上で切る
① 豆腐を切って(1.5cm角)、熱湯に通し、ざるにあげておく。
② ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
③ 調味料Aを合わせておく。
④ フライパンを熱し、油と②の材料を入れる。香りが出たら肉を入れ、色が変わったら調味料を入れる。次に豆腐を加え、2〜3分煮込む。
⑤ Bの水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。 ※鍋の周りから入れ、すぐにはかき混ぜない。
⑥ 皿に盛り、ねぎのみじん切りをふりかける。

(3) 第2回調理実習「ひとりクッキング・ちょっと見栄えのする和食」・講師を招いて

ア 11月12日(木) 3・4限講師を招聘した調理実習「牛肉の八幡巻き」

講師の阪本健一氏は、辻学園日本料理研究室教授である。以前から協力を得て調理実習を行っており、その都度プロの知識や技術等を披露いただいている。今回は、新型コロナウイルス感染症対策を鑑み、これまでと異なった1人で1人分を短時間で調理する絶対的な条件を提示し、依頼したところ快諾、実習を行うことができた。

授業のねらいを明確にし、献立や実習の進め方(段取り)等について相談し、特に2時間連続授業の中で、説明、調理(前半・後半グループ)、後片付け完了まで目指しつつも、生徒に包丁を持たせるというねらいも含め、今回の実習内容に繋がった。

授業の進め方は前回と同じ。実習前日の食器の洗浄等も同様なため、これについては割愛する。

プロが教える調理実習の授業の展開は次ページに掲載

イ 調理実習の準備から後片付け、実習の振り返りまで順を追って説明

全員に説明

家庭経営室で説明。



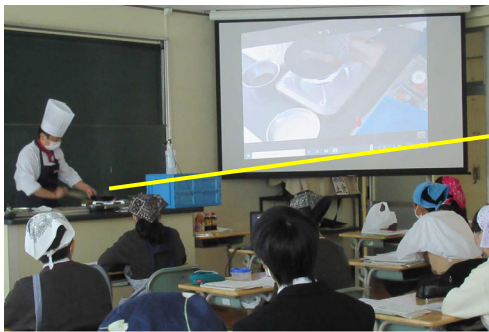
講師の紹介辻学園から3名来校。左から阪本健一氏、山口啓子氏、田井郁也氏。



代表してご挨拶。「しっかり学びます。よろしくお願いします。」



少しでも見やすくウェブカメラ調整中。今回もウェブカメラを使い、手元を分かりやすく投影。



肉を焼く場面 香りも同時に

手さばきが鮮やかな師範や説明。プロの調理法を視聴して生徒は感心・納得。



彩りよく盛り付け。器に葉をあしらひ、生姜や芋の甘露煮を添えて。

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

準備



1人分の食材：辻学園から持込み。牛蒡、人参、三度豆はだし汁で煮るだけ。



つけ合わせ用
生姜、芋も辻学園が用意

2人分の材料。だしや調味料(醤油とみりん)も準備。



八方だしを作る。調味料の計量は基礎・基本。小・大さじの扱い方が大切。



八方だして野菜を煮る。三度豆は早めにかけて色が変わらないようする。



野菜を切る。肉で巻く時のことを考え細かくしすぎない。



肉に塩・こしょうをする。肉を広げて2枚に切る。巻くことを考えて広げる。



肉を巻く。巻きがゆるくならないよう爪楊枝で重なり部分を留める。



肉を焼く。均一にしっかり火を通したれを絡める。



作り方を確認して頑張る生徒

火加減に注意を親切丁寧に回答

阪本先生からアドバイス。爪楊枝部分の肉がうまく焼けず、相談。



肉を切る。器に盛ることを考えて。



生徒の盛り付け。切り口を上にして綺麗に。



プロの盛り付け。器とひと手間で商品になる。



課題に取り組む生徒。でも、調理室が気になる・・・

振り返り

家庭経営室で振り返り。



生徒の感想を聞き、最後のまとめ。



最後までしっかり話を聞いている生徒。朝早くから仕込みや準備、そして来校頂き、生徒たちも心から感謝。

ウ 生徒の感想とワークシート

今回の実習は、京都八幡の郷土料理である。お節料理の一品として食べたことがあれば、全く馴染みのない生徒もいた。しかし、中には予習をした生徒もおり、又、2週続けて調理実習を組んだことが功を奏して、生徒は生き生きと取り組んでいた。前回学んだことを改めて確認したこともあったようだ。次は、生徒の感想である。

■生徒の感想

- ・野菜を均等な大きさに切ることで、肉を巻くときに楽なことがわかった。
- ・盛り付けひとつで見栄えが随分変わることを再確認した。これからの料理する時に意識したい。
- ・今まで作ったことのないものを作ることができて新鮮だった。作るだけでなく、見た目を気にして料理をした。そして、日本料理を作れるようになって、伝統を大切にしていきたい。
- ・とても楽しかった。料理のおもしろさに改めて気付いたので、これからは自主的にやっていきたい。

次に示すのは、生徒が記入したワークシートである。

■生徒のワークシート

生活の自立・食事と健康 1年3組 番 氏名 No.16

「見栄えするひとりクッキング 八幡巻き」(11月19日)

No.16

◆実習のねらい: 牛蒡の扱い方や八幡巻きについて知る
 牛蒡は皮をこそげて(削く)につける。→(あく抜き)のため
 八幡巻きは、豆腐を巻く食材として用いる日本料理の1つ
 八幡巻(京都府八幡町)の郷土料理として知られている。
 お節料理の一つとして作られる。

◆準備物: マスク、エプロン、三角巾、ハンドタオル、容器

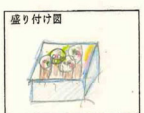
◆牛肉の八幡巻き

材料	1人分
牛肉スライス(赤身)	1.00g
牛蒡(縦割り棒状)	1.5cm
三度豆	2本
人参(6mm角棒状)	少々
塩	適量
胡椒	適量
爪楊枝	3本
生姜甘酢漬け	1.0g

材料 1人分

A 薄口醤油	大2
B 味噌	大2
八方だし	
出し汁	200mL
味噌	大2
砂糖	大1/2
B 薄口醤油	小2
塩	小1/4

盛り付け図



○下準備
 ① 牛蒡は表面の土をおとし、きれいに洗う。(注:表面を白くなるまで洗うと旨みが出る)
 ② ①を湯がき、柔らかくなったらザルにあげておく。(専門用語: おかあげにする)
 ③ 人参は皮をむき、棒状に切り、やや硬いように湯がく。
 ④ 三度豆は軸をとり、洗って表面に塩をして少しおいてから湯がき、ザルにあげて水につける。
 ⑤ 白葱は3cmに切り、縦に切り込みを入れて細切りにして水に放つ。

○調理
 ① 牛蒡、人参をBの八方だしで炊く。炊き上がる直前に三度豆を入れて煮立ちさせ、冷ます。
 ② 肉を破れないように広げ、下味として薄く塩、胡椒をする。
 ③ ①の牛蒡、人参を斜めに長く、笹切りにする。
 ④ ②の中心に①と三度豆をおき、包み込むように巻く。(注:できるだけ締め巻く)
 ⑤ ④が崩れないように、爪楊枝を刺す。フライパンにサラダ油を大1入れて表面を焼いておく。
 ⑥ Aを合わせておき、⑤が色よく焼いたら少し火を弱めてAを加えて絡める。
 ⑦ 出来上がったものを3等分又は5等分に切り、容器に盛り付ける。
 ⑧ 白葱の細切りしたものにごま油を少々加えて天盛りして盛り付け、生姜を添えて仕上げる。

★考察
 今回の実習について評価・反省をしましょう。(A:大変よい B:普通 C:課題あり)
 ・自己評価 予習はできました(はいいいえ) 実習における評価 (A) B C)
 ・調理実習における2回目の「ひとりクッキング」、調理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てたいこと、また、前回と比較して調理から後片付けまで含めて、評価できる点や反省点、課題等について振り返りましょう。

今回も時間があるまでは料理をする前に(常備)の準備を役立てたい。
 料理の時間があるまでは料理をする前に(常備)の準備を役立てたい。
 料理の準備は、事前にしておく。

調理で手間取った時等、講師の方々の丁寧な教えに、生徒は大変感銘を受けたようだ。「授業で習っていることよりも、もう一步専門的なことが学べて嬉しかった」という生徒の感想があったが、これこそが今回講師を招聘した理由である。又、盛り付けの仕方によって価格が異なることがとても興味深かったようである。私たち教師が知っていても生徒にとっては初めて耳にすること。何もかもが新鮮だったようである。調理の専門家から学んだ体験は、生徒の料理への興味・関心を更に高めたものと実感した。事前準備から後片付け、そして生徒に丁寧にご指導くださった辻学園阪本健一教授をはじめ、一緒に実習を担当くださった日本料理田井郁也氏、管理栄養士山口啓子氏に心から感謝する。

(4) 今後の予定「乳幼児のおやつ」・第3回調理実習「ひとりクッキング・簡単にできておいしいおやつ作り」

指導計画では、1月以降「発達と保育」「高齢者の生活」を予定している。できれば、ひとりクッキングを継続し、おやつ作りに取り組みたいと考えているが、その内容は現在検討中である。第3回の内容も報告できるように頑張りたいと思う。

3 まとめ・成果と課題

新型コロナウイルス感染症の中、調理実習実施が可能なか危ぶまれた時もあったが、「家庭科は実習があったこそ」と、私は考える故に対策を講じながらも実習できたことに嬉しく思う。又、コロナ禍の中、協力くださった辻学園は本当に有り難い。

「ひとりクッキング」の実施は、時間的なこと等を含め若干心配な面もあったが、調理の予習をする生徒も多く、休校中に取り組んだ課題料理から継続的に調理について学習してきたことが、関心を持つことに繋がったと考えられる。今回2度の調理実習を通して、ひとりでも調理できることへの自信や楽しさ、完成した喜びや達成感を味わうことができたようだ。「ひとりクッキング」だからこそその緊張感もあり、それ故に完成の喜びは大きい。そして、美味しければなお嬉しい。コロナ禍だからこそ取り組んだ「ひとりクッキング」の成果は大きい。

しかし、「ひとりクッキング」に費やす側の準備時間や労力はこれまでの調理実習と比にならない。これが大きな課題である。家庭科系の生徒の協力はもちろん、加えてボランティア1名の支援も大きい。

今後、実習内容などを考慮しつつ、少しでも負担が軽減できるよう考え取り組んでいきたい。実習中の楽しそうな生徒の姿をまた見るために頑張ろうと思う。(了)

調理実習で匠の知恵と技術を披露していただいた、辻学園調理・製菓専門学校は、大阪中之島にある日本で最も伝統ある料理学校です。出前授業または学校案内のお問い合わせは、0120-86-1593まで。