



和食の優れた特徴を学び授業が始まりました

テーマ

Theme

和食だし体験講座

学校・園名

School name

東近江市立船岡中学校

講師等

Lecturer etc.

大阪ガス株式会社滋賀事業所

実施日

Date

令和元年12月9日

教科等

Subject etc.

家庭科

授業
Class

講師からの和食って何だろうという問いかけで授業が開始しました。

ユネスコ無形文化遺産に登録されている食文化である和食は、多様で新鮮な食材・素材、動物性油脂の少ない理想的な栄養バランス、年中行事や生活に密接な関わりを果たしている等の特徴に加えて、日本人が発見したうま味を決め手としていることを説明されました。

うま味成分であるグルタミン酸、イノシン酸がそれぞれ昆布とかつお節に含まれていて、ミネラルや植物繊維が豊富で健康にもいいこと、それぞれの産地や製法、消費地や流通の歴史などをクイズを交えながら学びました。味覚体験で、昆布だし、かつおだし、合わせだしを飲み比べ、グルタミン酸とイノシン酸が合わさると、うま味が一気に7倍になると聞いて、1+1が7になることに生徒たちはびっくり。

授業の後半は、調理実習で、だしを張った味噌汁、炊飯とだしを取った後の昆布とかつお節のみを材料にした佃煮づくりに取り組みました。

手際よく調理を進めるグループ、危なっかしい手つきのネギの小口切りや粘り気のある昆布に悪戦苦闘もありましたが何とか完成。切れていない大根や繋がっているネギに笑い声が溢れ、うま味そのものを使った佃煮に「美味しい！」の声。

講師から、「和食が健康に良いことを知ってもらえたと思います。ご家族に今日の授業を是非話していただきたいですし、だしを使った和食づくりにもチャレンジしてください。」で授業が終了しました。

感想

Impression

生徒より Impression from Children

- 昆布とかつお節単独で取っただしはあまり美味しくはなかったけれど、合わせだしで作った味噌汁は美味しかった。昼食を食べたあとでしたが、完食してしまいました。
- だしを取った昆布とかつお節は捨ててしまうのかと思ったら、佃煮を作る材料になりました。出来た佃煮はご飯と馴染む味で美味しかったです。

学校より Impression from school

- 家庭科の授業ではだしを取るところからの調理をする機会が無いので、今回の連携授業は生徒たちにとって貴重な体験になりました。
- だしを取った後の昆布とかつお節を利用して佃煮作りを教えていただきましたが、食品口入の観点からの学びにもつながったと思います。

講師より Impression from lecturer

- 学校支援メニューフェアでブース出展したことで、「和食だし体験講座」をPRすることができ、多くの学校から連携授業の依頼を受けましたが、いつも事前打ち合わせ・当日の食材準備などきっちと対応いただき感謝しています。
- 熱心に話を聞いていただき、今回の授業が和食だしの良さを知るきっかけになった生徒さんも多かったのではと思いますし、また、手際よく楽しそうに実習されていたので、これからも和食に興味をもって、家でもみそ汁など自分で作っていただきたいと思います。