「こねる」調理実習

家庭科での生徒の楽しみの一つは調理実習です。じっと机に座っていなくて良い、グループで何やかや四方山話交えながら活動できる、なかなか抜けできない特技を実演でき賞賛を得た、ある者は「すごい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

かながくは「すすい、その包丁さばき！」と

好きなものを作ることで、自分が何を食べたいかを理解する機会を提供します。
資料1
ビザ生地（鉄板2枚分）

| 強力粉 | 200g |  \( \text{ドライアイースト} \) | 3.5g | 牛乳 | 100ml |
| 薄力粉 | 50g |  \( \text{ゆるま湯} \) | 60g | サラダ油 | 20ml |
| 塩 | 小さじ1 | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |

第1回目
① 材料Bを合わせておく
② ポールに材料Aを入れ、ぶくぶく泡立ったイースト（①）と人肌に暖めた牛乳、サラダ油を入れ、よく混ぜる。
③ 生地が手やポールにつかなくなったら、まな板（のし板）の上でよくこねる。
④ 生地をポールの中心に入れ、水に浸す（気温の高い夏だと早い）約2倍に膨らませる（第1発酵）。ここでガス抜きをし、2分してポリ袋に入れて冷蔵庫に入れる。

第2回目
① 朝、生地を冷蔵庫から取り出し、自然解凍しておく。
② 鉄板にあらわせて生地を伸ばし、ビザソース、具をのせて210℃に温めたオーブンで12分焼く。
し先人の知恵を知り、体験できるよい教材だと
思っています。
しかし、発酵を進めるための生地を熱かせる時
間が必要な為、時間に制限がある中で扱うのは難
しい教材でした。
元千葉県立四街道高校の内田雅子先生に教えて
頂いた、第一発酵終了後に冷凍し、次回の実習時
に解凍して、ソースを作り、焼き上げるピザ作り
の授業方法は、生徒を追い立てるこない、十分
な時間の余裕のある中で、パン作りをすることが
できました（資料1参照）。

次に行ったのが「ベーカーホーム式かんだんパン
ティシュ」（ベーカーホーム協会から出版され
ている）によるパン作りです。一枚のポリ袋の
中で粉をこね、発酵、生地の分割まで仕上げてし
て手洗い法の方法です。一番、魅力を感じた
のは「ヨーイドン」と実習を始めてから10分

また、基本の生地に、好きな形に作ら
せることにより、自分たちだけ
のオリジナルパンを作れるこ
の「自由につくって、欲の」と
想を満足させます。ポリ袋の外からこねる
てこれたため袋が破れてしまった者や、ポリ袋か
ら出して手の感触を楽しみながらこねたいと申し
出してる方も多くいました。確かに、ポリ袋から出し
て、こちらこねる人がポリ作業の酸酵味が味わ
えます。（資料2参照）
資料2
ベターホーム式かんたんパン（4〜5個分）
強力粉 125g 塩 小さじ1/2
ドライイースト 小さじ1 ぬるま湯 80cc
砂糖 大さじ1/2 バター 大さじ1/2

① ポリ袋に強力粉、塩をよく混ぜる
② 砂糖、酵母を袋に入れてよく混ぜる
③ 5分間静かにふくらませる
④ ポリ袋をゆるやかに解き、塩をさらに20〜30分ほど
⑤ 麵糰を2倍にふくらませる
⑥ 1枚シートにふるうときめを切る
⑦ シートと土台を平らにする
⑧ 好みの具を混ぜ形がり、2倍に膨らませる
⑨ オーブンの中へ（210℃ 14分）

ディベートの授業
一年間の授業の感想を学年会に書いてもらうと、ディベートは、一つの論題について肯定派と否定派に分かれ、一つのルールに従い討論を行い、審判が勝敗を判定するというゲームです。元都立日比谷高の小高さほみ先生と校の小高さほみ先生と
この授業を行うようになり、機会がある毎にくよく取り入れます。家庭科を嫌いにする生徒もディベートに関しては、するのも聞くのも楽しいと活気付きます。

「日本は選択的夫婦別姓制度を認めるべきだ」
「家事労働は女性がするべきだ」「クレジットカードは利用するべきでない」
日本は遺伝子組み換え食品を認可すべきではない等、はっきりと白黒つけがたいテーマを設定します。生徒はゲームに勝つために、様々な視点から調べてきました。例えば「外食・加工食品利用すべきではなない」・女性の伝承・生活時間・女性問題など多方面に目が行き、方法を思いません。教師が情報や物事の考え方を一方向に示すのではなくので、生徒は「嫌だと言う一方で聞く」ことを限られた時間内に与えたいと思い、映像を見せ体験させたつもりになりました。しかし、生徒たちは自分の手で、あるいは頭で、こねるからこ。

現在は、映像技術も優れており、また、多々のことを限られた時間内に示してほしいと言われます。しかし、生徒たちは自分の手で、あるいは頭で、こねるからこ。

（都立日比谷高等学校）