

な量を自分の手で、からだで学んでいる。

小麦粉粘土づくりを終えた後の、こぼれた小麦粉でいっぱいの机や床、簡単にはきれいにならないだろうと予想されるボールを見て、少しだけた

め息が出そうになるが、元気に外へ飛び出して

いった子どもたちを見送る時、「またやってもいいな」とそんな気持ちにいつもなるのだ。

(お茶の水女子大学附属幼稚園)

## 「こねる」授業の面白さ

清水真由美

高校で家庭科を教えています。私が扱った「こねる」ことを行う授業を紹介したいと思います。一つは「こねる」という行為を実際に行う調理実

習の例を。もう一つは思想的にあれこれ「こねまわす」デイベートの授業について触れたいと思います。

## 「こねる」調理実習

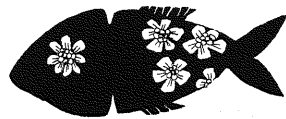
家庭科での生徒の楽しみの一つは調理実習です。じつと机に座っていないくて良い、グループで何やかやと四方山話を交えながら活動できる、また、ある者は「すごい、その包丁さばき！」となかなか披露できなかった特技を実演でき賞賛を得られる、先生にもいつもより気軽に話すことができる、首尾よくできたら家でも作ってみよう、何よりも最後には（実は片づけが待っているのですが）友達と楽しく語らいながら食べることできる等と、彼らの調理実習への期待は熱いのです。

この実習に「こねる」作業が加わると更に盛り上がります。包丁を使い慣れてない者や、皆に食べてもらうのに火加減・味加減にまいち自信が持てずに洗い物にまわっていた者も心配なく参加できると同時に、何か新しいものが生まれてくる

楽しみや料理のプロのような気分になれるからでしょうか。そして、五感の内、成長するに従い、映像をみる・書物を読む・講義を聞くなどの視覚、聴覚の使用にのみに偏りがちになる中、「こねる」ことは触覚を呼び覚まし、「キヤー、こんなに手についてしまう」と言いながらもその感触を十分に楽しんでいきます。

私が扱った「こねる」作業が加わった調理実習は、パン、スコーン、クッキー作りで、どれも人氣があつた実習でした。その中でも、パン作りは、パン屋さんで作っているパンを自分でも作れたという感激も加わり、その実習期間は学年中の話題となります。

パンを実習で扱う目的は、米が粒食なのに麦は



資料 1

ピザ生地（鉄板2枚分）

A	強力粉	200g	B	ドライイースト	3.5g	牛乳	100ml
	薄力粉	50g		ぬるま湯	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 ボールに材料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 生地が手やボ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 生地をボールの中に入れ、暖かい所で（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凍庫に入れる。

第2回目

- ① 朝、生地を冷凍庫から取り出し、自然解凍しておく。
- ② 鉄板にあわせて生地を伸ばし、ピザソース、具をのせて210℃に温めたオーブンで12分位焼く。

なぜ粉食なのか、小麦中に含まれるグリアジンとグルテニンという蛋白質に水を加えこねるとガムを十分にかみ尽くしたようなグルテンというものが生成すること等の二大穀物である米と小麦の特性の違いを学ぶこと、イースト菌を使った発酵食品であること、気候、風土に根ざした小麦の加工食品のルーツを知ることにより食文化への関心が深まること等があげられます。

私は、パン作りは、こねてグルテンができ、そのグルテンが形成する網目状の中に、イースト菌が小麦粉中の糖分を食べて活動し二酸化炭素を吐き出すことにより、ふつくらと膨らみ、それを前後左右から素早く加熱して、香ばしいパンにしてしまうというすばら

しい先人の知恵を知り、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ね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。

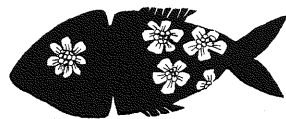
元千葉県立四街道高校の内田雅子先生に教えて頂いた、第一発酵終了後に冷凍し、次回の実習時に解凍して、ソースを作り、焼き上げるピザ作りの授業方法は、生徒を追い立てることなく、十分な時間的余裕のある中で、パン作りをすることができました(資料1参照)。

次に行ったのが『ベターホーム式かんたんパン テキスト』(ベターホーム協会から出版されています)によるパン作りです。一枚のポリ袋の中で粉をこね、発酵、生地を分割まで仕上げてしまいう手汚さずの方法ですが、一番、魅力を感じたのは「ヨードン」と実習を始めてから一〇分

程で出来上がり、二時間続きの授業時間内に完了することができるところです。

また、基本の生地に、好きな具を混ぜ込み、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が作れることは、生徒の「自由につくりたい」

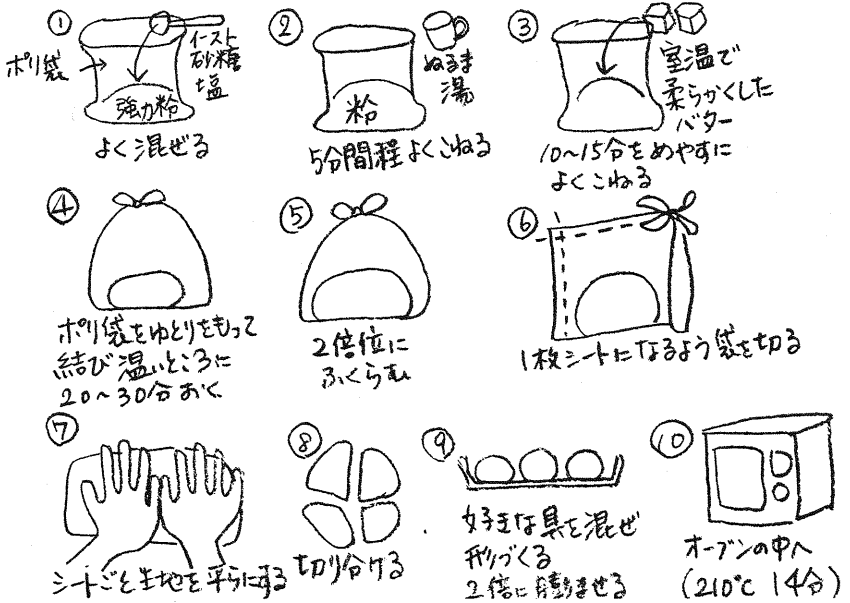
欲望を満足させます。ポリ袋の外からこねる方法で行いましたが、ビシッ、バシッと打ち付けてこねたため袋が破れてしまった者や、ポリ袋から出して手の感触を楽しみながらこねたいと申し出る者も多くいました。確かに、ポリ袋から出して、じかにこねるほうがパン作りの醍醐味が味わえます。(資料2参照)。



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



ダイベートの授業

一年間の授業の感想を学年末に書いてもらうと「ダイベートは、調べるが大変だったが、面白く、印象に残っている」という感想が多くみられます。ダイベートとは、一つの論題について肯定派と否定派に分かれ、一定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、機会がある毎によく取り入れます。家庭科を毛嫌いする生徒もディベートに関しては、するのにも聞くのに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ない」等と、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す。例えば「外食・加工食品は利用すべきではない」という論題に対し、栄養面・経済面・食文化の伝承・生活時間・女性問題など多方面に目が行きます。まさに、一つのテーマについてこね回す方法だと思えます。教師が情報や物事の考え方を一方向に示すのではないので、生徒は「嫌だと言いつつも、わくわくしました。自分で調べたこと

は、ずっと忘れずにいられると思います」と感想を述べています。

現在は、映像技術も優れており、また、多くのことを限られた時間内に与えたいと思い、映像を見せて体験させたつもりになったり、結果だけを示すことも多いように思います。しかし、生徒たちは自分の手で、あるいは頭で、こねるからこそ、楽しいと思うのだと思います。

(都立日比谷高等学校)