

ミニマムレシピによるチキンライスとアップルパイの調理

—— 小・中・高・大連携プロジェクト 「自立を目指す食教育の取り組み」より ——

田 中 京 子

1. 公開研究授業の目的

子どもの食の自立教育を本学附属小・中・高校家庭科では大学と連携して研究・実践してきた。これまでの研究をもとに、小学校・中学校・高等学校において子どもの発達段階に即した食の自立のための教育プログラムを作成した。

高校では、独自に開発した、食材・手順ともに極めて簡略化した調理を実習に取り入れ、生徒が無理なく取り組むことで調理への意欲・関心を引き起こし、自信を持って食生活の学習ができるようになってきた。

今回は、この簡単調理「ミニマム・エッセンシャル料理」の調理実習を行い、実際の授業をもとに、効果的な調理実習のあり方、家庭科における食教育のより良い方向について協議・研究を深める。併せて、小・中・高・大連携の食の自立教育についても報告する。

2. 食教育連携プロジェクトのこれまでのあゆみ

① 子どもの調理技能の実態

子どもの調理技能の低下が家庭科教員の間で問題になっている。本校では、これまで無理なく行ってきた調理実習が時間内に終われない、あるいは複数の調理を同時に実習する場合、材料や手順の混乱がしばしば起こるなど、これまでになかった問題が起きるようになった。また生徒が、「捏ねる」や「一煮立ち」などの、調理に関する基本的な言葉の意味を理解できない、実習時に熱した鍋や刃物による危険を察知できないなど、生活経験の不足が原因と考えられる問題がしばしば見られるようになってきた。

本学附属小・中・高校家庭科では、2002年の秋に大学との連携研究として、小学生・中学生・高校生及び大学生を対象に、同一献立による調理実習を行い、子どもたちの作業をビデオで撮影し、各学校段階における調理技能の発達の実態を調べた。味噌汁、野菜炒め、ジャガイモの皮をむいてゆでる、などごく基本的と考えられる調理の知識と技能が、小・中・高・大学でほとんど進歩が見られなかった。

同時に行った調理経験回数調査によると、高校生ではみそ汁作りなどの基本的な調理でも経験回数が平均3回程度と驚くほど少なく、学校の調理実習で学んだことを家庭で反復することがほとんどない状

態であった。また、高校生は自分たちの技能や知識の現状に危機感を抱いていることが、この時の感想からわかった。このままではいくら学校で調理実習に力を入れても、子どもたちの食生活の自立力につながらないことが明白であった。

生徒は食生活に強い関心があり、食の自立力への意欲は高い。しかし、日常食を自分で調理することができず、調理を難しいものと捉えている。テレビ・雑誌の食の情報宣伝の影響を受けやすく、やせるためのダイエットには小学生の段階でも高い関心を示す。命と健康に直結する食生活が営利の対象としてコントロールされる。本来の食生活を見失わないためにも、素材から自分で調理できる技能と知識が大切である。作ることができれば、たとえ調理済み食品を購入したり、外食する場合でも、食材の組み合わせや使調味料の量などがわかり、栄養上の判断が適切にできる。良い食材を味わうことで育った豊かな味覚は、安全で質の高い食品市場を維持する原動力として重要である。

② 発達段階に即した自立のための調理の開発

生徒に調理の力をつけるには、今のままでは普段の生活を通して身につけることができない技能の反復訓練も含めて学校で取り組む必要がある。また、調理実習ではすぐに家庭で作れる簡単な調理を回数多く体験させるようくふうした。身近な食材を用いて、作り方や分量をがんばって覚えなくてもできる簡単な調理を手がかりに、調理は難しくないという印象を持たせ、家庭での調理回数が増え、知識や技能が身に付き、食の自立につながると考えたからである。

子どもたちが楽しみながら意義を感じて取り組める、発達段階に即した自立のための調理実習を次のように開発した。

小学校：家族といっしょに楽しむおやつと簡単食事メニューとしてりんごのパンケーキ・野菜たっぷりスープ・ハム入り野菜炒め・炊き込みごはん・ナポリタンの5品を包丁の使い方とガスの使い方を入れて小学生向け冊子として提案した。この冊子は東京ガス(株)の協力で全国の希望する小学校に配布され、活用されるようになった。また、りんごなどの皮むきを家庭での課題として練習し、成果を見せ合う取り組みをはじめ、調理の基礎基本の訓練を、これまで以上に重視し、家庭と連携して定着させる計画である。

中学校：千切りやたまご焼きなど、小学校より高度な技能の習得を目指すことに加え、みそ味の汁物を応用の利く基本調理として取り上げる。発達段階を考慮し、ミートソースやシチューなど、少し高度で達成感のある調理も組み入れて体験する。

高校：将来にわたって食の自立につながる調理を開発し冊子にまとめる計画を立て、生徒の希望を最大限に生かすよう取り組んだ。

③ 高校生のミニマム・エッセンシャル調理

一人暮らしの場合でも、買って食べるだけの生活はしたくない、食材を無駄なく使い、手早く作れる料理を覚えたいと多くの生徒が希望していた。生徒が好み、自分で作れるようになりたいと願う料理について食材や手順をごく単純化し、覚えやすく作りやすいものとした。外食や加工食品を多く用いる今の食生活の問題点を、1日1食でも自作の料理をたべることで改善できるよう、食材のバランスや栄養上の配慮も加え、しかも味覚を満足させるよう工夫した。また、多くのレシピがご飯のおかずに適するように作られ、主食と副食という日本型食生活をふまえたものとなっている。これを最低限の基本的な調理という意味で、ミニマム・エッセンシャル調理と名づけ、食の自立と技能習得への原点とし、本校の調理実習ではこれらを中心に取り組むこととした。

生徒は単純な材料と簡略化した作り方でおいしく仕上がるのに喜び、もっとこのような料理を実習したいと希望した。このレシピによる調理実習はほとんどのものが45分の授業時間内に無理なく終了できる。短時間に作れるので家庭でたびたび調理し、技能の定着にもつながった。

ミニマム・エッセンシャル調理の一部は、夏の一日研修での調理実習に毎回とり入れ、校種を超えて総合的な学習の時間等での実施の可能性が検討された。

ミニマム・エッセンシャル調理例

(2003年秋 お茶の水女子大学附属高校2年生の希望を基に開発したもの)

料 理	主な材料と作り方の概要
肉と野菜の炒め蒸し煮	(豚肉、青菜) 豚肉を炒め、しょうゆと砂糖で調味し、野菜を加えてふたをして蒸し煮をして火を通す。
クリームシチュー	(鶏肉、玉ねぎ、にんじん、ジャガイモ) 植物油で材料を炒め、小麦粉を振り入れる。スープで煮て牛乳を加え、チーズで仕上げる。
ビビンパ風どんぶり	(牛肉、ピーマン、もやし、ご飯) 牛肉をごま油で炒め、砂糖しょうゆコチュジャンで調味し、炒めた野菜と混ぜ、ご飯の上に盛る。
野菜のごま酢あえ	野菜をゆでるか塩もみし、すりごまの入った三杯酢であえる。塩分は調節。油を使わない生野菜の食べ方。
ドライカレー	容器にひき肉と刻んだ野菜、カレー粉、ケチャップ、しょうゆなどを入れ、電子レンジで加熱する。ルーを使わない簡単なカレー。
オムライス	焼き飯の応用。または炊飯器に米、炒めた鳥肉、野菜、調味料を入れピラフの簡単調理。炊き込みご飯にも応用。
豚肉と白菜のスープ	肉と野菜の、中国風スープ。八宝菜、焼きそば、鍋物に応用。

学 年 (単 位)	食生活の経営 主な学習内容	調理実習（目標・要点）	備考
1（1）	日本型食生活 栄養素 栄養所要量 食文化	野菜をゆでる（加熱・省エネ） 炊き込み飯（炊飯の原理） 団子汁（炭水化物・煮干し） カスタードプディング （たんぱく質・直蒸し） ロールスポンジケーキ 雑煮（食文化・鰹昆布のだし）	* * * *
2（2） 2時間連続	食料自給・流通 食品摂取の目安 献立 食生活の安全衛生 環境 幼児・高齢者の食生活	穀物の調理（雑穀・圧力鍋） 鍋照り焼き（鮭・鶏肉）・ひじきの煮物 鯖の味噌煮・酢の物・すまし汁 天ぷら（油の扱い・天つゆ） チキンライス・アップルパイ 魚の調理（いか・いわし） 幼児食	* * * *
3（2） 連続していない	加工食品 食生活と消費者問題 自立に向けて	ゴーヤチャンプル しゅうまい（加工食品と比較） あんかけ焼きそば（八宝菜） 親子どんぶり 肉と野菜の炒め蒸し煮 赤飯	* * * *

3. 授業のねらい

本学附属と大学の連携研究において開発したミニマムエッセンシャルレシピによる調理実習を行った。

本校では1年から3年の各学年で食生活の学習を組み入れ、学年テーマにあわせた調理実習を組んでいる。2年生では2時間連続授業で、簡単調理のうちでも日常食の献立による調理実習を行う。魚や乾物を使った地味な伝統食が多く登場する中で、今回は2学期の実習の締めくくりとして生徒の好む洋風の調理を季節の菓子も取り入れて、次の2点を実習した。

- (1) 洋風の炊き込み飯を炊飯器で簡単に作るチキンライス。
- (2) パイ皮を作り、煮た果物を詰めてオーブンで焼くアップルパイ。

どちらも調理実習としてごく一般的なものであるが、素材と手順をできるだけ単純にして、楽に作れることを経験させる。また、バターや三温糖など素材を厳選して食品本来のおいしさに気づかせ、自分で作る意義を考え、結果として市販の調理済食品や食材を正しく評価できる力をつける。食品の選択や、生産者に対する要望が適切にできるための味覚を育てることも大切である。

実施日時：2005年11月19日(土) 9：40～11：20

場 所：附属高等学校 食物教室

生 徒：2年蘭組班別学習(出席番号後半20名)

授 業 者：家庭科 田中 京子

4. 授業の展開

(45分授業2時間に休憩時間10分を加えた計100分間)

時 間	学 習 内 容	生 徒 の 動 き	器具・他
導入 5分	出席・身支度の確認 実習献立と実習の進め方を示す	身支度をし、記録用紙を持って着席する	記録用紙
展開 5分 15分	チキンライスの作り方説明	記録用紙の記入 米を洗い、炊飯器にセットする 具を切る 具を炒める 具と調味料を炊飯器に入れ、スイッチON	ボウル 包丁 まな板 炊飯器 中華鍋
10分	炊飯の確認		
20分	アップルパイの材料・作り方の説明 材料を配る	着席 アップルパイの材料を記録 りんごを切り、砂糖を加えて煮る パイ皮を作る オーブンを予熱する	片手鍋 ボウル オーブン
20分	炊飯完了 食器と盛りつけの説明 紅茶の入れ方	パイ皿に入れて焼く 食器の準備 チキンライスの盛りつけ 紅茶を入れる	パイ皿 食器 ポット
5分	パイの焼き上がり	パイの切り分けと盛りつけ	
試食 10分	試食中の指導 片づけの仕方	試食	フォーク スプーン
10分		片づけ	
まとめ	まとめ・次回予告	記録の仕上げ	

5. (参考) チキンライス・アップルパイのレシピ

* チキンライスは2人分、アップルパイは径18cm 1枚分

	材 料*	分 量 (g)	調 理 の 要 点 ・ 手 順
チ キ ン ラ イ ス	米 水 鶏肉 たまねぎ しめじ バター トマトケチャップ スープの素 塩 こしょう パセリ	140 (180ml) 炊飯器の目盛に合わせる 50 100 (1/4個) 30 (1/3株) 10 (小さじ2) 25 (大さじ山1) 小さじ1程度 1.5 (小さじ1/4) 少量 少量	<ul style="list-style-type: none"> ・炊飯器付属のカップ1杯 * 炊飯器利用の都合で実習は4人分とした。 (5カップ炊きの場合は4人分が適量。) 残った場合は冷凍保存が可能。 ・1cm角に切る。 ・1cm角に切る。 ・洗って石突をとり、1cm長さに切る。 <p>作り方</p> <p>① 米は洗って、炊飯器に入れ、水は炊飯器の線まで入れ、そこから大さじ2くらい減らしておく。</p> <p>② フライパンにバターを焦がさないように溶かして、鶏肉とたまねぎ、しめじを入れて炒め、炊飯器に入れる。</p> <p>③ トマトケチャップ、スープの素、塩、こしょうを入れて全体を混ぜ、スイッチを入れる。</p> <p>④ 炊き上がったらふんわりとまぜ、皿に盛り付け、刻みパセリをふる。</p>
ア ッ プ ル パ イ	皮 薄力粉 砂糖 バター 水 中身 りんご 三温糖 シナモン	120 (1cup) 3 (小さじ1) 60~70 約30 (大さじ2) 300 (1.5個) 30 (大さじ3) 少量	<p>作り方</p> <p>① 皮を作る。 薄力粉と砂糖を混ぜ、その中にバターを入れ、フォークでバターが米粒くらいになるまで溶かさないように砕く。 水を加えて生地をまとめる。(時間があれば冷蔵庫で30分寝かせると扱いやすい。)</p> <p>② 中身を作る。 りんごは縦6つに切り皮と芯をのぞき1cm厚に切る。 鍋に入れ三温糖を入れてまぜながら、りんごがしんなりするくらいまで煮る。 火を止めてシナモンを加える。</p> <p>③ 仕上げる。 皮は2つに分け、パイ皿の大きさにのばし、1枚を底に敷く。 中身を入れ、上にもう1枚の皮をかぶせ、ふちを押えて密着させる。上部に包丁で3本程度切れ目を入れる。 200℃のオーブンで20分焼く。</p>

6. 授業を終えて

生徒はとても熱心に生き生きと取り組み、実習そのものを楽しんでいた。本校の調理実習は2時間連続の時間内に手順の説明から後始末まですべてを行う。

ミニマムレシピによる調理実習では、手順そのものが単純化されているので、説明が簡単ですみ、間違えることが少ないので、生徒が安心して取り組み、実習中に食文化などについても話題にすることができ、今回も、ピラフやパイの原点について学ぶことができた。

アップルパイは手早く作るため、従来の作り方にあるような上部の装飾は一切しなかった。パイ皮の表に塗る艶出し用卵液も、卵1個を使い切れず食材を無駄にしやすいことから省いたので、見かけは良くなかった。しかし、本来自家消費のものは、売り物と違う実用性が重要である。家で作る食べ物の本質を考える材料としても有効である。

出来上がりの味も生徒が満足できるもので、試食後は残菜が一切なく、だれもが満足げに味わっていた。授業後に参加者にも試食していただき好評であった。生徒の実習レポートには、家でもぜひ作ってみたいという感想が多く見られた。

7. 研究協議から

今回の授業は、家庭科教育に直接かかわる方だけでなく、食教育を考えるさまざまな立場の方々の参加をいただいた。高校の調理実習は授業内に終了することが鉄則であるが、ミニマムレシピは能率がよいという点で好評であった。

実際に調理実習を見て、生徒が生き生きと楽しく取り組み、出来上がりの味に満足していることがわかり、この授業の学習効果を十分伝えることができたことはよかった。

子どもの調理技能が低下している現在、食の自立教育のうちで重要な部分を占める調理実習には、これまでと違った配慮が必要であること、実習時の生徒数、指導者の確保、施設設備、衛生に対する配慮などについて体験・現状を踏まえた発言が多かった。総合的な学習の時間では安易に食物や調理を扱うことがあり、安全・衛生の面で専門的な知識に基づく管理が急がれること、食教育を栄養教育と狭く解釈しがちであることの問題点などについても話し合われた。

子どもの技能の実態に基づき、調理の手順を単純化し、技能訓練を取り入れた本学附属の授業展開について、小・中・高校の担当者による発表を行った。また、環境・消費者教育と食教育とを強く結びつけた小・中学校連携の取り組みについても説明し、これらについても協議を深めた。

8. まとめ

これまで、高校の調理実習に用いられてきた題材は、従来家庭で作られてきたような惣菜ではなく、食堂やレストランなどで出される洗練された外見の良い料理が多く見られた。それは、惣菜は生徒が実生活を通して家庭で身につけるから学校で学ぶ必要はなく、むしろ豊かで楽しい食生活を実現するため

に、これまで家では作られていなかったような新しいメニューによる調理実習が有効と考えられてきたからであろう。

しかし、そのような調理は食の欧米化による健康上の問題を招く。また、手間と時間のかかる調理は、家庭に調理を担当する人がいることを前提とした生活を想定させる点でも問題がある。日常生活の中での調理は、時間の空いた人がだれでも、また、家族で協力して能率よく簡単に作れるものであるべきと思う。そして、そのような生活の経験を重ねることにより、子どもたちが自然に食にかかわる知識や技能を吸収して育ち、独自の食生活観を持つようになるのが望ましい姿であろう。

まだまだ課題は多いが、ミニマム調理を取り入れた調理実習について、一応の成果を得た。今後に向けて、さらに研究を深めたい。