

## 1 はじめに

本支部では、新学習指導要領の全面実施に向けて、これまでの教育課程と見比べながら新たに取り込まれる指導内容と、それに伴う指導方法、教材教具の研究を行っているところである。

ここ数年取り組んできた衣生活・住生活における「課題設定→計画→実践→改善」の研究成果を生かしながら、昨年度より新学習指導要領「B 衣食住の生活」の「食」に重点を置いて研究を進めてきた。特にB(3)ア(エ)「地域の食文化について理解し、地域の食材を用いた和食の調理が適切にできること」を受け、和食の調理の基本でもある「だし」についての学習に目を向けてみた。この研究内容決定には、中学1年生へのアンケート調査の結果も関わっている。(アンケート調査その1, その2)

アンケート調査その1の結果によると、よく家庭で作る料理には洋食がかなり多く、また好きな料理、よく作られる料理には、カレーやオムライス、めん類等、短時間ででき、一品で食事が済んでしまうようなメニューも多かった。和食を好まないのか、というと決してそうではなく、むしろ好きなのだがメニューの品数が多く、調理に手間がかかるイメージもあるようだ。共稼ぎで家族皆が忙しく、また祖父母と生活している家庭が少なくなってきた現代特有の生活環境も影響しているように感じた。

アンケート調査その2より「だし」については、だしがとれる食材はよく知っており、それらを使ってだしをとったことがある生徒はかなりいた。しかし家庭で作る「みそ汁のだし」については(中にはあまりみそ汁を作らない家庭もあり…)、小学校での学習から「煮干し」でとることは多数の生徒が覚えていたが、実際には3分の2以上の家庭で、顆粒の風味調味料を使っているという結果であった。(夏休み課題「我が家のみそ汁」レポートより)

スーパーなどでは手軽で、結構おいしく、忙しい生活にはとても便利な風味調味料が数多く出回っており、日常の食生活でよく使われている。だからこそ、家庭科の学習では、素材からおいしい「だし」がとれ、だしの種類とうま味の違いや、料理に適しただしのとり方に気づかせたいと考える。

今回は1年生の「日常食の調理と地域の食文化」の中で、だしの種類による色・香り・濃さの比較、複数のだしを混ぜることでよりおいしくなる「相乗効果」についての授業実践を中心に報告したい。

## 2 研究経過・概要

- |       |   |
|-------|---|
| 5月 8日 | 組織作り, 本年度の研究テーマ検討                                 |
| 22日   | 春季教研の報告, 年間計画, 研究テーマ, 研究内容の確認                     |
| 6月12日 | 統一授業研に向けて<br>授業者決定: 鈴木美奈子教諭(山梨南中学校)『『だし』について調べよう』 |
| 8月 2日 | 授業案の検討, 実習プレ                                      |
| 28日   | 統一授業研: 鈴木美奈子教諭(山梨南中学校)『『だし』について調べよう』              |
| 9月18日 | 秋季教研: 県教研報告書の作成                                   |

## 3 研究組織

永田 恵子 (後屋敷小)	鈴木 美奈子 (山梨南中)	村田 有希子 (山梨北中)
古屋 奈穂子 (勝沼中)	石田 周子 (大和中)	向山 栄子 (塩山中)

#### 4 研究テーマ

未来社会を展望し、生活を創る力を育てる技術・家庭科教育  
～「だし」について調べよう～

#### 5 研究内容

- (1) アンケート調査 ※
- (2) 「だし」の種類により、色、香り、濃さ等の比較（研究部会にて H31.2 月実習）
- (3) 授業案、ワークシートの検討
- (4) 授業実践、年間指導計画の見直し

### ※ 家庭科 1年 アンケートその1 食生活について

☆あなたの家の食事について教えてください。

- (1) 好きな料理を3つ書きましょう。(好きな順に)

**カレー、オムライス、から揚げ、焼き肉、ラーメン、ハンバーグ など**

- (2) 普段、あなたの家の料理でよく作り食べるのはどのような料理ですか？

- ・「和食」14% 「洋食」36% 「中華」2% 「その他（混合）」48%
- ・その中でよく作られるのは何ですか？

**[ カレー、野菜炒め、みそ汁、卵料理 など ]**

- (3) あなたは普段、家の食事を手伝うことはありますか？

**ある 88%⇒何を手伝いますか？ [ 配膳、食器洗い、簡単な調理 ]**

**ない 12%⇒なぜ手伝わないのですか？ [ 部活や塾で遅くなるから、めんどろ ]**

- (4) あなたが作れる料理はありますか？あったらいくつか書いてください。

**卵料理、チャーハン、みそ汁、焼き肉、野菜炒め、カレーなど**

- (5) 将来を考えて食べ物の栄養について知りたいですか？ はい 91% いいえ 9%

「はい」の人…どのようなことを？ **[ 栄養バランスの良い食事、健康食、栄養素の働き ]**

「いいえ」の人…知りたくないのはなぜ？ **[ 食べられればよい、関心がない ]**

- (6) 将来を考えて料理ができるようになりたいですか？ はい 97% いいえ 3%

「はい」の人…どのような料理を？ **[ 栄養バランスの良い食事、おいしく手早くできる食事 ]**

「いいえ」の人…料理ができなくてもよいのはなぜ？

**[ 買えばよい、作ってくれる人がる ]**

## 家庭科アンケート

組 番 氏名 \_\_\_\_\_

1、あなたは調理をすることが好きですか。

好き	どちらともいえない	嫌い
62%	31%	7%

2、あなたは家で食事作りのお手伝いをしますか。

よくする	ときどきする	しない
31%	58%	13%

3、食事作りで使う「だし」を知っていますか。

知っている	知らない
88%	12%

4、3で「知っている」と答えた人は、何から「だし」がとれるか、知っているものすべてを答えなさい。

- |              |            |            |
|--------------|------------|------------|
| ・煮干し (63人)   | ・とりがら (9人) | ・野菜 (2人)   |
| ・かつおぶし (62人) | ・とんこつ (2人) | ・ほんだし (2人) |
| ・こんぶ (47人)   | ・とびうお (1人) |            |
| ・しいたけ (5人)   | ・あさり (1人)  |            |

5、あなたは「煮干し」以外で「だし」をとったことがありますか。

ある	ない
86%	14%

## 第1学年3組 技術・家庭科（家庭科）学習指導案

日時 令和1年8月28日（水） 5校時

学級 1年3組（男子14名 女子14名計28名）

場所 2F 調理室

授業者 教諭 鈴木美奈子

### 1 題材名 「調理の基本」 B（3）ア（イ）

### 2 題材設定の理由

今日の私たちの食生活を考えると、食生活の多様化や生活時間の変化、外食産業の発達などから、食品の選択や調理・食事のとり方に大きな変化が見られるようになった。また、中学生の生活も、学校生活での学習や部活動だけでなく、通塾や習い事・社会体育への参加など忙しい生活を送っている。このような生活の中で、より良い食事が健康に欠かせないことを理解している生徒は多い。しかし、食べたい物が簡単に手に入る便利な環境のため、自分の食事を調理する機会はほとんどなく、家族任せの食生活を送っている現状がある。心身共に成長し、自立に向かうこの時期に、自分でしっかりと食生活を考え、実践できる力を身につけることが大切であると考えた。

そこで、題材「調理の基本」を通して、調理の基礎的・基本的な知識や技能の習得（包丁の使い方・だしのとり方）に取り組み、できたという達成感を味わわせたいと考えた。達成感を積み重ねることで、行動の伴う知識となり、家庭での実践につながると考え、この題材を設定した。

### 3 題材の目標

調理の基本に関わる体験的な学習活動を通して、食品や調理器具の安全と衛生に留意した取り扱い方を理解し、実習による技能の習得を目指す態度を育てる。

### 4 生徒の実態

男子14名 女子14名 計28名。（うち知的学級在籍男子1名を含む）明るく、何事にも意欲的に取り組む生徒が多い。小グループでの活動や話し合いも、積極的に取り組む姿が見られる。

1学年104名にアンケートを実施したところ、「調理が好き」と答えた生徒は62%、「家で食事作りのお手伝いをよくする。」という生徒は32%であった。また、何から「だし」がとれるかの質問には、「煮干し」「かつおぶし」「こんぶ」と答えた生徒が多かった。反面、小学校での既習事項であった「煮干し」以外でだしをとったことのある生徒は少なかった。これらのことから、授業を通して生徒の経験不足を補うと共に、調理の基本となる技能を習得し、自信を持って、実習題材や家庭での実践ができる力をこの題材を通して身につけさせたいと考えた。

### 5 題材の評価規準

生活や技術への関心・意欲・態度	生活を工夫し創造する能力	生活の技能	生活や技術についての知識・理解
調理に関心を持ち、基礎的・基本的な調理技術を習得しようとしている。		調理に関する、基礎的・基本的な調理技術を身につけている。	調理に関する基礎的・基本的な知識を理解している。

## 6 指導と評価の計画 (2時間)

時間	○学習目標 ・学習内容	評価規準と評価方法			
		生活や技術への 関心・意欲・態度	生活を工夫し創 造する能力	生活の技能	生活や技術につ いての知識・理解
1	○包丁を正しく使 おう。 ・包丁の使い方・切 り方を理解する。 ・きゅうりを7種類 の切り方で切る。 ・ドレッシングを作 り、試食する。	・野菜の切り方に 関心を持ち、調理 技術を習得しよ うとしている。		・きゅうり1本を 7種類の切り方 で切ることがで きる ・計量スプーンを 正しく扱い、ドレ ッシングをつく ることができる。	・食品や調理器具 の安全と衛生に 留意した取り扱 い方を理解して いる。
1 本 時	○「だし」について 調べよう。 ・だしのとり方を理 解する。(こんぶと かつおぶし) ・比較実験 ・すまし汁を作る。			・比較実験で使用 しただしを活用 して、すまし汁を 作ることができる。	・こんぶとかつお ぶしを使っただ しのとり方・味の 相乗効果につい て理解している。

### 7、本時の学習

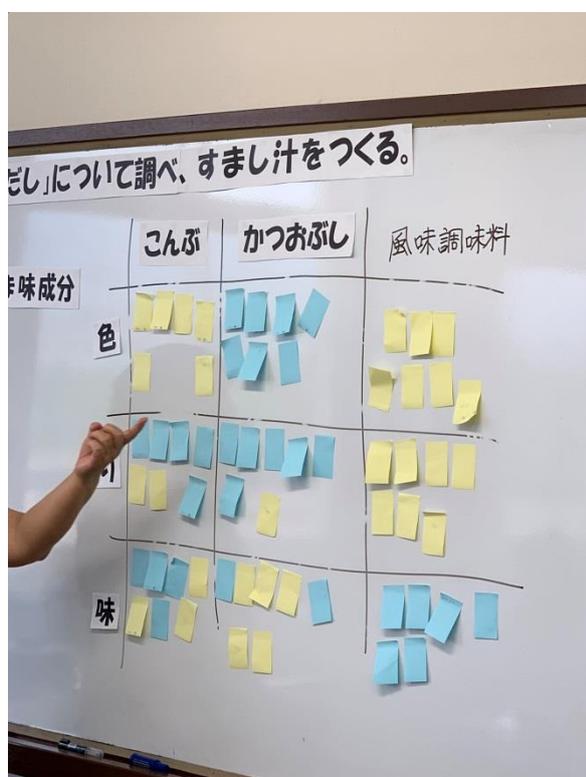
- (1) 学習内容 だしについて調べ、すまし汁を作ろう。
- (2) 学習目標 だしのとり方を知り、だしを使った調理をすることができる。
- (3) 本時の評価規準

生活や技術への 関心・意欲・態度	生活を工夫し創造する 能力	生活の技能	生活の技術についての 知識・理解
		比較実験で使用しただしを活用して、すまし汁を作ることができる。  【観察・ワークシート】	こんぶとかつおぶしを使っただしのとり方・味の相乗効果について理解している。  【観察・ワークシート】



		②すまし汁を作る。 ③試食をする。 ○片付け		
ま と め	7	○和風だしを使った料理には、何があるかを考 える。  ○本時の振り返りをワークシートに記入する。	○使用した紙コップはすすい で、水切りカゴにふせさせる。	○プリントを使って調理名を選 ばせる。さらに知っている生徒 には記述させる。  ○感想を数名に発表してもら う。

[授業の様子]



各班でだしの色, 香り, 味を比較し付箋を貼り  
結果を表示。

青色 : 「濃い」      黄色 : 「薄い」



かつお節をこしています。



だしの種類により, 紙コップを分けて・・・

# 「だし」について調べよう!

組 番 氏名 \_\_\_\_\_

## 1 「だし」とは?

・だしは、食品のうま味成分を( )に浸したり、( )することでしみ出させたもの

## 2 「だし」をとろう。

◎材料と分量 (8人分)  
 水 . . . 500cc × 2  
 だしこんぶ . . . 10g  
 かつおぶし . . . 15g

和風のだしは  
何からとれる?

### ◎だしのとりかた

#### (1) こんぶ

①こんぶを30分間水につける。

鍋を火にかける。



②沸騰直前にこんぶを取り出す。



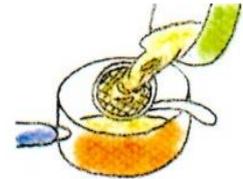
#### (2) かつおぶし

①沸騰したらかつおぶしを入れる。

再び沸騰したら火を止める。



②かつおぶしが沈んだら、ざるで越す。



## 3 とった「だし」を比較しよう。

	こんぶ		かつおぶし		風味調味料	
<b>A</b> 色	こい	うすい	こい	うすい	こい	うすい
<b>B</b> 香り	強い	弱い	強い	弱い	強い	弱い
<b>C</b> 味	こい	うすい	こい	うすい	こい	うすい
<b>D</b> よりおいしくする方法					/	

#### 4 「うま味」とは？

○うま味成分 こんぶ . . . ( )  
+ ⇒ 味の( )

#### 効果

かつおぶし . . . ( )

#### 5 「だし」を使って「すまし汁」を作ろう。

##### ○材料 (8人分)

- ・あわせだし . . . 600cc
- ・しょうゆ . . . 1cc
- ・とうふ . . . 75g
- ・みつ葉 . . . 少々

##### ○手順

- 1 とうふをさいの目に切る。
- 2 みつ葉を約1cmに切る。
- 3 だし汁を沸騰させ、しょうゆを入れる。
- 4 とうふとみつ葉を入れ、ひと煮立ちさせる。

#### 6 和風のだしを使った料理はどんなものがあるだろう？

\*次にあげた料理の中で、和風のだしが使われているものに○をつけよう。  
これ以外に知っている物があれば、書きましょう。

すまし汁	めんつゆ	カレー	煮物	かきたま汁	ポトフ
コーンスープ	おでん	茶わん蒸し	ラーメン		

#### 7 まとめ

○だしのとり方が分かった。 わかった \_\_\_\_\_ わからない

○すまし汁をつくることができた。 できた \_\_\_\_\_ できない

\*わかったことや考えたこと、生活に活かしてみようと思ったことを書きましょう。

[ 授業後のワークシート ]

「だし」について調べよう！

氏名 \_\_\_\_\_

1 「だし」とは？  
 ・だしは、食品のうま味成分を（ ）に浸したり、（ ）することで  
 しみ出させたもの

2 「だし」をどうつくる？  
 ○材料と分量 (8人分)  
 水 …… 800cc × 2  
 だしこんぶ …… 10g  
 かつおぶし …… 15g

○だしのとりかた  
 (1) こんぶ  
 ① こんぶを30分湯水につける。  
 湯を火にかける。  
 ② 沸騰直前にこんぶを取り出す。

(2) かつおぶし  
 ① 沸騰したらかつおぶしを入れる。  
 再び沸騰したら火を止める。  
 ② かつおぶしが沈んだら、ざるで漉す。

和風のだしは 何からとれる？

3 どっど「だし」を比較しよう。

	こんぶ	かつおぶし	風味調味料
A 色	こい うすい	こい うすい	こい うすい
B 香り	強い 弱い	強い 弱い	強い 弱い
C 味	こい うすい	こい うすい	こい うすい
D よりおいしくする方法	あわせる おまけは(昆布だし) いりかき(かつおぶし)がこい、 こいがある。		

4 「うま味」とは？  
 ○うま味成分 こんぶ …… (グルタミン酸) + かつおぶし …… (イノシン酸) ⇒ 味の(相乗)効果

5 「だし」を使って「おまし汁」を作ろう。  
 ○材料 (8人分)  
 ・あわせだし …… 600cc  
 ・しょうゆ …… 1cc  
 ・とうふ …… 75g  
 ・みつば …… 少々

○手順  
 1 とうふをさいの目に切る。  
 2 みつばを約1cmに切る。  
 3 だし汁を沸騰させ、しょうゆを入れる。  
 4 とうふとみつばを入れ、ひと煮立ちさせる。

6 和風のだしを使った料理はどんなものがあるだろう？  
 ・次にあげた料理の中で、和風のだしが使われているものに○をつけよう。  
 これ以外に知っている物があれば、書きましよう。

おまし汁	めんつゆ	カレー	漬物	かばお汁	お粥
コンソメスープ	おでん	煮わり煮し	ラーメン		

7 まとめ  
 ○だしのとりかたが分かった。  
 ○おまし汁をつくることができた。

○わかったことや考えたこと、生活に生かしてみようと思ったことを書きましよう。

おまけとしておいしく、たのしく作りました。  
 これが自分達で作ったおまし汁です。

「だし」について調べよう！

氏名 \_\_\_\_\_

1 「だし」とは？  
 ・だしは、食品のうま味成分を（ ）に浸したり、（ ）することで  
 しみ出させたもの

2 「だし」をどうつくる？  
 ○材料と分量 (8人分)  
 水 …… 800cc × 2  
 だしこんぶ …… 10g  
 かつおぶし …… 15g

○だしのとりかた  
 (1) こんぶ  
 ① こんぶを30分湯水につける。  
 湯を火にかける。  
 ② 沸騰直前にこんぶを取り出す。

(2) かつおぶし  
 ① 沸騰したらかつおぶしを入れる。  
 再び沸騰したら火を止める。  
 ② かつおぶしが沈んだら、ざるで漉す。

和風のだしは 何からとれる？

3 どっど「だし」を比較しよう。

	こんぶ	かつおぶし	風味調味料
A 色	こい うすい	こい うすい	こい うすい
B 香り	強い 弱い	強い 弱い	強い 弱い
C 味	こい うすい	こい うすい	こい うすい
D よりおいしくする方法	まぜる。味をつける 香いはこんぶが強く、味はまぜていた。		

4 「うま味」とは？  
 ○うま味成分 こんぶ …… (グルタミン酸) + かつおぶし …… (イノシン酸) ⇒ 味の(相乗)効果

5 「だし」を使って「おまし汁」を作ろう。  
 ○材料 (8人分)  
 ・あわせだし …… 600cc  
 ・しょうゆ …… 1cc  
 ・とうふ …… 75g  
 ・みつば …… 少々

○手順  
 1 とうふをさいの目に切る。  
 2 みつばを約1cmに切る。  
 3 だし汁を沸騰させ、しょうゆを入れる。  
 4 とうふとみつばを入れ、ひと煮立ちさせる。

6 和風のだしを使った料理はどんなものがあるだろう？  
 ・次にあげた料理の中で、和風のだしが使われているものに○をつけよう。  
 これ以外に知っている物があれば、書きましよう。

おまし汁	めんつゆ	カレー	漬物	かばお汁	お粥
コンソメスープ	おでん	煮わり煮し	ラーメン		

7 まとめ  
 ○だしのとりかたが分かった。  
 ○おまし汁をつくることができた。

○わかったことや考えたこと、生活に生かしてみようと思ったことを書きましよう。

今後だし汁をもっといろいろな料理に使ってみたいですね。まただし汁の種類なども分けて今後には生かしたいと思います。

## [ 本授業の成果と課題 ]

### ○成果

- ・「だしのとり方」について大型 TV を使い説明したことは、大変わかりやすかった。
- ・実際に食材（こんぶ・かつお節）を使って「だしをとる」ことは、和食の基本である「だしが料理のうまみ」であることにあらためて気づききっかけとなり、生徒たちにとって大変貴重な経験になった。
- ・とっただしを使い、授業の最後で豆腐とみつばを入れ醤油で味付けし、すまし汁として試飲したことで、だしによってよりおいしくなることを実感でき、だしをとることの重要性に気づかせることができた。

### ○課題・反省

- ・塩分の濃いこんぶを使用したため、予想以上に「こんぶだし」の味の濃さが際立ってしまった。
- ・風味調味料に使われている原材料について話す予定であったが、授業内容が盛りだくさんだったため、そのことに触れずに授業を進めてしまった。

### ○授業後の生徒の様子(27名)

- ・家庭でだしをとってみた生徒2名、だしはとらなかったが話題にした生徒22名であった。

## 6 成果と課題

### (1) 成果

昨年度から、新学習指導要領の全面実施に向けて、これまでの年間指導計画や実践内容を見直してきた。特に「B 衣食住の生活」の「食」においては、(3)ア(エ)地域の食材を用いた和食の調理について「だし」を取り上げるということで、だしの出る食材の学習をし、だしの種類やとり方を知り生活に生かすことができるような内容を研究してきた。

今年度の研究においては、今回の研究授業を通し、授業の中で「だし」の種類やとり方、とっただしの利用方法を、生徒たちに理解させる手立てとして成果をあげることができたと考える。研究授業後、家でだしをとりすまし汁を作ってみた、という生徒の声も何人か聞くことができた。授業での学びが実生活に生かされることこそが、家庭科教育の意義であると考え、「生活の課題と実践」につなげ、さらに工夫、発展できる力をつけさせたいと思う。

今回のだしを使った和食の調理を通して地域の食材に目を向け、日常食を基本とし、行事食や郷土料理も扱うなどして食文化の学習にもつなげられるようにしたい。

### (2) 課題

忙しい日常生活を考えたときに、日々の食生活の中で「食材からだしをとる」ことが面倒であったり、だしとなる食材を買いそろえる方が経済的に高額になりがちであったりということもあってか、これまでの日本の食生活の中で当たり前になってきた「だしをとる」ことが、手軽でほどよくおいしく便利な「風味調味料」に取って代わられている。

忙しい現代の食生活を思うとき、風味調味料をうまく利用しつつも、昔から使われてきた食材でだしをとり調理をすることで、素材のおいしさに気づき、伝統的に作られてきた料理に親しむ機会を多くもたせたい。そのためには、身近な食材で手軽に作るような実習内容、実習方法を引き続き研究していくことが必要であると考え。