

研究会報告

(1) 平成28年度 小学校家庭科夏季実技研修会実施報告

ア 期 日 平成28年7月28日(木)
イ 会 場 愛媛大学教育学部附属小学校 家庭科室
ウ 日 程

9:00~10:00	受付
10:00~10:10	開会挨拶
10:10~11:30	研修 ◎味覚の授業 ◎だしを使った調理実習
11:30~12:20	試食会 後片付け
12:20~12:25	閉会挨拶



エ 研修内容

「味覚の授業」

「だしを使った調理実習」

◎講師：道後温泉 ふなや 和食料理長 久保田 昌司 氏

「味覚の授業」は、「味覚の一週間」(主催:「味覚の一週間」実行委員会、後援:農林水産省、厚生労働省、文部科学省、在日フランス大使館)の期間中に日本各地の小学校やレストランなどで、五感を使って味わうことの大切さや食の楽しみを体感する取組の一つである。講師は、食のプロフェッショナルであるシェフが担当している。今回は、和食料理長である久保田氏を講師として「味覚の授業」「だしを使った調理実習」の研修を行った。

① 味覚の授業

「味覚の授業」は、五感を活用しながら、味の基本となる4つの要素「塩味」「酸味」「苦味」「甘味」に、日本に根付き第5の味と言われる「うまみ」を加えた五味についての知識や味わうことの楽しみに触れる体験型学習である。「うまみ」については、和食の基本のだしを使って学んだ。

・味覚の4つの要素について

・うまみとは

・だしの種類と作り方

<基本のだし> ①昆布だし(昆布)

②精進だし(野菜くず、昆布、しいたげやかんぴょうなどの干物、大豆を炒ったもの)

③一番だし(昆布とかつお)

④二番だし(昆布とかつお、追いがつお)

⑤煮干しだし(昆布と煮干し)

・5つのだしの飲み比べによる味の違い



② だしを使った調理実習

<献立>

- ・筑前煮
- ・さごしの焼き物野菜添え
- ・だし巻き卵
- ・なめことオクラの味噌汁
- ・とうもろこしご飯
- ・デザート



オ 感想

- ・ だしの大切さを再認識できるよい機会となった。塩やしょうゆだけの味付けのものとの比較もしてみたくなった。
- ・ 久保田氏による講義でだしの大切さがよく分かり、おいしくいただくことができた。5種類のだしを味わうことで、やはりおいしいものを作るときはだしをきちんととるなど手間が大切だと改めて感じた。和食文化を伝承していきたいと再認識した。
- ・ 食育の大切さがよく分かったとともに、だしは調理にとってとても大事なんだということがよく分かった。
- ・ 様々なだしがあり、奥の深さを感じた。また、和食の料理長の話は、プロということもあり説得力があった。実際に5種類のだしを味わうことができ、貴重な体験となった。だしを生かした料理はどれもおいしく、ひと手間かけることの大切さを実感したので、日常生活や子どもたちの指導にも生かしていきたい。
- ・ プロの技を知ることができ、よかった。ひと手間加えるだけで、味の違いが出ることを知ることができた。また、だしの大切さを知ることができた。実習では、薄味で大丈夫かと心配していたが、だしが効いていてとてもおいしかった。
- ・ だしをしっかりとすることで、減塩につながり、健康にもよいことが分かった。今までは自己流で、だしのうまみや風味を殺してしまっていたかなと反省した。学んだことを家庭科の授業やこれからの生活に生かしていきたい。
- ・ だしをしっかりとっておくと、調味料が少なくてよいということがよく分かった。5種類のだしを味わい比べる体験も、とてもよかった。こんなに違うのだということが分かった。
- ・ 分かっているもなかなかできないのが、だしの指導だった。だしのおいしさを子どもに分かってもらうためにどうしたらいいのか、まず、教師自身がきちんとしただしをとれるようになることなのだと思います。一つでも子どもに伝えていきたい。
- ・ 「うまみ」という味覚を子どもたちに育てていくことの大切さがよく分かった。味噌汁の授業では、「うまみ」を味わう体験やなぜだしをとるのかということについて、今回学んだことを生かしてみたい。