

## 調理実習例 1 「ごはんをたいてみよう」

### 炊飯の理論

「米を炊く」とは、米に水を加えて加熱することで、米粒は十分に吸水し、中心部まで米でんぷんが十分に化され、しかも米粒表面には遊離水がない状態にすること。

### 指導事項等

- ・米の特徴
- ・米の扱い
- ・加熱による変化
- ・炊飯の方法

### 学習活動の例

- ・米粒の観察……粒の大きさ、形、色、固さ、種類による違い
- ・米の吸水に関する実験  
メスシリンダーに100mlの米を入れ、米の吸水の様子を調べる。  
(時間による量の変化)
- ・米の洗い方
- ・炊き増えについて……固さ(柔らかさ)、量の増加
- ・試し炊き……洗い方、水加減、浸水時間、火加減等様々な条件で炊いてみて、過程を観察し、結果を比較する
- ・適切な方法で炊く

材料	一人分	班 (4人)	備考
米	80 グラム (100 cc) 1/2 カップ	320 グラム	計量カップ1杯 = 160グラム
水	120 グラム (cc)	480 グラム	体積の2割増し、 重さの5割増し

### 炊き方手順

米を洗う。

(手早くしないと汚れた水を吸水するのでぬか臭くなる。ざるで水を切る。)

ガラス鍋に米と分量の水を入れ、しばらく(30分以上)浸しておく。

(必ず分量の水)

沸騰したら中火で7分(泡が次々に生まれ鍋の中に広がる状態)

水が引いたら(表面の水がみられなくなったら)弱火で8分~12分くらい(沸騰が収まり、わずかに泡が残る程度)。

泡がたたなくなったら火を消し消火後10分くらい蒸らす。

(鍋の中で余分な水分が吸収され、米粒は中心まで完全に柔らかくなる。)

(引き締め……消火の直前に瞬間的に強火にすると水っぽくならずよい香りがする。目安は30秒程度)

しゃもじで軽くかき混ぜておく。

(水滴が落ちないようにふたにふきを挟み込んでもよい)

### 火加減のめやす

#### 強火

- ・ 炎の先が鍋の底にやや届く程度

#### 中火

- ・ 吹きこぼれず沸騰が持続する程度

#### 弱火

- ・ 炎が少し見える程度

.....

< 事前調理，試し作り，実験・観察などの例 >

#### 事前調理

- ・ 様々な条件で御飯を炊いてみて，その違いを比較し，おいしい御飯の炊き方を理解する。

条件 洗い方 (洗わない，3回程度，10回)  
水の量 (同量，適量，2倍)  
吸水時間 (0分，15分，)  
炊き方 (火加減，蒸らし方，蓋を開ける)

#### 実験・観察の例

- ・ 米粒と御飯粒のかたち，食感（堅さ，味など）の違い
- ・ 米の吸水とふくらみ方
- ・ 炊く前の量とごはんになったときの量（かさ，重さ）の違い
- ・ 炊き方の違いによるできばえや食感 の違い

#### 試し作り

- ・ 自由に御飯をたいてみて，その炊きあがりを比較し，おいしく御飯を炊く方法を考えさせる。

着眼点は事前調理と同じ

経過を記録させておく

#### 用具等

- ・ 蓋つきの小鍋又はピーカー  
(アルミホイルを二重にしてかぶせて蓋の代わりにする)
- ・ 米 50グラム程度  
(カップ 1/4 で 40グラム)