

調理実習例 2 「秋のみそしるを作ろう」

秋の野菜

さつまいも，さといも，じゃがいも，なす，とうもろこし，  
にんじん，ごぼう，ねぎ，たまねぎ，きのこ類，木の実  
など

**指導事項**

- ・食品の組み合わせを考えたみそ汁の実の工夫
- ・使用する野菜の栄養的な特徴
- ・汁物の調理に必要な材料の分量
- ・手順を考えた調理計画
- ・野菜の洗い方，切り方，調味，後片付けの方法
- ・みそ汁の調理
- ・盛り付けや配膳，楽しく食事
- ・調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い及びコンロの安全な取扱い

**学習活動の例**

- ・地域で季節にとれる野菜の調査
- ・汁の実の検討  
(味,香り,食感,栄養,彩り,加熱による状態の変化等の視点)
- ・調理計画の作成  
(材料の分量,野菜の洗い方,切り方,手順,作業分担 等)
- ・味覚汁の調理
- ・盛りつけと試食
- ・後かたづけ

材料	一人分	班 (4人)	備考
水	170グラム (170cc)	680グラム	蒸発量を含む，煮立たせすぎると減る。
煮干し	3グラム (2匹くらい)	8匹くらい	入れすぎると濃くなり過ぎる
みそ	15グラム	60グラム	種類による， 大さじ1杯 = 約18g
生しいたけ (キノコ類)	1枚(中くらい) (適量)	4枚	大きなものは1/2枚でもよい (しめじ,なめこ,舞茸 他)
油揚げ	5～7グラム	1枚	大きさによる
ねぎ	5～10グラム	1～2株	種類による

キノコ類は何でもよい

## 作り方手順

取り合わせを考えて，実の材料を決める。

鍋に分量の水を入れ，頭とはらわたをとった煮干しを入れておく。

野菜の準備をする

- ・ 皮をむく，切る
- ・ 火の通りを考えて切り方を工夫する。
- ・ 鍋に入れる順番を考える。

油揚げは油ぬき（ざるの上で熱湯をかける）をしてから切っておく。

煮干しの入った鍋を火にかけ，強火で加熱する。

沸騰したら，野菜をかたいものから入れる。（煮干しは取り出してもよい）

煮え具合を見ながら順に野菜を入れていく。

（油揚げは最後に入れる。）

分量のみそは，少量のだし汁で溶いておく。

再び沸騰したら，溶いておいたみそを入れる。

沸騰したらすぐに火を消す（みそを入れてからぐらぐら煮立てると香りが飛ぶ）

（小口切りにした小ネギはこの時点に入れる）

椀に盛りつけていただく。

---

## 事前調理，試し作り，実験・観察 等のポイント

- ・ 1人分の水の量と蒸発量
- ・ だしの種類の比較
- ・ だしの取り方
- ・ みその種類の比較
- ・ みその扱い（溶かずに入れる，らぐら煮立たせる）