

郷土料理を取り入れた調理実習

( 選択項目での扱い )

- (1) 題材名 「郷土料理を取り入れて、おいしい料理を作ろう」
- (2) 題材のねらい 郷土料理を取り入れた献立作成や調理実習を通して、食生活をよりよくしようとする実践的な態度を育てる。
- (3) 郷土素材について  
本題材は、郷土に昔から伝わる食材や料理について知り、それらを応用して会食の献立を考えて実習し、地域の郷土料理に詳しい方をゲストティーチャーに招いて、郷土の食文化についての話を聞きながら郷土料理の会食を楽しもうというものである。  
地域でとれる食材や伝統的な料理について調べ、地域の食材の特徴や料理を研究し献立を決め調理方法を考えながら1食分の献立を立てる。さらに、献立に基づいて食品群別摂取量の目安と照らし合わせて、献立を栄養のバランスのとれたものに修正する。  
調査や実習をしながら郷土の食材や料理をはぐくんだ先人の知恵や文化について思いをはせ、現代の食生活にも生かせることに気付かせる。また、でき上がった郷土料理を味わいながら、楽しく会食する。
- (4) 学習指導要領との関連

「A - (5) 食生活の課題と調理の応用」

- ・地域の食材を生かした調理の工夫
- ・会食の計画作成と実施

(5) 展開 (全6時間)

学習内容	時間	学習活動	指導上の留意点
1 郷土料理について調べる。	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本や聞き取り調査等を基に、地域や鹿児島に伝わる郷土料理について調べる。</li> <li>・使われている食材、作り方、由来など、調べたことを発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・郷土料理に関する本、資料などを多く準備し、調べ学習がスムーズにいくようにする</li> <li>・発表する郷土料理が重ならないように配慮する。</li> </ul>
2 青のりのすまし汁とその他の郷土料理を取り入れて、1食分の献立を作成する。 (1) 献立作成 (2) 会食の計画	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・青のりのすまし汁の作り方について調べる。</li> <li>・グループごとに、青のりのすまし汁とその他の郷土料理(地域の食材を用いた料理も含む)を取り入れて、1食分の献立を作る。</li> <li>・食品群別摂取量の目安を用いて、作成した献立を栄養バランスのとれたものにする。</li> <li>・作成した献立を発表し、伝統的な日本食や郷土の食材等について気付いたことを話し合う。</li> <li>・次時に行う調理実習、ゲストティーチャー(郷土料理研究家など)との会食の計画を立てる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・青のりのすまし汁では、煮だし汁の作り方、味の相乗効果、汁物の塩分濃度等を理解させる。</li> <li>・食品成分表や献立作成のための資料などを豊富に準備する。</li> <li>・伝統的な日本食のよさ、郷土の食材を使う意義に気付かせる。</li> <li>・献立の中の郷土料理では、基礎・基本の定着が図れるように留意する。</li> <li>・会食については、テーブルの飾り付け、会食のマナー等について話し合わせる。</li> </ul>
3 作成した献立で、調理実習を行う。 (1) 調理実習 (2) 会食	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲストティーチャーから、郷土料理についての話を聞いた後、前時に作成した献立の調理実習をする。</li> <li>・料理の盛り付けやテーブルの飾り付けを工夫し、写真に撮る。</li> <li>・各グループが作った食事について、取り入れた郷土料理、献立の工夫など気付いたことを記録する。</li> <li>・ゲストティーチャーと楽しく会食する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲストティーチャーを紹介し郷土料理に関する先人の知恵を学ぶことを知らせる。</li> <li>・各グループの献立のポイントを押しさえて、ゲストティーチャーと共に助言する。</li> <li>・郷土料理を取り入れて様々な食事の工夫ができることに気付かせる。</li> <li>・各グループで楽しい会食ができるように配慮する。</li> </ul>
4 郷土料理に関する学習をまとめるとともに、学習したことを生活に生かす計画を立てる。	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作成した献立集(各グループの献立を冊子にしたもの)、前時の記録、写真を見ながら、気付いたことを話し合う。</li> <li>・また、他のグループの郷土料理について、不明な点を質問し合う。</li> <li>・学習したことを家庭で実践する計画を立てる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各グループの学習成果の共有化を図る。</li> <li>・自分の食生活の課題に気付かせたり、新しい郷土料理に挑戦する意欲を喚起したりするなど学んだことを生活に積極的に生かすように助言する。</li> </ul>