

郷土素材の価値分析

表 技術・家庭科で生かせる郷土素材（食材・料理）の例とその価値

料理名・食材名		郷土素材の価値		
郷土の食材	地域で生産される野菜	野菜に含まれる栄養素，野菜の扱い，調理上の特徴		
	近海で採れる魚類	魚に含まれる栄養素，鮮度の見分け方，魚の扱い，調理上の特徴		
	地域で生産される肉類	肉に含まれる栄養素，鮮度の見分け方，魚の扱い，調理上の特徴		
	特産の加工食品類	原料，加工法，栄養成分，調理への活用等		
	いわし	いわしの磯辺焼き，	魚の鮮度の見分け方	焼き物の仕方と調味
		いわしの梅干し煮	魚の栄養的特質 生魚の扱い，	魚の煮方と調味
にがうり	がうりの土佐醤油和え	野菜の栄養素	青物の扱い，和え物の扱い	
オクラ	芋とオクラの二杯酢和	野菜の栄養素	青物の扱い，二杯酢の作り方	
郷土に伝わる料理	アオサ	アオサのすまし汁	煮だし汁の作り方，旨味成分，味の相乗効果，すまし汁の調味	
	野菜 豚・鶏肉	さつま汁，豚汁	野菜に含まれる栄養素，野菜の切り方，みその扱い方，肉類の扱い	
	黒砂糖	かいのこ汁	行事食，大豆製品，野菜の切り方，みその扱い方	
	鶏肉(骨)	鶏飯	炊飯，スープストックの作り方，錦糸卵の作り方	
	黒砂糖	ふくれ菓子	小麦粉の調理性，砂糖の種類と加熱による変化，膨化剤，蒸し物の手法	
	やまいも	かるかん	いもに含まれる栄養素，新粉など米を原料とする粉，蒸	
	豚肉	豚骨煮（選択）	肉に含まれる栄養素，肉の部位と調理，みその扱い方	