

家庭科，技術・家庭科

1 教科における郷土の食の価値

鹿児島県は有数の食料供給県であり，各地域にそれぞれ特産の食材が豊富にある。

しかし，情報・流通の発達によりどこでも同じような食材が手に入るようになってきたことから，食生活は一般化，画一化し，身近にある食材や郷土料理に疎遠になっており，地域に伝えられてきた優れた食文化も失われつつある。児童生徒の食生活も，加工食品やファーストフードを中心としたものになりがちであり，栄養の偏りや生活習慣病を引き起こすなど食生活上の課題も多くなっている。

一方，改訂された学習指導要領では，家庭科の大きな柱に「食に関する指導の充実」を挙げており，地域の食材を生かした調理実習や郷土料理などについて学習することも盛り込んでいる。

そのような中で，郷土の食（食材・郷土料理）を教材化し，教科の指導に生かすことは，児童生徒がそれぞれの食生活を見直すとともに，身近にある食材や調理法を知って日常の食事に活用し，よりよい食生活を目指す資質や能力，態度を育てる上で有効である。

また，郷土料理は，地域の新鮮な食材を豊富に用いたものが多く，栄養バランスのとれた日本型の食生活について指導したり，先人の知恵や食のもつ文化的，歴史的な側面を理解させたりするのに有効である。

(1) 郷土の食を教材化する意義

ア 食材の生産過程や収穫の様子を知ることができ，食材について総合的に理解させることができる。

イ 地域の気候や風土にあった食材で季節感に富み，新鮮で，流通経路が短いことから栄養の損失も少なく，安価である。

ウ 身近な素材で入手しやすく，実生活での実践に応用しやすい。

エ 家庭や地域で日常的にあるいは伝統的に使われているものであり，作り方や他の活用法を家庭や地域の人から教わることができ，家庭や地域の生活文化の伝承につながる。

(2) 教材化する食（食材・郷土料理）の条件

ア 指導事項を含んだもので，教材として用いることで指導目標を達成できるもの

イ 児童生徒に身近で興味・関心を起こさせ，学習の実感を得られるもので，実際の食生活に応用発展できるもの

ウ 味や食感がある程度児童生徒の嗜好に合ったもので，調理手法が児童生徒の技能・技術に対応したものであること

エ 現代の食生活の考え方に照らして優れたもので活用することで食生活の向上につながるもの

(3) 郷土の食（食材・郷土料理）を教材とした学習指導の配慮事項

ア 食材や料理法等について，可能な限り児童生徒に調べさせ，身近なものとして実感させる。

イ 郷土の食材を使うことや郷土料理を作ることに終始するのではなく，それらを通して日本や世界の食材や食生活にも目を向け，広い視野から食をとらえることができるように指導する。

ウ 題材によっては、生産者や地域の料理に詳しい人をゲストティーチャーで招くなどして、地域の人材の活用を図る。

2 郷土の食（食材・郷土料理）素材一覧表

県内各地域の特産物や、伝統的な調理手法を用いた郷土料理等には以下の表のようなものがある。

表1 県内各地域の主な特産物及び郷土料理の例

地域	特産物等	郷土料理
鹿市 児・ 島郡	春駒 にがうり、桜島大根、びわ、桜島小みかん	かいのこ汁、筍羹、豚骨料理 酒ずし、きびなごのさしみ、そば、 にがうり料理
揖 宿	さつまいも、茶、おくら、そらまめ、 スイートコーン、すいか、山川漬 かつお、かつお節	かつおのたたき
川 辺	さつまいも、茶、かぼちゃ、らっきょう、 ぼんかん、メロン かつお、かつお節	といのずし（鶏のまぜ御飯）さつま汁、 そまんずし、つけあげふくれ菓子、唐人まき きびなごのさしみ、かimotoべった（いものもち）
日 置	茶、ほうれんそう、白ねぎ、にがうり、牛肉 サウーポメロ、みかん、いちご、つけあげ、 まぐろ、ちりめんじゃこ、伊集院まんじゅう	そば、にがうり料理、つけあげ まぐろのびんた焼き、ふくれ菓子
川 薩	ごぼう、にがうり、たけのこ、しいも 里いも、茶、米、きんかん、いちご、梅	ねったば 里いも料理（さとっこあげ里いもかるかん）
出 水	そば、じゃがいも、さつまいも、みかん、 ぼんたん 鶏、いわし、あじ、車えび、ぶり、アオサ	ぶり汁、あおさの天ぷら、あおさ汁 ねったば、ふくれ菓子、かからん団子
始 良・ 伊 佐	茶、米、ねぎ、かぼちゃ、人参、 ほうれんそう、たけのこ、にがうり、トマト、 しいたけ、黒ごま油、牛肉、 加治木まんじゅう	そばじゅい、がね、地鶏のさしみ、蒸し鶏 山菜料理（たけのこのさしみ、わらびのみそ汁）
曾 於	茶、米、白菜、ごぼう、さつまいも、 さといも、かぼちゃ、大根、人参 弥五郎すいか、いちご、ゆず、メロン ちりめんじゃこ、畜産物	煮しめ、さつま汁、ちりめんのかまあげ ふくれ菓子、ゆべし、ねったば
肝 属	落花生、ごぼう、さつまいも、さといも、 びわ、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン いんげん、きぬさやえんどう、みかん、 トサカノリ、牛肉、豚肉、ちりめんじゃこ、 ぶり、きびなご、くず粉	山菜おこわ きびなごのおから煮
熊 毛	さつまいも、しいも、落花生、えんどう豆 ぼんかん、たんかん とび魚、さば、さば節、水いか、とこぶし	つわの佃煮、煮しめ、とび魚のつけあげ、さば節の 煮付け、からいもせん、落花生豆腐、あざみの佃煮 つのまき、かからん団子、あくまき
大 島	しぶり（冬瓜）、じゃがいも、さといも、さと うきび、黒砂糖、ごま、もずく たんかん、すもも、パッションフルーツ、 マンゴー、メロン	鶏飯、豚骨料理、山羊料理、油ぞうめん、 シブリ（冬瓜）の煮物、アンダーギー、ムッチー ヒルイッチャーシー、ミシジマイ（与論風たきこみ ご飯）、ウンニーマイ、プチムッチャー、ウブシム ッチャー、与論風煮物、豚みそ、もずくそば、 よもぎもち（3月節句）、ちまき（5月節句）
全 域	鹿児島黒牛、鹿児島黒豚、さつま地鶏、 といもがら、はやとური、へちま 等	青のりのすまし汁、さつま汁、そば、煮しめ つけあげ、がね、あくまき、かるかん、ふくれ菓子、 かからん団子、げたんば、からいも団子

（実態調査を基に作成）

表2 各学校段階での生かし方の例

	指 導 内 容	指 導 事 項	郷土素材
小学 校 家 庭 科	(4)食事への関心	各食品に含まれる栄養素	地域でとれる野菜，魚等
	(5)簡単な調理	切る，ゆでる，いためるなどの調理の基礎的調理技能 みそ汁の作り方（だしのとり方，実の切り方や入れ方，みその味や香りを損わない扱い方）	地域でとれる野菜，いもちりめんじゃこ，つけあげなどを使ったおかず みそ汁
中 学 校 技 術 ・ 家 庭 科	A - (1) 中学生の栄養と食事	各食品の栄養的特性，鮮度の見分け方 適切な食品の組み合わせ	地域でとれる野菜，魚，肉等の食材
	A - (2) 食品の選択と日常食の調理の基礎	各食品の取扱い方 基本的な調理操作 基本的な調味	地域でとれる食材を利用した料理
	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 郷土料理や行事食 会食 日常の食生活への応用	地域の食材 伝統的な料理手法 伝統的な食材の扱い
	選択教科での扱い	郷土の特産食品の生産状況，加工方法，調理法等の調査，研究，実習等	地域の加工食品とその生産・加工・調理等

表3 考えられる教材の例と教材のもつ価値

	料理名・食材名	郷土素材の価値（基礎・基本との関係）
郷 土 食 材	地域で生産される野菜 近海で捕れる魚類 地域で生産される肉類 特産の加工食品類	野菜に含まれる栄養素，野菜の扱い，調理上の特徴 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 肉に含まれる栄養素，鮮度の見分け方，肉の扱い，調理上の特徴 原料，加工法，栄養成分，調理への活用等
郷 土 料 理	青のりのすまし汁	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
	さつま汁	野菜に含まれる栄養素，野菜の切り方みその扱い方鶏肉の扱い
	豚汁	野菜に含まれる栄養素，野菜の切り方みその扱い方豚肉の扱い
	かいのこ汁	大豆に含まれる栄養素，野菜の切り方，みその扱い方
	鶏飯	炊飯，スープストックの作り方，錦糸卵の作り方
	油ぞうめん	野菜に含まれる栄養素，切り方，乾物の茹で方，いため物
	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
	かるかん	いもに含まれる栄養素，米の粉（並新粉）の特徴，蒸し物
	かからん団子	米の粉（新粉）の特徴，だんご生地の作り方，蒸し物
	だんご汁	小麦粉の調理性，野菜に含まれる栄養素，野菜の切り方，醤油味
	豚骨煮	肉に含まれる栄養素，肉の部位と調理，みその扱い方
	さつま揚げ	すり身の作り方（たんぱく質と塩との関係），揚げ物の温度
がね	いもに含まれる栄養素，衣の作り方，揚げ物の温度	

印の郷土料理を取り上げる場合は，時間や調理手法の点から，選択教科等で扱うこととする。特に揚げ物については，技術・家庭科で取り扱う調理手法にないので，教師が揚げる部分を担当するなど，安全に配慮して実施する。

3 家庭科，技術・家庭科における展開例

小学校 家庭科 第6学年

- (1) 題材名 「秋（春）の味覚汁を作ろう」
- (2) 題材のねらい 郷土の秋（春）の食材を取り入れた実だくさんのみそ汁の調理実習を通して，身近な食材を生かし，食生活をよりよく楽し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，地域で身近に生産されている野菜類について知り，それらを活用して実だくさんの汁物を作り，季節感を感じながら秋の（春の）味覚を楽しもうというものである。

基本のみそ汁の実習の次の段階として計画することで，みそ汁の作り方の定着を図ると共に，みそ汁は，実を工夫することで様々なバリエーションを楽しむことができることを実感させ，日常の食事にも関心を促す。

地域で生産される野菜には，様々なものがあり，それらの野菜の旬や特徴，作り方や苦労するところ，栄養的価値，利用法等について，家の人や地域の生産農家の人に聞いたり本で調べるなどして，野菜に関心をもたせるとともに，それらが食卓に上るまでには多くの人の時間と手間が掛けられていること，食物を大切に扱うことが必要なことに気付かせる。

また，味覚汁（汁物）だけでなく，切り方を工夫して，吹き寄せ炒め（炒め物）やあったかサラダ（ゆでもの）など，調理手法を替えた題材としても設定できる。手軽に扱える地域の適切な加工食品等（さつまあげ，かまぼこ，ちりめんじゃこ等）も組み合わせを工夫すれば活用できる。

春の食材例（たけのこ，ばれいしょ，にんじん，ごぼう，実えんどう，そらまめ，いんげん，きぬさやえんどう，ねぎ，ピーマン，オクラ 山野草 など）

秋の食材例（さつまいも，さといも，かぼちゃ 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）

(4) 学習指導要領との関連

- | |
|---|
| <p>「(4) 食事への関心」</p> <ul style="list-style-type: none">・ 野菜の栄養的な特徴・ 食品の組み合わせを考えたみそ汁の実の工夫 <p>「(5) 簡単な調理」</p> <ul style="list-style-type: none">・ 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 |
|---|

(5) 展開 (全5時間)

学 習 内 容	時 間	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
1 地域でとれる野菜について調べる。	1	<ul style="list-style-type: none"> ・家の人や地域の生産農家の人に聞いた本で調べたりして、地域でとれる野菜について調べる。 ・野菜の特徴,作り方と苦労するところ,栄養的価値,利用法等について調べたことを発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜に関する本,資料なども多く準備し,調べ学習がスムーズに行くようにする ・発表する食材が重ならないように配慮する。
2 「秋の味覚汁」の実習計画を立てる。 (1) 材料の検討 (2) 調理の計画	1	<ul style="list-style-type: none"> ・以前に実習したみそ汁の作り方について確認する。 ・グループごとに,味覚汁に入れる実(野菜)について考え,材料を決める。 ・一人分を考えて分量を決める。 ・使用する味噌の種類も検討する。 ・各グループの味覚汁の内容を発表し,工夫した点や用いる食材等について気付いたことを話し合う。 ・次時に行う調理実習の具体的な計画を立てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・みそ汁は,煮出し汁の作り方,みその扱い方等を確認させる。 ・野菜に関する資料などを豊富に準備する。 ・実を考えるときは,味や食感,香り等考えて検討することを理解させる。 ・郷土の食材を使う意義に気付かせる。 ・調理実習については,材料の分量,手順,役割分担等について具体的に話し合わせる。 ・食材ごとの特徴と扱い方も確認させる。
3 作成した計画で,調理実習を行う。 (1) 調理実習 (2) 試食	2	<ul style="list-style-type: none"> ・前時に計画した味覚汁の調理実習をする。 ・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。 ・各グループが作った味覚汁について,取り入れた地域食材,材料の工夫など気付いたことを記録する。 ・楽しく試食する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各グループの材料のポイントを押さえて助言する。 ・包丁やコンロの安全な使用にも注意を促す。 ・郷土素材を取り入れて,様々な食事の工夫ができることに気付かせる。 ・各グループで楽しい試食ができるように配慮する。
4 地域の食材に関する学習をまとめるとともに,学習したことを自分の食生活に生かす計画を立てる。	1	<ul style="list-style-type: none"> ・各グループのレシピや,前時の記録,写真を見ながら,気付いたことを話し合う。 ・また,他のグループの味覚汁や材料の扱いについて,不明な点を質問し合う。 ・学習したことを家庭で実践する計画を立てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各グループの学習成果の共有化を図る。 ・自分の食生活を振り返らせたり,新しい郷土素材を使ってみ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。

(1) 題材名 「魚，肉，野菜を使って調理しよう」

(2) 題材のねらい

地域で生産される魚，肉，野菜を使って調理実習をおこない，魚，肉，使用する野菜の栄養的特徴や取扱い方を知るとともに，基礎的な調理技術を習得させる。

(3) 郷土素材について

本題材は，身近に捕れる魚（いわし，あじ，きびなご等），地域で生産される肉（黒豚，又は豚肉）や地域で生産される野菜（大根，にんじん，さといも，ごぼう，ねぎ等）を利用して調理実習をすることで，基本的な調理操作を学び基礎的な調理技術を身に付けると共に，郷土でとれる食材の栄養的価値や利点を知り，日常の食生活に生かしていくことを考えさせるものである。

長い海岸線をもつ本県では近海の魚が豊富に捕れ，また遠洋の魚が水揚げされ漁港もある。魚離れといわれる中学生に，身近で捕れる魚を使った調理を行うことで魚の利点に気付かせ，食べようという意欲を起こさせるきっかけとする。扱う魚は，栄養的にも優れ一人1尾を扱える小振りのあじやいわしなどが考えられ，煮る，焼く，ソテーなどの多様な調理法が工夫できる。きびなごは小さくて，魚の調理の経験としてどうかという課題はあるが，一人数尾を扱えるので生魚の感触に慣れ，抵抗無く扱うことができるようになる。実習をする時期に合わせて旬の新鮮な魚を用い，手軽においしく食べられるという実感を持たせることが大切である。

また，畜産県でもある鹿児島は，黒豚をはじめとする豚肉や鶏肉も身近な素材であり，特産の野菜と組み合わせて「とん汁」や「さつま汁」として昔から親しまれていることにも気付かせる。

(4) 学習指導要領との関連

- 「 A - (1) 中学生の栄養と食事 」
 - ・ 食品の栄養的な特徴と分類
 - ・ 食品の組み合わせ
- 「 A - (2) 食品の選択と日常食の調理の基礎 」
 - ・ 食品の品質の見分け方
 - 生鮮食品の見分け方（鮮度，品質，衛生などの観点）
 - ・ 用途に応じた適切な選択
 - 選択の視点（目的，栄養，価格，調理の能率，環境への影響）
 - ・ 魚，肉，野菜の調理上の特徴
 - ・ 加熱調理の基礎
 - 煮る，焼く（フライパン焼き）等
 - ・ 調味の基礎（しょうゆ，みそ，食酢，砂糖，塩）
 - ・ 洗いや切り方の基礎
 - ・ 調理機具の安全な取扱い
 - ・ ゴミの処理

(5) 展開 (全4時間)

学習内容	時間	学習活動	指導上の留意点
1 食品の特徴と調理の計画 (1)魚の種類と栄養的特徴 (2)肉の種類と栄養的特徴 (3)野菜の種類と栄養的特徴等 (4)調理の計画	2	<ul style="list-style-type: none"> ・魚の種類と栄養的特徴を知る。 ・「いわし(あじ)(きびなご)」の特徴や調理の要点を知る。 ・肉の種類や栄養的特徴等を知る。 ・「豚肉」の特徴や調理上の留意点を知る。 ・野菜の種類や栄養的特徴等を知る。 ・野菜の扱い方の留意点や切り方を知り、加熱することの利点を考える。 ・「とん汁」の調理の要点、作り方の手順を知る。 ・人数分の材料や使用する用具、仕事分担等を話し合い、調理実習の計画を立てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚の鮮度の見分け方にも触れる。 ・傷みやすいことを理解させる。 ・青魚の特徴にも触れる。 ・魚の特徴によって適する調理法があることを理解させる。 ・鹿児島ブランドにも触れる。 ・黒豚の特徴にも触れる。 ・鹿児島で多く生産される野菜や旬についても考えさせる。 ・根菜類の煮方、味噌の扱いも理解させる。 ・身近な食材を用いて、簡単においしく、栄養的にも優れた調理ができることに気付かせる。 ・安全で効率的な調理計画を立てさせる。
2 調理 (1)準備 (2)調理 (3)試食 (4)後始末 (5)まとめ、反省	2	<ul style="list-style-type: none"> ・身じたく、手洗いをし、材料・用具の準備をする。 ・旬の魚「いわし(あじ)(きびなご)」を使って調理をする ・豚肉と野菜を使って、「とん汁」を調理する。 ・楽しく味わいながら試食をする。 ・後始末を協力して行う。 ・実習を振り返り、自己評価・反省を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全で衛生的な調理を常に心がけさせる ・扱い方を示範する。 ・加熱状態を確認させる。 ・あくの取り方も指導する。 ・食事のマナーについても考えさせる。 ・身近な食材を調理に活用する利点を理解させ、日常の食事に生かすことを考えさせる。

中学校 技術・家庭科(家庭分野) (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

<p>「 A - (5) 食生活の課題と調理の応用」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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"> ・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。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・発表する郷土料理が重ならないように配慮する。
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"> ・青のりのすまし汁の作り方について調べる。 ・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。 ・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。 ・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。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・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 ・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。 ・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。
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"> ・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。 ・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。 ・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。 ・ゲストティーチャーと楽しく会食する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・各グループの献立のポイントを押さえて，ゲストティーチャーと共に助言する。 ・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。 ・各グループで楽しい会食ができるように配慮する。
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"> ・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。 ・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。 ・学習したことを家庭で実践する計画を立てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各グループの学習成果の共有化を図る。 ・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。