

平成27年度 見附市家庭科部 活動報告

副部長 小林 由紀

1 研究主題

○生活科で育てる野菜を使つての調理を試み、教材化について考える。

2 研究の概要

(1) 日 時 平成27年8月20日(木)

(2) 会 場 見附市立新潟小学校

(3) 実技研修

3 研究の実際

<献立と食材>

さつまいもポタージュ (4人分)



材料	作り方
さつまいも・・・250g 玉葱・・・100g サラダ油・・・大1/2 バター・・・10g 水・・・2cup スープの素・・・1ケ 牛乳・・・2cup 生クリーム・・・適量 塩, コショウ・・・少々 パセリ・・・少々	1) さつまいもは皮をむき輪切りにして水漬けをし、灰汁抜きをする。 玉葱はみじん切りにする。 2) 鍋に油, バターを取り, 1) を炒め, 水とスープの素を入れ, 煮る。 3) さつまいもが柔らかくなったら, 少し冷まし, ミキサーにかける。 4) 3) を鍋に戻し, 牛乳, 生クリームを入れ, 塩, コショウで味を調える。 5) 器に盛り, パセリを散らす。

人参入り蒸しパン (5ケ分目安)

材料	作り方
薄力粉・・・100g B・P・・・5g 人参・・・100g 砂糖・・・50g 牛乳・・・50cc 豆乳・・・50cc チーズ・・・50g	1) 薄力粉とB・Pを袋に入れ振っておく。 人参はすりおろしておく。(水分が多いときは少し水分をきっておく) チーズは小さめのさいの目切りにする。 2) 蒸し器は水を沸かしておく。 3) ボールにふるった粉, 砂糖を入れ混ぜ, 牛乳を2回くらいに分けて混ぜ, 人参, チーズを加え混ぜる。 4) カップに3) を入れて, 蒸気の上上がった蒸し器で10～15分くらい蒸す(水滴が落ちないように, 蒸し器の蓋に布巾をしておく)。 5) 器に盛り, パセリを散らす。

4 成果

○生活科で収穫する野菜を使つて簡単な手順で調理できるため, 教材化できそうだ。

○調理の手順は簡単であったが, さつまいもや人参等, 硬かったり火の通りにくかったりする食材を調理するので, 中学生には可能だと思うが, 低学年には難しい部分もある。そのため, けがをしないような計画的な準備をして指導する必要がある。