

平成27年度 見附市生活科部 活動報告

部長 青木 信也

1 研究主題

秋野菜を使って、低学年児童でも作れて、収穫の喜びを味わえる調理法について考える。

2 研究の概要

- (1) 日 時 平成27年8月20日(木) 9:30～11:00
(2) 会 場 見附市立新潟小学校 家庭科室
(3) 実技研修 「収穫した秋野菜を使って、子どもが喜ぶ料理に挑戦」
講 師 地域活動栄養士 山谷 久子 様

3 研究の実際

(1) 食材と調理方法

① さつまいもポタージュ

【材料】4人分

さつまいも 250グラム タマネギ 100グラム サラダ油 大1/2
バター 10グラム 水 2カップ スープの素 1個 牛乳 2カップ
生クリーム 適量 塩・こしょう 少々 パセリ 少々

- 1 さつまいもは皮むき輪切りにして、水漬けをして、灰汁抜きをする。タマネギ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て煮る。
- 3 サツマイモが柔らかくなったら、少し冷まし、ミキサーをかける。
- 4 3を鍋に戻し、牛乳、生クリームを入れ、塩、こしょうで味を調える。
- 5 器に盛り、パセリを散らす。



② ニンジン入り蒸しパン

【材料】5個分

薄力粉 100グラム ベーキングパウダー 5グラム 袋 1枚
ニンジン 100グラム 砂糖 50グラム 牛乳 50cc 豆乳 50cc
チーズ 50グラム アルミパック 5個

- 1 薄力粉とベーキングパウダーを袋に入れて振る。ニンジンはすりおろす。チーズは小さめのさいの目切りにする。
- 2 蒸し器は水を湧かしておく。
- 3 ボールをふるった粉、ニンジン、チーズを加えて混ぜる。
- 4 カップに3を入れて、蒸気の上だった蒸し器で10～15分蒸す。

4 成果と課題

- ・ 蒸すときに、蒸し器の蓋に布巾をしておくと水滴が生地に落ちることを防げる。野菜を細かくするのに、低学年の児童だと労力がかかるので、ミキサーを使うのが有効であることなど、多くのことを学ぶことができた。
- ・ 2つのメニューともに、美味しく作ることができた。また、2学期の生活科の授業の中で、これらのメニューを作ることができたことは大きな成果である。

