

平成28年度 見附市家庭科部 活動報告

副部長 高野 万里子

1 研究主題

- 見附市の食材を使った、簡単なおやつ作りを学ぶ。
- 卵や牛乳のアレルギー対応ができるおやつ作りを学ぶ。

2 研究の概要

- (1) 日 時 平成28年8月22日 (月)
- (2) 会 場 見附市立葛巻小学校
- (3) 内 容 実技研修



3 研究の実際

(献立と食材)

○ぶどうジュース・ジャム (4人分)

材 料	作 り 方
ぶどう (キャンベル) 1.5 kg 上白糖・・・700 g (キャンベルの皮と果肉の総量の50%量) レモンの果汁・・・大さじ3 ジャム用の上白糖・・・適宜 注意事項 ●火力が強すぎると色が悪くなるので注意 ●少しゆるくても十分美味しいので大丈夫 ●好みでラム酒を加えてもよい	< ジュース > ①ぶどうは軸から外し、洗う。 ②①を大鍋に入れ、手袋を付けてぶどうの実をつぶす。 ③②を火に掛け、沸騰したら中火にしてアクを除き、時々混ぜながら10分から15分煮る。 ④皮が柔らかくなったら、グラニュー糖半量とレモンの果汁を加えて、さらに5分程煮る。 ⑤残りのグラニュー糖を加え、約5分煮詰め、火を止める。 ⑥冷めたら、目の細かいザルでこす。→ジュースの完成! < ジャム > ①ジュースをザルでこし、残った皮と実をさらに木べらでこして、果肉を鍋に入れる。 ②①に好みの甘さの砂糖とレモン汁を加えて煮詰める。 →ジャムの完成

○かぼちゃの蒸しパン (4人分)

材 料	作 り 方
かぼちゃ・・・1/4個 米粉・・・100 g 砂糖・・・40 g ベーキングパウダー・・・小さじ1/2 重曹・・・小さじ1/4 豆乳 (または牛乳)・・・85 g 米油 (なたね油やサラダ油でも可)・・・15 g	①かぼちゃは種を取り蒸し、1cm角に切る。半量はフォーク等でつぶしておく。 ②ボウルに粉類を全て入れ、泡立て器で混ぜる。 ③豆乳を加え、半量にはつぶしたかぼちゃを入れ、ゴムべらでよく混ぜる。 ④米油を加え、全体が均一になるまでよく混ぜる。 ⑤型に生地を入れ、半量にはかぼちゃをかざり、蒸し器で10分蒸す。(中火) ⑥蒸し上がったら、ケーキクーラーの上で冷ます。

4 成果と課題

- 身近な見附産のぶどうを使って簡単な手順で調理できるため、子どもたちが興味をもって活動できる内容だった。
- 蒸しパンは、牛乳の代わりに豆乳・小麦粉の代わりに米粉を使うため、牛乳アレルギーの子も安心してクラスの子たちと同じように調理ができる。
- ぶどうをこす作業に力が必要なため、小学校で実践する場合は時間がかかることが予想される。そのため、時間配分をよく考え計画的に指導する必要がある。