

平成 28 年度 南魚沼郡市家庭科部 活動報告

部長 笛木 隆

1 研究主題

家庭科のよりよい授業を目指し、実習を伴う研修により、視野を広げ指導力向上を図る

2 研究の概要

- (1) 部 会 5月 2日 (月) 研究組織・研究主題の決定および事業計画立案
- (2) 推進委員会 6月 15日 (水) 全員研修会の詳細の検討、準備
- (3) 全員研修会 8月 19日 (金) 郷土料理「あんぼ」調理実習 (講師 阿部 春子様)
○あんぼ作り体験 ○あんぼの歴史や昔の食生活について講話

3 研究の実際

今年度は、食に焦点を当て、南魚沼の郷土料理の一つである「あんぼ」について研修を行うこととした。魚沼の田舎体験ができる「上田の郷」を研修会場にして、あんぼ作り体験と、あんぼの歴史や昔の食生活について、学びを深めた。

(1) あんぼ作り体験について

講師の指導のもと、「①こねる」「②蒸す」「③具を入れる」「④焼く」作業を順番に体験した。体験の中で、おいしいあんぼを作るための工夫を3つ見付けた。

1つ目は材料である。昔は皮にくず米が使われていたが、今は米粉や餅粉によもぎが使われていて、味もおいしくて色も鮮やかである。具にはあんこや大根菜が一般的だが、きんぴらやおから、きやらぶき、なす味噌も可能であるとのことだった。

2つ目は皮の作り方である。皮を滑らかにするために、餅つき器を使用した。このことでつぶつぶも無くなり見た目も綺麗であった。

3つ目は焼き方である。昔はいろりや魚焼き器等で焼いていたが、今はホットプレートで楽に焼けるようにしている。

このように、工夫を凝らし、自分の手で作ったあんぼはとてもおいしかった。「百聞は一見にしかず。体験に勝るものはない。」「自分で作って食べることは、食に対する関心も高まるので、子どもたちにも体験させたい。」という肯定的な感想が多く、郷土料理への関心を高めることができた。



(2) あんぼの歴史や昔の食生活について

昔、あんぼは日常食として食べられていたが、くず米で作られていておいしいものではなかった。今も「子どもの頃、あんぼは嫌いだった。」という人が多いそうだ。「若い人が受け継がないと、なくなっていく伝統食である。」という講師の言葉が印象的であった。南魚沼に生まれた子どもたちに、この地域の良さや伝統を伝えていく大切さを強く感じた。

4 成果と課題

- ・授業に取り入れる際は、「材料」「手順」「ねらい」について具体的に考えることが大切である。今回の研修を生かし、郷土料理について学ぶ機会を作っていきたい。
- ・実践的な調理実習は学びが多い。来年度も「食」について研修を行いたいという希望がある一方で、「衣」についての研修も行いたいという提案があった。充実した研修を計画していく。