

群 教 セ	G07 - 04
	平25.251集
	中・家庭

包丁の技能を身に付け、基礎的な日常食の調理ができる家庭科指導の工夫

— 1単位時間で行う調理実習に一人調理と3分割レシピノートの活用を取り入れた指導を通して—

特別研修員 岡崎 純子

I 主題設定の理由

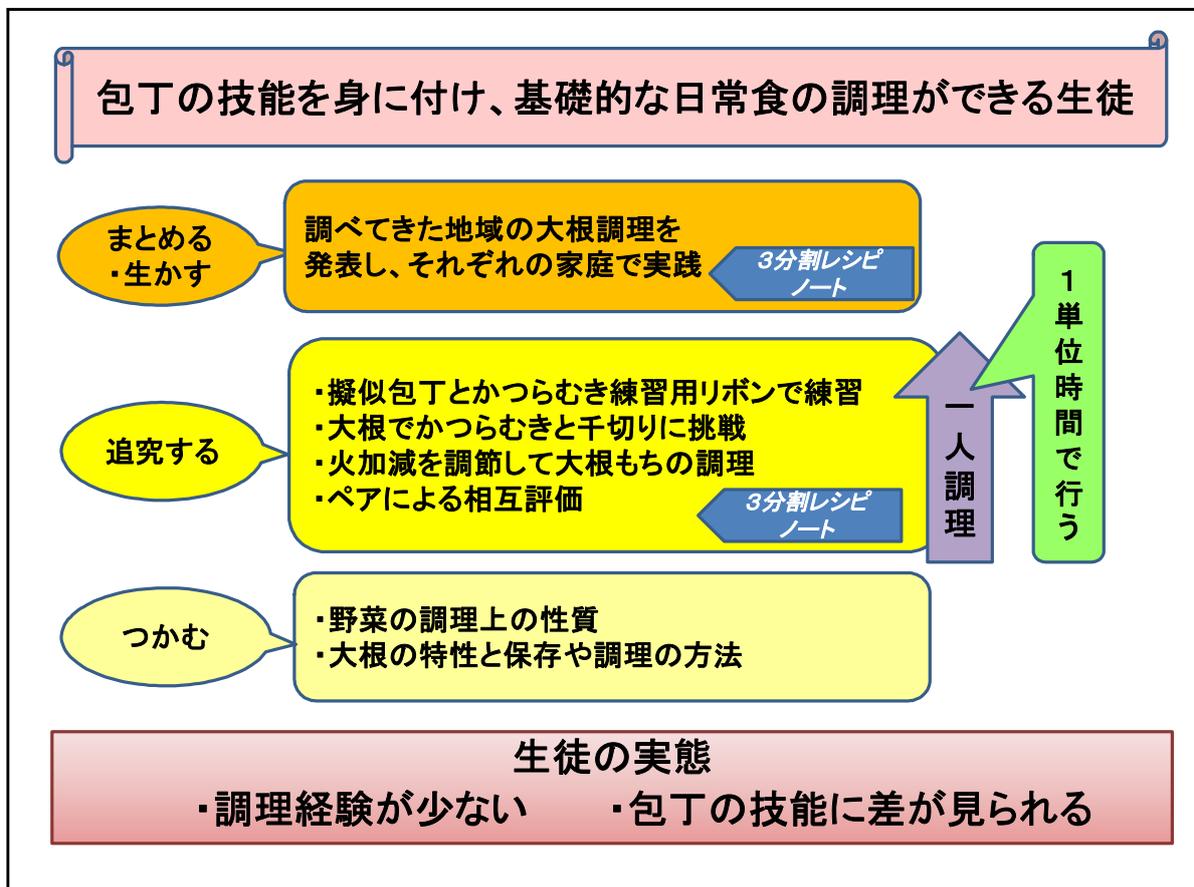
「はばたく群馬の指導プラン」では、小中学校を通じて「包丁を適切に使って、日常食をつくること」を課題にあげ、一人一人に技能を習得させるための授業改善を求めている。中学校では、「魚や肉を、煮たり、焼いたりする調理ができ、地域の食材(野菜や小麦粉など)を使って、主食、主菜、副菜、汁物ができる」が目標となっている。

心身ともに大きく成長する中学生にとって、「食」は将来自立した社会人になるために重要な学習内容である。しかし、本校生徒の実態を考えると、包丁を使った調理の経験が少なく、調理技能に個人差が生じている。

そこで、調理の学習において、1単位時間(50分)の調理実習を行うことで、調理をする機会が増え、包丁の技能が身に付き、基礎的な日常食の調理ができるようになるのではないかと考えた。具体的には、1単位時間の調理実習に一人調理を取り入れ、家庭で見返すことのできる3分割レシピノートを活用した授業を展開していく。それにより、調理における基礎的・基本的な知識や技術が習得できると考え、本主題を設定した。

II 研究内容

1 研究構想図



2 授業改善に向けた手だて

題材「包丁達人をめざして、地場産野菜の調理をしよう」（第1学年・2学期）において、1単位時間(50分)で行う調理実習を取り入れ、以下の点に留意して実践を試みた。

— 研究上の手だて① —

- 一人調理を行う。
 - ・調理の品数を大根もちの一品に限定する。
 - ・短時間で包丁の扱い方が習得できるような教材を工夫する。

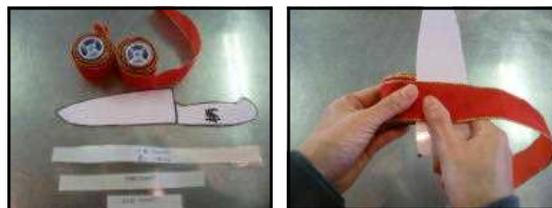


図1 疑似包丁とかつらむき練習用リボン

一人一人に技能習得の場をできるだけ多く設けるために1単位時間内に一人調理を取り入れた。その際、疑似包丁やかつらむき練習用リボンなどの教材(図1)を活用し、短時間で包丁の扱い方が習得できるような工夫も行った。

— 研究上の手だて② —

- 3分割レシピノートに、ペアによる相互評価を行う。
 - ・3分割レシピノートに大根のかつらむきや大根もちを焼く技能の評価ポイントを示したプリントを貼り、ペアで相互評価を行う。

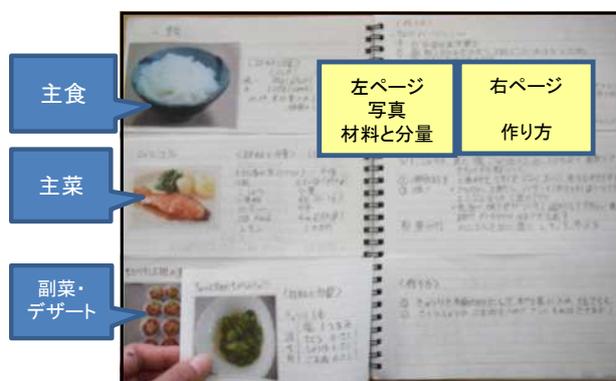


図2 3分割レシピノート

3分割レシピノートに、ペアによる相互評価を行い、生徒同士の学び合いした。3分割レシピノートとは、大学ノートを上から三つに分割し、主食、主菜、副菜・デザートを書き込めるようにしたノートである。副菜のところに大根もちの作り方を記入するが、かつらむきや大根もちを焼く技能の評価ポイントも付け加えることで、次に家庭で調理をする際にどの部分に気を付けて調理をしたらよいか、振り返ることもできる。また、家庭で実践した調理も書き加えられるようになっており、3年間積み上げることができるノートである。

III 研究のまとめ

1 成果

- 1単位時間の調理実習が定着したことで、包丁を使用する機会が増え、包丁の安全な使い方とともに包丁の技能を向上させることができた(図3)。
- 3分割レシピノートは、家庭で調理をする際に見返すことができるので、家庭での実践力にもつながった。

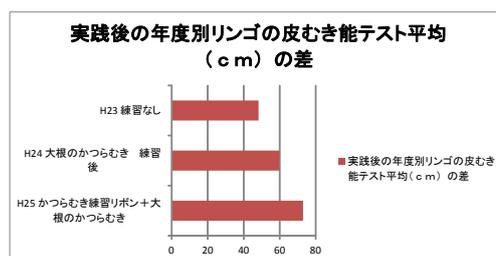


図3 年度別の技能テストの結果

- 1単位時間の調理実習の中に、一人調理と相互評価を取り入れたことにより、生徒同士の学び合いの場面が設定できた。

2 課題

本研究では、1単位時間の調理実習に野菜の調理を取り上げたが、他の題材でも応用可能である。1単位時間内に調理できるような料理のレシピを増やしていく必要がある。

3 提言

包丁の技能を身に付け、基礎的な日常食の調理ができるようになるには、1単位時間の調理実習が有効である。1単位時間の調理実習は、調理の機会を増やし、短時間で効率よく知識や技術を習得できる指導法であると考えられる。

IV 実践及び改善の実際

実践 1

1 題材名 「包丁達人をめざして、地場産野菜の調理をしよう」(第1学年・2学期)

2 本題材及び本時について

本題材は、野菜の調理上の性質を理解するとともに、包丁を適切に使い、野菜を使った簡単な日常食ができるようにするものである。「包丁達人をめざす」とは、安全な使い方を知り、地域の食材を調理法に合わせて様々な切り方の習得をめざすことであり、小学校で学習した「包丁の安全な取扱い」「大きさをそろえて切る」「かたいものは薄く切る」を受け、発展させたものである。

「地場産野菜の調理」とは、群馬県産の野菜を取り扱うことである。本題材では、大根を取り上げる。大根は家庭でも日常的に使われている野菜であり、調理に合わせて様々な切り方ができる。また、ゆでたり、塩や砂糖で下処理をしたりすることで、冷凍保存もできる優れた食材である。調理法も生で食べられるサラダから焼き物、煮物と幅広い。郷土料理のおきりこみ(煮ぼうと)にも使われ、親しみやすい野菜である。

本時は包丁を適切にを使って、調理についての基礎的・基本的な知識及び技術を習得することをねらいとしている。

3 授業の実際

(1) 指導計画(全4時間予定)

過程		主な学習活動	研究上の手だて
つかむ	第1時	・野菜の種類や調理上の性質について知り地場産野菜である大根の特性や保存方法調理法に合わせた切り方を学習する。	・3分割レシピノートに大根の冷凍保存の方法を書く。
追究する	第2時	・大根のかつらむきを行う。 実践1 ・かつらむきした大根を千切りし、切り方の違いによる食感を比較する。 ・千切りした大根を冷凍保存する。	・1単位時間で一人調理を行う。 ・疑似包丁とかつらむき練習用リボンを活用する。 ・3分割レシピノートに、かつらむきの相互評価を行う。
	第3時	・冷凍保存をした大根を使って、大根もちを作る。 実践2	・1単位時間で一人調理を行う。 ・3分割レシピノートに、大根もちの焼き方の相互評価を行う。
まとめ	家庭	・地域の大根料理を調べ、大根を使った調理を実践する。	・3分割レシピノートに地域の大根料理のレシピを書き、実践する。
	第4時	・家庭で調べたり、実践してきたりした地域の大根料理を発表し、地域の食文化の理解をする。	・3分割レシピノートに友達の発表した料理で作りたいものを記入する。

(2) 本時の展開(2/4)

【学習課題】包丁を適切に使い、包丁達人をめざして大根のかつらむきと千切りに挑戦しよう

導入において、疑似包丁やかつらむき練習用リボンで包丁の適切な扱い方について、ポイントを押さえながら確認した。

ペアで、かつらむきの練習をする様子(図4)

S1:きちんと、左手でリボンを押さえてる?
S2:うん。押さえているけど、右手はどうするんだっけ?
S1:右手は、人差し指の第二関節を包丁の背に当てるようにするといいよ。それから、左手も大根を持っているつもりで、しっかりとつかんでから回した方がいいと思うよ。
S2:アドバイス、ありがとう。気を付けてやってみるね。



図4 かつらむきの練習

このように生徒は、包丁の適切な扱い方について、疑似包丁とかつらむき練習用リボンを使いながら学び合うことができた。次に、大根を使ってかつらむきと千切りをペアで交互に行った。

ペアでかつらむきの相互評価のポイントを見ながら、3分割レシピノートに評価をする様子

T：大根のかつらむきに挑戦しよう。かつらむきの実物見本は各班においてあるので参考にして下さい。奇数番号の人が最初に挑戦して下さい。偶数番号の人が、かつらむき相互評価のポイント（図5）を見ながら、評価して下さい。

S1：本物の大根ってすべりやすいね。でも、包丁の持ち方とかつらむきの仕方は、さっきの練習と一緒にだね。

S2：右手の人差し指を第2関節に当てているから①番は二重丸だね。親指を大根の皮に当てているから、②番も二重丸だね。包丁の刃を左親指の下に潜り込ませるように切っているから、③番も二重丸ね。最後の④番も左手で大根を回しているから二重丸だし完璧だね（図6）。

S1：長くむけるといいな。

S2：初級、中級、上級を超えて、長さ30cm以上の達人めざして頑張ってるね。

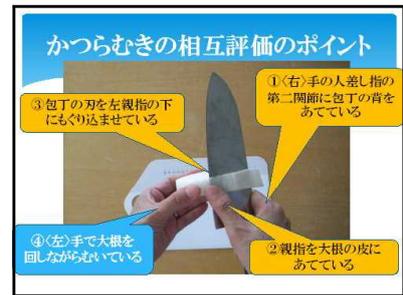


図5 かつらむきの相互評価ポイント



図6 ペアで相互評価

次に役割を交代して、偶数の生徒がかつらむきを行い、奇数の生徒が評価を行った。3分割レシピノートには、あらかじめ、評価プリントを貼っておく。友達からのアドバイスを書き込む欄も作っておき、学び合いを深めるための手助けとした。大根の千切りも一人調理を行い、技能の習得を図った（図7）。

一人調理を行った後の生徒の感想

- 包丁って、はじめはこわいと思ったけど、使い方を間違えなければ安全だということが分かった。
- 千切りは、最初、太かったけど、だんだん細く切れるようになってうれしかった。
- 千切りが、一人でできるようになったから、今度、家で大根の味噌汁か、大根サラダを作ってみようと思う。



図7 大根の千切り

この後、千切りした大根を砂糖と塩でもみ、冷凍保存をした。次時で冷凍した千切り大根を使い、一人調理で大根もちを作る。大根もちの焼き方の相互評価も行う予定である。

4 考察

- 短時間で包丁の適切な扱い方を習得する姿が見られたのは、1単位時間の調理実習に、疑似包丁やかつらむき練習用リボンでかつらむきの練習を行ったことが有効だったと考える。疑似包丁とかつらむき練習用リボンは、食材を無駄にすることなく、技術を習得することができるので今後も取り入れていきたい。
- 生徒同士の相互評価を取り入れたことは、一人一人の包丁の技術の習得状況を見取るうえで適切であった。

実践 2

1 題材名 「包丁達人をめざして、地場産野菜の調理をしよう」(第1学年・2学期)

2 本題材及び本時について

本時は、「包丁達人をめざして、地場産野菜の調理をしよう」の第3時の授業である。第2時で冷凍保存しておいた千切り大根を使って、大根もちを作る授業を展開する。前時は、一人一人に包丁を適切に扱う技術を習得させることを目的としたが、本時は火加減に注意をして、焼き方の技術を一人一人が身に付けることをねらいとしている。本時は、大根もちを形成するまではペア調理を行い、大根もちを焼くときは一人調理を行う。

3 授業の実際

(1) 指導計画

実践1に記載

(2) 本時の展開(3/4)

【学習課題】冷凍保存した千切り大根を使い、火加減に注意して大根もちを作ろう

1 単位時間の調理実習で大切なことは無駄な時間をなくし、1時間の見通しをもたせることである。課題を明確にした分かりやすい板書を行い(図8)、各班にはめやすとなるように焼き方の手順表と大根もちのできあがり写真を用意しておく。

また、前時に冷凍保存しておいた千切り大根は、事前に常温にもどしておく。大根をざるにあけ熱湯をかけておくことで、安全性も増し、調理もしやすくなる。時間を短縮するために、白玉粉や片栗粉を手早く計量できるように、用具は事前に準備しておく。

最初に、一人が計量し、もう一人がハムの千切りをするといったペア調理を行う。



図8 板書の実際

ペアで協力して大根もちを作る様子(図9)

T:最初はペアで協力して、大根もちを作りましょう。
大根もちを焼くときは、一人調理をしよう。ハムは効率よく切るために2枚重ねるといいですね。
S1:大根もちを焼くまでは、2人で協力しようね。
S2:私が白玉粉と片栗粉を計量するね。片栗粉大さじ1杯は、小学校の時、習ったようにすり切りにするんだよね。
S1:そうだね。私は、ハムの千切りをするね。ハムは2枚重ねて切っちゃうね。大根より、切りやすくて、簡単、簡単。
S2:計量も終わったし、後は全部の材料を混ぜて、大根もちを丸めよう。



図9 ペアで大根もち作り

ペア調理をすることによって、計量の仕方に関して、小学校の既習事項の確認を生徒同士ですることができた。

また、本時の課題は焼き方の技術を身に付けることになり、大根もちを焼くときは一人調理を行う。3分割レシピノートに焼き方の相互評価ポイント(図10)を貼り、相互評価を行った。第2時の授業の反省を生かし、本時は写真付きの相互評価のポイントを貼ることで、分かりやすく評価できるように配慮した。



図10 焼き方の相互評価ポイント

一人調理で大根もちを焼く技能を3分割レシピノートに評価する様子（図11）

T：今回は、偶数の人から調理しましょう。奇数の人は偶数の人の3分割レシピノートに評価を書き込みましょう。

S1：さあ、ここからは一人だぞ、頑張らなくちゃ。ガスの火を点けるのは難しいな。あっ点いた。火が点いたら、中火にしよう。確か、中火は火の先がちょうどフライパンの底にあたるくらいがいいんだよね。

S2：①のフライパンをコンロの中心においている、②の中火、③のフライパンを温めてから油を入れているは二重丸だね。大根もちをフライパンに入れるとき、少し油がはねたから、④は三角だね。後は、⑤のきつね色に焼けるようにするために裏返すタイミングをしっかりね。



図11 ペアで焼き方の相互評価

生徒たちは、相互評価にも慣れ、フライパンを使った間接焼きも効率よく調理をすることができた。オール電化の家庭も増え、ガスの点け方に不慣れな生徒が多いので、ガスの取扱いには十分注意させた。青い炎が出ていないのにスイッチを押し続けるとガス漏れが起こり、ガスに引火して非常に危険なことも起こりうることも知らせ、ガスの点火は、必ず教師が示範するようにした。

大根もちの試食をしている様子（図12）

T：大根もちを試食しましょう。辛子醤油をつけていただくとおいしいですよ。

S1：一人で大根もちを焼くことができてよかった。火加減に注意したので焦げなくて本当によかった。味も生の大根と違って柔らかくておいしい。

S2：もちもちしていておいしいね。3分割レシピノートに材料も作り方も書いてあるから、家で作ってみよう。地域の大根料理も調べて、お母さんと一緒に作ってみたい。

S1：私も、他の大根料理を調べて、作ってみたいな。どんな料理に大根は使われているんだろう。私たちの市は秋冬大根の生産量が多いって先生が言ってたよね。きっといろいろ料理がありそうだね。



図12 大根もちの試食

試食後は、ペアからの評価を確認し、3分割レシピノートに感想を書き、本時の授業を振り返った。試食の時間がとれないときは、給食の時間を使い学級で試食を行うといった配慮をしたり、試食の量の調整も行ったりした。

本時の授業後は、家庭との連携を図り、大根を使った料理を調べる授業を展開していく。地域の大根料理を調べることを基本とするが、困難な場合は家庭でよく食べられる大根を使った料理でもよいこととした（図13）。

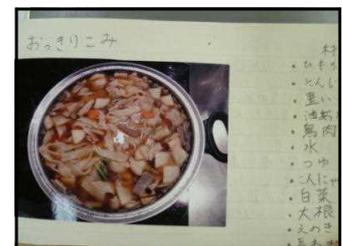


図13 大根を使った料理

4 考察

- 1単位時間の調理実習は、事前の準備も大切である。調理用具は、係を活用し、事前に準備させるなどしていくとよい。
- 1単位時間の調理実習を行うときに冷凍保存は非常に有効な手段である。また、生鮮食品だけでなく、加工食品も上手に活用し、今後も1単位時間に一人調理や相互評価を効率的に取り入れた授業を展開していきたいと考える。