

Ⅲ類・食物栄養系列選択科目「調理」の自主編成について

——「調理Ⅰ」・「調理Ⅱ」・「調理Ⅲ」——

家庭科 間瀬昭子・後藤卷子

はじめに

本校は平成6年度に職業学科（農業科・工業科・家庭科関連）から総合学科（総合科学科）へと改編が行われ、現在に至っている。

総合科学科の教育課程では必修科目は最低限度近くに抑えられ、選択科目が多く設定されている。

本校では、従来の3職業学科に商業科を新設し、Ⅰ類・農業系、Ⅱ類・工業系、Ⅲ類・家庭系、Ⅳ類・商業系の4つの類とそれぞれの類に各2系列、合計8系列が設けられ、各系列に多くの選択科目が新設された。

Ⅲ類・食物栄養系列においては、これまでの家政科・家政科学科時代の科目に加えて*、「調理」をさらにⅠ・Ⅱ・Ⅲに分け、その内容を自主編成することにした。

指導要領に示された「調理」の内容そのままでは、総合学科の調理内容としては不要の部分があり、また、これまでの職業学科時代に培った調理の科目内容があり、それらを勘案して、総合学科にふさわしい「調理」の内容を構成していきたいと考えてきた。

総合科学科も今年度で5期目を迎え、3年次科目「調理Ⅲ」の授業も3回目に入り、内容も充実してきた。

ここにこれまでの経緯と自主編成した内容を報告するものである。

1 食物栄養系列の選択科目

家庭科食領域科目には、食物・調理・栄養・食品・食品衛生・公衆衛生などの科目がある。

総合科学科では選択科目を多くする必要と、調理の技術を身につけるには、これまでの実績から3年間が必要であるとの考察のもとに、「調理」を「調理Ⅰ」・「調理Ⅱ」・「調理Ⅲ」の3科目とし、積み重ね学習をさせることにし、このことを「調理Ⅱ」、「調理Ⅲ」の科目選択の条件とした。（科目ガイダンスに明記）

調理以外の科目として、「食品」・「栄養」・「食品衛生」を設けた。

食物栄養系列を主として選択する場合、これらの科目を全て選択すれば、食物栄養に関する高校レベルのほとんどの知識、技術が得られると考える。

「公衆衛生」は、本校の施設・設備は調理師養成基準

に合致しておらず、調理師の免許は得られないため、この科目は削除した。

家政科時代には、「食物」という科目の授業の中で、先にあげた食物領域の科目内容の必要とするところを全て行ってきた。

「食物」の内容（指導要領）……各科目との対照

- (1) 食生活の変遷と食文化
- (2) 健康と栄養……「栄養」
- (3) 食品の性質と加工・貯蔵 ……「食品」
- (4) 献立と調理……「調理」
- (5) 食品衛生 ……「食品衛生」
- (6) 食生活の充実向上…「食品」（部分的に）

2 調理科目の種類と目標

調理科目として先に述べたように、「調理Ⅰ」、「調理Ⅱ」、「調理Ⅲ」を設けた。

1年次後期における基礎系列の選択科目として、「調理Ⅰ」をおき、その上に調理Ⅱ、ついで調理Ⅲと3年間の積み重ねにより、①調理の基礎・基本の知識、技術の修得及び向上、②食品の性質や調理を科学的な視点から理解し把握する、③各様式別の調理、病人食などの理解と応用、ということを目指とした。

3 「調理」科目の内容

「調理」の内容を学習指導要領から示すと、つぎのようである。

- (1) 調理の意義と目的 (2) 食品の購入と管理 (3) 様式別の献立と調理 (4) 行事食、供応食の献立と調理 (5) 病人食の献立と調理 (6) 集団給食の意義 (7) 集団給食の献立と調理 (8) 集団給食の組織と管理 (9) 調理用施設・設備、熱源及び調理用器具

しかし、(6) 以下の内容は調理師免許等の取得には不可欠の内容であるが、本校の実状、総合科学科向け内容として考えたとき不必要であるとし、科目内容から削除した。

科目「食物」の内容であるが、設けたどの科目の内容にも含まれない部分の「食生活の変遷と食文化」、「食生活の充実向上」については、食の歴史、食文化や食生

活の展望についての学習は、将来の「食」を考え、「日本人の食」をしっかりと把握する上で、不可欠の内容であるとの認識に立って、「調理Ⅲ」の内容として組み込むことにした。

(1) 「調理Ⅰ」について

「調理Ⅰ」は1年次の系列基礎（選択）科目である。

「調理Ⅰ」は、2単位であるが、週4時間（週2回）の授業となり、集中的な密度の濃い内容とすることができる。

この科目のねらいは、調理の基礎、基本の学習を第一とした。調理の目的、手法を中心に据え、献立調理を行うなかで、様々な手法の習得が出来るように配慮した。

また、パソコンによる栄養計算の授業も組み込み、2年次以降、栄養計算が各自でできるようにしている。しかし、家庭科保有のパソコンの機種が古くなり（昭和62年度購入）、相当数が故障を起こし、生徒が放課後自由に使える台数がほとんど無くなってしまったのが頭痛の種である。

「調理Ⅰ」年間の授業内容（ガイダンスブックより）

1 調理の基本

計量（調味料の計量、食品の概量）、切り方

味の種類とうま味

2 米の調理

米の性質と炊飯

3 小麦粉の調理

小麦粉の種類による扱い方と調理の仕方

4 各種調理の手法について

《焼き物》・《煮物》・《揚げ物》・《蒸し物》・
《炒め物》

5 栄養計算の仕方と栄養診断・栄養改善

6 献立作成の方法

日常食、弁当の献立と調理

◇授業例1

「作成献立の栄養計算から栄養診断・献立改善へ」
《ねらい》

コンピュータを活用した栄養計算では、計算の正確さはもちろん、瞬時にグラフ化され、その栄養バランスを視覚に訴えるという点で価値が大きい。「調理」科目選択者には将来栄養士として働く者も多いことから、今年度は共用の校内パソコン室借用の機会を増やし、栄養計算から更に発展させて栄養診断をし、以前家庭科パソコン室で行っていた栄養バランスのとれた献立にまで改善する授業を復活させた。

栄養改善までの一連の授業の流れ

(1) 栄養計算の方法（電卓使用）

実習1「吸い物、煮物」

(2) 栄養計算の方法（パソコン使用）

実習2「白飯、味噌汁、煮物、即席漬」

・栄養診断の方法

実習3の①「市販冷凍ピラフほか」

・栄養改善

実習3の②「手作りピラフの献立」へ

(3) 調理実習3の②「手作りピラフの献立」

(4) 献立作成の方法

・自由献立作成「一汁三菜の献立」

(5) 作成した自由献立の栄養計算と栄養診断

・栄養改善と献立改善

「調理Ⅰ」は1年次後期に開始して間もない授業であるが、コンピュータ活用により地味で面倒な電卓計算から解放された生徒の意識は、栄養改善への魅力へとスムーズに流れ、積極的に各自の献立を手直しする姿勢がみられた。

上記のように実習後にその調理の栄養計算を行い、さらに栄養改善を行うという流れで授業を行ってきた。

これによって実習献立の栄養価の良否の判断がしやすく、また次の献立改善の手順や操作方法が、意味をもって理解されて習得された。

1. 上記(5)の授業内容

①各自作成した自由献立の栄養計算入力

・栄養バランスのクモの巣グラフ、栄養計算一覧表の
プリントアウト

②各自の栄養改善入力

グラフの見方を説明し、改善方法を具体的に説明する。

○塩分の調整方法

(ア) 調味料の分量を変更する

(イ) 調理方法を変更する

(ウ) 加工食品など塩分の多い食品を変更する

○エネルギーの調整方法

(ア) 脂質、糖分、たんぱく質の増減を行う

(イ) 食品種類および重量の変更

(ウ) 調理法および献立の一部変更

2. 生徒の栄養改善の具体例と感想

例1)

改善前の献立と材料	改善箇所	改善のポイント
シラス飯 米 80g 醤油 2g シラス干し 5g 大根 20g	→ 白飯 → 0g → 0g → 0g	塩分を減らす " "
卵スープ 長葱 5g ほうれん草 10g 塩 1g 醤油 2.5g 卵 25g	→ 12g	
鯖の味噌煮 鯖 100g 味噌 10g 砂糖 5g 酒 15g	→ 80g → 7g → 10g	味噌を減らす 塩分を減らす
サラダ アスパラガス 15g レタス 20g チーズ 10g コーン 10g トマト 30g マヨネーズ 10g	→ 5g	味噌を減らす
煮物 人参 20g ほうとう 10g 筍 5g さやえんどう 5g 里芋 40g 醤油 3g みりん 8g		

【生徒感想】

- ・最初入力した時は脂質、エネルギー、塩分が多かった。
- ・鯖、卵、マヨネーズを少しずつ減らし、脂質の量を減らした。
- ・サラダのチーズにも脂質は含まれていたが、チーズを減らすとカルシウムがこれ以上減ってしまうのでそのままにした。
- ・脂質を減らしたらエネルギーも減った。
- ・他に気になる所は、ビタミンAが多いことと、カルシウムがやや少ないことだ。鯖（魚料理）を脂質のもう少し少ない魚に代え、

ヨーグルトを80g位もう一品加えるとカルシウムも摂れて良いと思う。

- ・塩分がこんなに多いと思っていなかったの、普段あまり気づかない間に沢山摂ってしまっているかもしれない。今回は和食なので多いのだと思う。
- ・洋風の味付けは塩分が和食より少ないとよく聞くので、今度は洋風の味付けについても調べてみたい。
- ・時間がかかって大変だった。バランスを良く考えるのは難しいことだ。食品の成分をもっと覚えれば、普段の食事をもっと良いものにできると思う。
- ・最初入力するまでは、バランスの良い食事だと思って入力したのだが、予想外にガタガタのグラフだった。
- ・こんな授業は初めてですごく楽しかった。新しく知ることや体験が沢山あり、ワクワクした。

表1は今年度の年間授業計画である。調理という科目ではあるが、100%実習に終わらず、講義によって調理科学や基礎知識を学習し、実習によってそのことを確認しつつ、知識と技術を習得できるように配慮した。

表1 平成10年度『調理Ⅰ』指導計画

前 期					後 期				
月	日	曜	項 目	指 導 内 容	月	日	曜	項 目	指 導 内 容
10	13	火	料理実習Ⅰ 調理の基本	目標と授業計画、実習室の使用について 教科書、実習着 ①調味料の計量	1	12	火	煮物について 献立作成(講義)	煮物 ①種類と特徴 弁当献立について ①弁当の条件など
	16	金	調理の基本 実技テスト	調理技術の習得 ①計量の実技テスト 調理基本①食品の概量②食品の4群分け		19	火	実習 5 「煮物」	煮物の調理 献立: 肉・野菜・スープ、ほうれん草のサラダ
	20	火	調理の基本 栄養素とは	栄養素について ①栄養所要量 ②五大栄養素と機能		22	金	揚げ物について 献立作成(演習)	①種類と特徴②油の管理③油温度判断 献立作成「弁当」
	23	金	調理の基本 和風だし汁示範	調味の基本 ①味 ②だし汁の種類 実習示範) 和風だし汁の取り方と調味	2	2	火	実習 6 「揚げ物」	揚げ物の調理 献立: 揚げ物、コンソメ、ミックスサラダ
	27	火	調理の基本 実習 1	和風だし汁の取り方と調味 献立: 澄まし汁、カボチャの煮物		9	火	蒸し物について 献立作成(演習)	①特徴と要領②蒸し器の種類③鬆立ち 献立作成「弁当」
	30	火	調理の基本 実習まとめ	包丁の種類と切り方 調理ノートの書き方、食品群と摂取量		12	金	実習 7 「蒸し物」	蒸し物の調理 献立: 焼売、中華スープ、ごぼうサラダ
11	6	金	調理の基本 実技テスト	調理技術の習得 ②切り方の実技テスト	2	16	火	炒め物について 献立作成(演習)	①特徴 ②油の効果 ③油調理のコツ 弁当調理実習の打ち合わせ(班別)
	10	火	米と炊飯 栄養計算①	米と小麦の文化圏、米の種類、炊飯 栄養計算の方法と演習(電卓使用)		19	金	実習 8 「炒め物」	炒め物の調理 献立: 青葱肉糸、中華スープ、いも粥
	13	金	実習 2 「米の調理①」	炊飯 献立: 白飯、味噌汁、炒り豆腐、即席漬		23	火	実習 9 「弁当調理」	弁当献立の調理 献立: 作成弁当献立
	17	火	栄養計算② 献立改善	パソコンによる栄養計算の方法 既成献立を改善する。		26	金	実習 10 「米の調理③」	炊飯の応用 献立: ちらし寿司、お餅、緑の巻餅
	20	金	改善献立 実習 3 米の②	洋風味付け飯(炊き込み飯)、洋風だし 献立: ピラフ、コンソメスープ、サラダ		3	2	火	
	24	火	献立作成	献立作成について ①献立作成の条件②演習「一汁三菜」					
		27	金	献立作成の演習 栄養計算と診断	献立作成完成「一汁三菜」(一食分) ③作成献立の栄養計算、栄養診断				
12	1	火	小麦粉の調理 実習 4	小麦粉の調理、オーブンの特徴と使用方法 献立: マドレーヌ、紅茶、スイートポテト					
	4	金		◎中間考査 調理ノート記入					

内の授業を授業例として示した

□ 内の授業を授業例として示した

(2) 「調理Ⅱ」について

「調理Ⅱ」は2単位の科目でスタートした。

「調理Ⅱ」の内容として、「調理Ⅰ」に引き続き献立実習を行うということも可能であったが、「調理Ⅱ」では食品の性質と調理との関連性を学習することを中心に据えた。食品の性質をきちんと科学的に理解することは必須のことであり、それが欠けると、合理的な調理が行えず、勘に頼ったり、従前の調理法に盲目的に従ってしまうことになる。また、料理を創作することが難しくなる。長い時間をかけて先人たちが獲得してきた知識・技術を食品の性質を科学的に学習することで、短期間に習得できる。早く、おいしく、見た目に美しくしかも栄養豊富という料理には欠かせない知識、能力である。

内容としては、食品に関する学習と、生徒が自らの目で、からだで体験しながら学ぶという視点から、調理実験や実験的実習を多く取り入れた。また、各季節の日常食、行事食を取り入れて、生徒にとって楽しい調理の時間も経験できるように、調理実験に偏らないようにも配慮した。

食品の学習については調理に関連する内容に限定し、その他は科目「食品」との関連をとり、内容が重複する事をできるだけ避け、単位不足を補うようにしているが、自由選択制のため、選択しない生徒もあり、思うようにいかないもどかしさを感じる。

「調理Ⅱ」年間の授業内容（ガイダンスブックより）

- | | |
|------------------|-------------|
| 1 米・米の粉の性質と調理 | 2 小麦粉の性質と調理 |
| 3 砂糖の性質と調理 | 4 油脂の性質と調理 |
| 5 卵の性質と調理 | 6 豆の性質と調理 |
| 7 魚の性質と調理 | 8 肉の性質と調理 |
| 9 牛乳の性質と調理 | 10 野菜の性質と調理 |
| 11 日常食・行事食の実習 など | |

◇授業例2

調理実験「スポンジケーキの良否に関する実験」

《ねらい》

スポンジケーキのきめの細かさ、生地の手触り感、弾力性、柔らかさなどの良否は材料の種類、品質、配合割合、作り方などに大きく左右される。

今回の実験では次の①～②について既習知識の確認と、どの作り方がもっともよいかを調べることをねらいとする。

①小麦粉はどれが適しているか、薄力粉だけが適切なのだろうか

薄力粉・中力粉・強力粉を使用して比較検討する。

②小麦粉を混ぜるとき、泡をつぶさないように、切るようにさっくりと混ぜるといわれるが、そうであろうか。

どのくらいが適当か混ぜ回数を変えて、比較検討する。

1. 実験内容

(1) 適した小麦粉はどれか

A 薄力粉 B 中力粉 C 強力粉

(2) 生地の手触り感（回数について）

使用小麦粉……薄力粉

- ① ゴムベラでさっくりと混ぜる（20回攪拌）
- ② “ よく混ぜる（60回攪拌）
- ③ “ しっかり混ぜる（150回攪拌）
- ④ 泡立て器でよく混ぜる （60回攪拌）

2. 実験方法

(1) 小麦粉の種類に関する実験では、作り方は下記の通りに同一とする。 作り方：省略

(2) 生地の手触り感実験については、材料・作り方は同一とし、混ぜ回数のみ変えて焼き上げる。
混ぜ方は、ボールを回しながら、ゴムベラで底から大きく円を描くような一回転を一回とする。泡立て器の場合も同様とする。

3. スポンジケーキの材料と作り方

《材料》と《作り方》は紙面の都合上省略。

4. 比較検討（プリントに生徒各自で記入する）

(1) 小麦粉の種類について

	薄力粉	中力粉	強力粉
粒の細かさ			
膨らみ度 線で記入 cm	高さ：	高さ：	高さ：
弾力性 固さなど			
食感 口どけ 粘り			

(2) 混ぜ回数について（結果表省略）

(3) 考察および感想

- スポンジは普通小麦粉で作るけど中力粉でも、強力粉でもそれほどおかしくないと思った。中力粉と強力粉はずっしりとした感じがあり、パンに近い状態になってしまうと思いました。
- 粉によってこんなに差が出るものなのかとビックリした。一番違いがわかったのは食感だった。やっぱり薄力粉が一番でした。
- 焼き上がりを見ると、別に薄力粉にこだわらなくてもよいと思ったが、やっぱり食べてみると、見た印象とは違っていた。薄・中・強力粉とそれぞれに適した調理方法があるのだと実感した。
- ◇攪拌回数に注意すると聞いたが、やりすぎるとかえって重たい感じがするし、少なすぎても生地がよくないし、やっぱり適当な回数があるんだとわかった。
- ◇混ぜ回数は、少なすぎても×なことがわかった。少ないと、ほんとに粉っぽくて、かなり舌触りが悪い。150回もやるとしつかりすぎて、ふんわりしない。泡立て器だと生地が固くなってしまっておいしくない。ふんわりは60回がGoodです!!
- ◇スポンジを作るときいつも適当に混ぜていたけど、混ぜる回数によってこんなに違うなんてびっくりしました。少なすぎると混ぜ足りないし、やりすぎると固くなってしまいうしで、とても難しいと思いました。

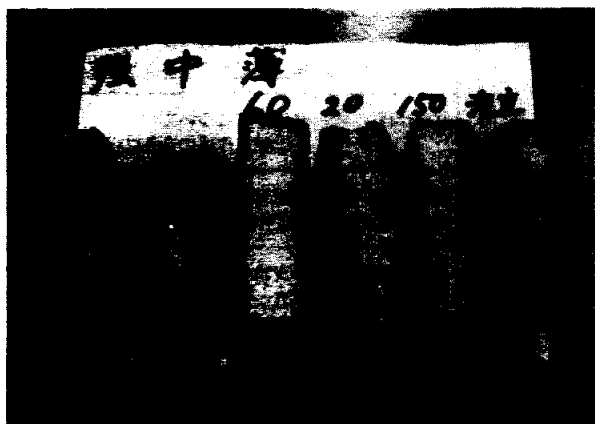


表2 平成10年度『調理Ⅱ』指導計画

前 期					後 期				
月	日	項 目	方 法	指 導 内 容	月	日	項 目	方 法	指 導 内 容
4	13	電子レンジの扱い方	講・練	電子レンジの特徴、使用上の注意事項、使用実験	10	12	秋の日常食	調習	栗ご飯、里芋と鶏肉の煮物、清し汁、青菜と黄菊の和え物
	20	春の旬の献立	調習	筍ご飯、若竹汁、魚の包み焼き		19	製菓(クレープ・パウンドケーキ)	調習	小麦粉・卵・油脂の性質の総合実習(薄力粉・強力粉)
	27	米の粉の扱い方	講・練	うるち米ともち米の相違点、草餅づくり		26	獣鳥肉の性質と調理	講・練	獣鳥肉の調理性、加熱実験(重量、収縮、臭い他)
5	11	砂糖の性質と調理性	講・練	砂糖の調理性、加熱実験、VTR視聴、べっこうあめ作り	11	9	牛乳、ゼラチン・寒天の性質	講・練	牛乳の性質と調理性、ゼラチン・寒天の比較、凝固性他
	18	餃子作り	調習	小麦粉の性質を生かした調理『皮作りから』		16	牛乳、ゼラチンの調	調習	シーフードグラタン、オレンジゼリー
	25	パン作り(バターロール他)	調習	イースト発酵実験、製パン工程、強力粉の扱い方		30	スポンジ台の実験	講・練	使用粉、混ぜ回数に関する実験、デコレーションケーキ製作
6	1	初夏の日常食	調習	手打ちうどん(地粉)、鶏肉と茄子のじぶ煮	12	7	お節料理	調習	栗わん、鶏の松風、炒り鶏、紅白蒲鉾、なます、雑煮
	8	油脂の性質と調理	講・練	油脂の性質と調理性、ショートニング性についてクッキー実験		11	魚介類の性質と調理	講・練	魚介類の調理性、しんじょの吸い物作り
	29	卵の性質と調理	講・練	熱凝固性、起泡性、卵黄係数他、温泉卵作り、ロールケーキ		18	冬の日常食	調習	野菜たっぷり鍋物、寒ごとのタレ作り
7	6	同上	講・VTR観	NHK・VTR「おいしい卵の智慧」厚焼き卵の作り方等		25	製菓(アガアハイ)	調習	パイ生地作り、バターの扱い方、リングのフリンジ作り
9	7	豆の性質と調理	講・練	豆の調理性、こしあん作り(冷凍、後利用)	2	1	手作り味噌	加工	国産大豆と米麹を用いて、味噌作り実習
	14	秋の行事食	調習	三色おはぎ、卵の菊花汁、酢の物		8	客膳料理	調習	炊きおこわ、茶碗蒸し、焼き物、白和え
	21	実技テスト		薄焼き卵・かき玉汁		15	実技テスト		ハンバーグステーキ・人参のグラッセ、炒れ草ソテー

調理Ⅱは2単位のため、各食品の性質を実験で確かめるのが精いっぱい、その性質を利用した調理・加工実習が不十分の状況である。理想的に言えば、食品の科学的な性質の学習と、その応用の調理実習を1～2回組み込みたい。そうすれば、頭(科学的理解)とからだ(調理技術)の一致がより早く、より確実になるであろうし、その定着度もより確実なものとなる。

総合科学科のカリキュラムを考案した際には「調理Ⅱ」は4単位科目として設定したが、非常勤講師時間等の問題から減単せざるを得なくなり、止むをえず、2単位としたという経過がある。しかし、これまで3年間実施した反省から、やはり4単位必要であることを次のような理由から痛感している。

①「調理Ⅰ」は2単位であるが、後期選択のため週2回の授業となっており、授業への興味・関心を高め、持続させやすい。「調理Ⅱ」は2単位週1回となり、休日、行事などで空白期間の生ずることも多く、授業への関心が2年次で急速に落ち込み、生徒によっては、提出物の遅延、実習時の忘れ物となって現れている。

②授業回数が減少するため、技術・技能の習得が遅延し

たり、不完全になりやすい。次段階の「調理Ⅲ」における高度な調理実習が不可能という現状を産み出している。

③「調理Ⅱ」の内容としては、各食品の科学的な性質を理解することを中心に据えている。授業時間数の不足などから調理実験のみで終わり、その性質の理解をふまえた上での献立実習が行えない、という科目内容の低下を生じている。

(3) 「調理Ⅲ」について

「調理Ⅰ」では基礎的内容、「調理Ⅱ」では食品の性質を中心とした。「調理Ⅲ」では日本料理・西洋料理・中国料理など広く調理の様式を学習し、応用力を身に付け、また世界の食文化や食の歴史を学習するとともに、病気時の治療食などを組み込んでいる。

調理と同時に食卓構成、テーブルマナーやサービスマナーについても学習できるように配慮し、3年次終了間際にはテーブルマナー講習会も採り入れ、実施してきている。

また、平成8年度に「調理Ⅲ」の授業がスタートして以来、外部講師の特別授業を取り入れてきた。

平成8年度 西洋料理レストランシェフ

平成9年度 日本料理店板前

洋菓子店勤務菓子作り担当者(卒業生)

平成10年度(予定) 西洋料理レストランシェフ

実社会で、チーフや担当者として第一線で活躍中の社会人の講師による授業は、熱が入り、毎年生徒に好評である。教師では教えられない実社会での話題、スピード感ある料理の中に鍛えられた技や効率的な動作etc.まさに、一線で働く人のすごみを見せてもらえる授業であり、これからも是非継続させたい授業の一つである。

「調理Ⅲ」は4単位科目であるため、週2回の授業である。このため、前日に講義と調理示範を行い、生徒の実習に十分に時間を掛けるということも可能になった。また、平成9年度より1班2名の実習班編成で実習をすすめることができています。このことは、すでに家政科時代の「食物」授業における調理実習で2班編成の授業を行い、調理実習では2名1班の調理を行ってきた実績がある。この班編成では、生徒は調理に集中することが可能となり、このため実習がスムーズに進み、また生徒の調理技術の習得に非常に効果的であった。

「調理Ⅲ」においても全く同様であるが、調理Ⅱで述べたような理由から、調理内容を家政科時代の内容と比較すると、献立の品数から言えば1〜2品減らさないと時間内に終了しないし、手の込んだ調理は敬遠という状況である。

様式別調理の学習に際しては、VTR視聴など視聴覚教材や実物教材を出来る限り用意し、経験の少ない生徒がより理解し易いように配慮しているが、なかなかよい教材に恵まれないのが難点である。

最近では、農業科の協力を頂いて、ハーブの栽培を生徒に観察させることができ、新鮮なハーブを使った様々な調理が可能となったことは、たいへんうれしいことである。

「調理Ⅲ」年間の授業内容(ガイダンスブックより)

- | | |
|------------|---------|
| 1 日本料理について | 2 西洋料理 |
| 3 中国料理 | 4 病気と食事 |

※それぞれ歴史・文化、基本食卓構成、マナー

◇授業例3

「ハーブの特徴・効用と調理」

《ねらい》

農業科の温室の一つにハーブ温室があり、一年草のものも多く各種ハーブの育成にご努力いただいている。この恵まれた環境をいかし、農業科のご協力で栽培されたハーブを使用して、「調理Ⅲ」における様式別調理の際、生ハーブを用いて肉類の香り・保存性・食欲を増し、また盛り付けを美しくするため活用することを目的とする。

1. 授業内容

- (1) ハーブの使用目的について
 - ・ハーブの使用目的と種類
 - ・和製ハーブの種類と使用例
- (2) ハーブ温室の見学
 - 資料：ハーブ温室の栽培地図を準備配布
 - ・ハーブの香りの確かめ方
- (3) レポート課題
 - 「ハーブの特徴や効用を調べる」
 - 資料：食材図鑑「ハーブ」コピーを準備配布

記入例) チャービル(セリ科)
和) ウイキョウゼリ、セルフィーユ
英) chervil 仏) cerfeuil
原産地) ヨーロッパ 南部〜東部
香り) やや甘味のあるデリケートな味わいが野菜・魚料理に最適
調理) 炒め、卵、クリームソース、ソース料理の仕上げに用いる

2. 生徒感想

- 知らないハーブが沢山見られて良かった。ハーブはそれぞれに独特の芳香があり、それによって使い方も様々だということがよくわかった。せっかく勉強したのだから、その料理に合うハーブをどんどん使っていきたい。
- ハーブと聞くと単純でどれも同じような香りのものばかりだと思っていたが、このように比較してみるとそれぞれ香りや使い方が様々だということがよくわかった。少しだけでも入れるのと入れないのでは随分と違ってくるので、アクセントとして上手に用いたいと思う。
- 日本のハーブと比べると、種類や適する料理の量がすごく多いと思う。私が見聞きしたことがあったハーブのほとんどがシソ科だった。

温室内ではハーブが生い茂るほどの勢いで生育しており、日頃乾燥香辛料として極少量を目にするだけだった生徒は、まずその特徴的な芳香や種類の数々に圧倒される。「調理Ⅲ」では様式別調理を取り入れるため、各種調理の際に温室で栽培された生のハーブを用いるよう心がけた。また生徒には次第に適応するハーブを自由選択させるようにしたことで、自発的に料理の味を特徴づけ向上させる意識を高めることに役立った。これは日本料理の盛りつけの「つま」についても同様に効果をあげた。

表3に年間の指導計画を示した。(次頁に掲載)

おわりに

調理Ⅰ・Ⅱ・Ⅲの授業を試行錯誤しつつ行ってきたが、改編後5年目の現在ようやく充実したものにできたのではないかと考えている。しかし、授業のたび、内容をどのようなものにするか、頭を悩ませるのは変わらない。

生徒の家庭生活の変化も大きく、調理を選択する生徒ですら家庭であまり調理をしないという生徒が増加している。その結果、調理技術が非常に未熟で、以前の生徒たちであれば、易々で行えた実習ができないという現実である。

「調理」科目を選択する理由も多様化し、その技術も未熟という生徒たちをどのように指導し、向上させてい

表3 平成10年度『調理Ⅲ』指導計画

前 期					後 期				
月	日	曜	項 目	指 導 内 容	月	日	曜	項 目	指 導 内 容
4	10	金	初エディション 実技テスト	車編成 実技テスト献立作成	9	17	木	「中国料理」 講義 示範	中国料理の食卓構成とマナー (中Ⅱ実習示範) 実習 漬物作り
	17	金	様式別調理 「日本料理」 実習	歴史と種類 「八重桜漬取り・塩漬け」		18	金	「中国料理」 実習	中国料理Ⅱ「前菜、大菜、点心」 麻辣豆腐、麻婆豆腐、春巻他
	17	金	実技テスト	実技テスト 「ハンバーグと自由献立」		24	木	「中国料理」 講義 示範	飲茶について VTR 飲茶 (中Ⅲ実習示範)
	23	木	「日本料理」 講義 示範	和食膳と食卓構成について (和Ⅰ実習示範)		25	金	「中国料理」 実習	中国料理Ⅲ「点心三種」 珍珠丸子、粽子、炸麻球、紅茶
	24	金	「日本料理」 実習	日本料理Ⅰ「春の旬の献立」 豌豆ご飯、木の芽焼き、茹煮物ほか	後 期				
	30	木	「日本料理」 講義 示範	VTR 和食のマナー 抹茶の点て方示範	10	15	木	「日本料理」 講義 示範	和の盛り付けの基本② 刺身 (和Ⅴ実習示範)
5	1	金	「日本料理」 演習	抹茶点前 和室のマナー		16	金	「日本料理」 実習	日本料理Ⅴ「刺身」 鯛お造り、鰻ずし、煮物他
	7	木	「日本料理」 講義 示範	VTR 魚のおろし方と講義 (和Ⅱ実習示範)		22	木	「西洋料理」 講義 示範	ワインのサービスについてVTR (実習示範と実習) シチュー煮込み
	8	金	「日本料理」 実習	日本料理Ⅱ「夏の客膳料理」 物相殿、餅の委託き、ひじき煮物		23	金	「西洋料理」 実習	西洋料理Ⅵ「煮込み料理」 ビーフシチュー、ビシソワーズ他
	14	木	「日本料理」 講義	VTR 和菓子の種類と歴史		29	木	「中国料理」 示範	(中Ⅳ実習示範) 実習 肉下ごしらえ
	15	金	「日本料理」 実習	日本料理Ⅲ「和菓子」 瀬の音ほか		30	金	「中国料理」 実習	中国料理Ⅳ「肉菜し料理」 豚の角煮、涼拌海、東坡肉、花
	21	木	「日本料理」 講義 示範	和の盛り付けの基本 (和Ⅳ実習示範)		11	6	金	病態栄養 「生活習慣病」 講義
22	金	「日本料理」 実習	和Ⅳ「伝統季節の魚料理」 「豊のたたき、新じゃが芋炒め煮他」	12			木	「生活習慣病」 演習	生活習慣病と食事 研究・発表準備
28	木	「西洋料理」 講義	西洋料理の歴史 VTR テーブルマナー	13			金	「生活習慣病」 演習	生活習慣病と食事 研究・発表準備
29	金	「西洋料理」 講義 演習	西洋料理の食卓構成、洋食器について パーソナルスペースのセッティング	19			木	「生活習慣病」 演習	生活習慣病と食事 研究発表
4	木	「西洋料理」 講義 示範	西洋料理の盛り付けの基本 (洋Ⅰ実習示範)	20	金		「調理実習」 実習	調理実習「病人食」 自由献立	
6	5	金	「西洋料理」 実習	西洋料理Ⅰ「コースメニュー」 オードブル、ポトフ、ムスメ、エビ、ポーク他	12	26	木	「生活習慣病」 講義	生活習慣病のまとめ 研究発表のまとめ
	18	木	「西洋料理」 講義 演習	ハーブの種類、特徴、効用と扱い (洋Ⅱ実習示範) 実習 ピクルス作り		27	金	自由献立 実習	和洋菓子実習 自由献立
	19	金	「西洋料理」 実習	西洋料理Ⅱ「コースメニュー」 オードブル、ポトフ、ムスメ、エビ、デザート		3	木	「西洋料理」 示範	(洋Ⅶ実習示範) 実習 下ごしらえとデザート作り
	25	木	「西洋料理」 講義 示範	欧州の気候風土 (洋Ⅲ実習示範) いかのさばき方他		4	金	様式別調理行事食 「西洋料理」 実習	西洋料理Ⅶ「供応食」 ローストチキン、ムスメデザート他
	26	金	「西洋料理」 実習	西洋料理Ⅲ「スペイン料理」 パエリア、ガスパチョ	1	14	木	食物の歴史 日本の食文化 講義	日本の食文化と歴史「雑煮ほか」 調理講習会準備
	7	2	木	「西洋料理」 講義 演習		VTR 緑茶、紅茶、コーヒー 紅茶とコーヒーの淹れ方	21	木	料理講習会 講演
3		金	「西洋料理」 実習	西洋料理Ⅳ「イタリア料理」 パスタ ベストジェノベーゼ		22	金	食物の歴史 講義	食物の歴史①「原始・古代、中世」
9		木	「西洋料理」 講義	ワインの種類と特徴 サービスについて		29	金	食物の歴史 講義	講義 食物の歴史②「近世、近代」 VTR 食物の歴史
10		金	「西洋料理」 実習	西洋料理Ⅴ「イタリア料理」 パスタ バルサミコ酢使用魚料理	2	4	木	供応食 講義と演習	パーティー計画 目的、メニュー構成、招待状
9	3	木	「中国料理」 講義	地域の特徴と調理の種類 VTR 「食は広州に在り」		12	金	供応食 講義と演習	テーブルのセッティング サービスの仕方、下準備
	4	金	「中国料理」 講義	調理器具、切り方、加熱法の種類 VTR 「四川料理」「宮廷料理」		18	木	供応食 実習	供応食の実習Ⅰ(第1グループ)
	10	木	「中国料理」 講義 示範	食卓構成 (中Ⅰ実習示範)		19	金	供応食 実習	供応食の実習Ⅱ(第2グループ)
	11	金	「中国料理」 実習	中国料理Ⅰ「前菜、大菜、点心」 棒棒雞、干燒蝦仁、桂花蟹羹ほか					

くかが新しい課題となってきた。

総合学科の職業学科とは異なる「調理」の目標をどう設定するか、その到達目標をどの程度に設定するべきか、まだまだ試行錯誤が続くと予想される。

※1 間瀬 1997 家庭科からみた科目の選択傾向

筑波大附属坂戸高等学校紀要 第35集

