

## 授業の背景

2013年に和食が無形文化遺産に登録されました。海外では、日本食のレストランが増え、日本の食事を期待して日本を訪れる外国人も増えています。一方で、日本国内では食の多様化が進み、食生活が変わりつつあります。和食の特徴として、一汁三菜や味覚の中で日本人が発見したうま味があります。だし本来の風味を知るために、実際に、だしをとることから始めるお味噌汁づくりは子どもたちにとって貴重な経験となります。また体験や学習を通して、子どもたちが日本の伝統の味や自分たちの食生活について考えるきっかけになる授業です。

## ちょっと教材研究

五味の中の「うま味」は、酸味・甘味・塩味・苦味の四つの基本の味に加わるべき第五の基本味として「旨味（うまみ）」と名付けられ、日本人が発見した味です。最初に発見されたうま味成分は、昆布に含まれるグルタミン酸であり、その後イノシン酸やグアニル酸といったうま味成分が発見されました。グルタミン酸は昆布の他に野菜などに多く、イノシン酸は魚や肉類に、グアニル酸はきのこ類に多く含まれています。だしを取るときに、昆布と鰹節を組み合わせますね。このように、うま味物質は単独で使うよりも、他のうま味物質と組み合わせることによって相乗効果が生まれ、さらにおいしくなります。うま味成分を一工夫すれば、さらに食材を引き立てて料理を美味しくいただけるようになります。

「知って得する出汁の豆知識」<http://dashi-gensen.com/page-165/>では、次のように説明しています。1番だしはかつお節と昆布を材料にして、最初に取り出す汁のことを言います。1番だしの特徴は、香りです。素材そのものの香りが凝縮されています。2番だしは、1番だしを煮出した後のかつお節や昆布を使用して抽出する出汁のことです。水からじっくりと煮出していくことが特徴です。それぞれの特徴を生かして、料理の方法も変わってきます。1番だしでは、土瓶蒸しや椀物の料理に使用されます。2番だしでは、味噌や醤油などの調味料と合わせて使う煮物料理やお味噌汁に使用することが多いです。

## ちょこっと食育

和食には、五味・五色・五法という言葉があります。五味とは、「酸・甘・塩・苦・旨」の5つの味覚です。五色は、「白・黄・赤・青・黒」、五法とは、「生・煮る・焼く・揚げる・蒸す」という調理法です。和食は、この五味五色五法の考えを基に作られています。食べる時に、これを意識してみましょ。お味噌汁一杯の中にも、気配りがゆきわたっていることに気づき、豊かな気持ちになれるかもしれません。日本食は目で味わうという言葉があります。味覚や嗅覚だけでなく、視覚もつかうこと。さらに、触覚や聴覚、五感をすべて使って、「あじわって」みて下さい。きっと今までに知らなかった食の世界が開けてくるでしょう。料理を美味しくいただけるようになります。「食コラム：五味・五色・五法」をもとに構成しました。

[http://www.konbu.jp/culture/japanese\\_culture/colum\\_fivecolors.shtml](http://www.konbu.jp/culture/japanese_culture/colum_fivecolors.shtml)





だしそむりえになろう！



煮干、鰹節、昆布、椎茸、粉末だし



どんな味？香り？

|   |  |
|---|--|
| ① |  |
| ② |  |
| ③ |  |
| ④ |  |
| ⑤ |  |

どんな料理があるかな？

一番だし

二番だし

## (2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 8 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授


### 「katuodashi」になろう：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン10

|         |   |
|---------|---|
| 対象学年・教科 | 6年生 家庭科   |
| ねらい     | かつお節を削る体験やカツオからかつお節までの過程を考えるを通して、かつおだしの特徴とそのよさに気付く。   |
| 活動内容    | <p>1) かつお節を削る音を聞いたり、写真を見たりして何をしているか話し合う。<br/>※録音した音を流したり、かつお節を削っている写真を示したりする。<br/>・何かを削っているみたいだね ・箱みたいだね</p> <p>2) かつお節削り機を見て何に使うのか話し合う。<br/>・四角い木でできているよ ・箱みたいになっている</p> <p>3) かつお節削り機を使って、かつお節を削る。<br/>※子どもたちにも、かつお節を持たせて固いことを実感させる。<br/>・固いなあ ・これって食べ物なの？<br/>・かつお節だ ・いいにおいがするよ</p> <p>4) カツオからかつお節になるまでを話し合って絵に描いて発表する。<br/>※世界一硬い食品であることを説明し、長い時間がかかっていることに目を向けさせる。</p> <p>5) カツオ節ができるまでの過程を知って、みんなでかつお節を削る。<br/>※カビをつけることで、魚のにおいと脂肪分を減らして、風味と色つやをよくすることを説明する。</p> |
| 資料等     | かつお節、かつお節削り機、ミニホワイトボード  |

板書

何の音かな

何につかうのかな



カツオから  
かつお節ができるまでを  
予想しよう

|    |    |
|----|----|
| 1班 | 2班 |
| 3班 | 4班 |
| 5班 | 6班 |

かつお節ができるまで

## 授業の背景

「シャカシャカシャカ」と台所から聞こえるかつお節を削る音は、家庭からほとんど姿を消してしまっただけです。一昔前まで、日本のどこの家庭でも見られた、懐かしい風景です。味噌汁、煮物、冷奴などかつお節から生まれる和食はたくさんあります。もしもかつお節がなかったら、日本の食卓はどんなものになっていたのでしょうか？先人の知恵と、日本の気候風土の恵みが作りだした食材について考える授業です。

## ちょっと教材研究

世界でもっとも硬い食品と言われるかつお節は、和食のだしを撮るのに欠かせないモノです。作り方は以下の通りです。

- 1 カツオの身を熱湯で茹でる
- 2 加熱乾燥と天日干しを繰り返す
- 3 表面にカビを付ける

(加熱乾燥と天日干し、カビ付け) を 4 回繰り返すと「本枯れ節」

カビを付けない「荒節」

小型のカツオから加熱乾燥した時点で出荷される「なまり節」

食べ物・食育図鑑 群羊社「鰹」より

「目には青葉 山ほととぎす 初鰹」とは、江戸中期の俳人・山口素堂（1642～1716）の作です。野山が新緑に染まり、ほととぎすが鳴く季節、カツオは毎年、フィリピン沖を源とする黒潮に乗って日本南岸に姿をあらわします。江戸っ子たちは競って、この初ガツオを求めました。初ガツオは、さわやかな初夏を彩る風物詩でした。この句が一躍有名となり、江戸っ子の間では、初夏に出回る「初鰹」を食べるのが粋の証となりました。

うどんやそばには、歴史的に東西に嗜好の違いがあります。そこで、東西でつゆの味に変化をつけたどん兵衛。全国展開の商品で地域別に味を分けたのは、初めてのことでした。東日本のつゆはかつおの風味が特徴で色も濃いめ、西日本のつゆは昆布の旨みが特徴で色も薄めとなっております。どん兵衛のつゆは東西で、見た目の色も違ってきます。

<http://www.donbei.jp/kodawari/index02.html>

## ちょこっと食育

うま味成分がたっぷり含まれているかつお節からは、上品でクセのないだしが取れるために日本料理に欠かせない調味料として古くから重宝されてきました。江戸時代までは、高級品として珍重されていましたが、明治時代に入ると一般家庭に普及して需要が急増。しばらくの間、各家庭では、かつお節削り機で削って利用していましたが、1969年にパック入りの「削り節」が発売されると、家庭でかつお節を削ることは少なくなりました。

「すべてがわかる！乾物事典」世界文化社 かつお節より引用

## (2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 9 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

### み・そむりえ：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 12

|         |   |
|---------|---|
| 対象学年・教科 | 5年生 家庭科   |
| ねらい     | 栄養豊富な味噌が、全国各地でさまざまな味を発揮していることを知り、私たちが食べる料理にどう影響しているのかを考える。  |
| 活動内容    | <p>1) 味噌について知る。<br/>※家庭から持ってきた味噌が入った袋の表示から、材料や種類を読み取る。<br/>・大豆、麴、塩(米味噌、麦味噌、豆味噌、赤味噌、白味噌)</p> <p>2) 家庭から持ち寄った味噌の食べ比べをする。<br/>ラップにくるんだ味噌を表示と一緒に机に並べておく。<br/>※食べた感想を付箋に書いて黒板に貼り、家庭によって味噌の味が違うことに気づかせる。</p> <p>3) 全国各地の味噌で即席の味噌汁を作って味を比べる。<br/>(八丁味噌、信州こうじ味噌、長崎麦味噌、越後味噌)<br/>※味噌によって、独特な名前がついていることも紹介する。</p> <p>4) 全国各地の味噌は、どうして味が違うのかを考える。<br/>※グループで相談する。<br/>※その土地で、昔からよく食べられている料理に合う味付けであることや、土地の環境によって味噌の作り方が違うことに気づかせる。</p> <p>5) 全国各地の味噌と郷土料理の関係について調べる。<br/>※インターネットなどで郷土料理を調べ、味噌がその味の原点になっていることを知る。味噌に様々な味があるのは、全国各地の郷土料理の味をリードする調味料であるからだということを確認する。</p> |
| 資料等     | 付せん、味噌、パソコン、味噌汁作りに必要な食器   |

#### 板書 みそに様々な味があるのはどうしてだろう

| 家庭のみそを調べる |     | 家庭のみそを食べ比べてみる |      | 全国各地のみそとその特徴 |   |
|-----------|-----|---------------|------|--------------|---|
| 材料        | 種類  | 〇〇みそ          | 〇〇みそ | 八丁みそ         | どうして土地によって味がちがうのか。<br>予想<br>土地や環境、料理と関係？<br>↓<br>結果<br>みそは郷土料理の味の原点となる調味料だった！ |
| みそ        | 米味噌 | 食べた感想 (付箋)    |      | → _____      |   |
| 大豆        | 麦味噌 |               |      | 信州こうじみそ      |   |
| 麴         | 豆味噌 | 〇〇みそ          | 〇〇みそ | → _____      |   |
| 塩         | 赤味噌 |               |      | 長崎麦みそ        |   |
|           | 白味噌 |               |      | → _____      | 越後みそ  |
|           |     |               |      | → _____      |   |

## 授業の背景

日本型食生活の中で「一汁三菜」という言葉がよくでてきます。その中の「汁」の中では、味噌汁が食卓に用意されることが多いです。日本型食生活に欠かせないこの味噌は、子どもたちの家庭でもよく使われており、その味は家庭によってさまざまです。家庭の味噌や全国の味噌を食べ比べて食文化の豊かさに触れていく授業です。

## ちょっと教材研究

味噌は、大豆と麴と塩の基本3種類を原料として作られています。日本各地で、麴の原料、味、色の種類がさまざまな味噌がつくられています。原料から、「米味噌」「麦味噌」「豆味噌」の3種類と、これらを混合した調合味噌に分けることができます。「米味噌」と「麦味噌」はそれぞれ、大豆に米麴、麦麴を加えてつくったものです。「米味噌」は本州各地で、「麦味噌」は九州地方で「豆味噌」は東海地方産地です。

味は、甘口、辛口があります。辛さの加減は、麴の歩合と食塩の量によって決まります。麴歩合と大豆に対する米麴、麦麴の割合で、この数字が高いほど甘口になります。

味噌はできあがりの色によって、「赤味噌」「淡色味噌」「白味噌」の3種類にわかれます。色の違いの一番の原因は熟成時間です。熟成が短ければ、原料に近い色になり、長いほど褐色になります。



八丁味噌・・・愛知県岡崎市八帖で作られる米味噌。名古屋名物の味噌煮込みうどんなどに使われています。

八丁味噌は旨みが豊富なため、風味が飛びにくく、煮込み料理に適しているといわれています。

信州こうじ味噌・・・長野県でつくられている米味噌。おしぼりうどんやおやきなどの郷土料理に使われている。さっぱりとした旨み 豊かな香りをもつ辛口な味噌です。

長崎麦味噌・・・長崎で作られている麦味噌。長崎名物の箱フグの味噌焼き塩分が低く、麴の量が多いため、さらりとした甘みの特徴で、麦独特の香りがします。

越後味噌・・・新潟県でつくられている米味噌。旨みと甘さのバランスがよい。味噌漬けとごまを混ぜ合わせた郷土料理が昔から食べられている。

参考文献 マルコメ：<http://www.marukome.co.jp/knowledge/miso/type/index.html>

## ちょこっと食育

味噌は、飛鳥時代に中国から伝わりました。味噌はもともとお金持ちが食べる貴重な食べ物で、おかずや薬として食べられていました。それから、鎌倉時代に、「一汁三菜」という食習慣が武士の中で広まり、味噌汁として食べられるようになりました。室町時代には裕福な庶民が自分たちで作るようになり、江戸時代には工業的に生産されるようになりました。

今では、全国各地で、原料事情、気候風土、食習慣や嗜好に合わせたさまざまな種類の味噌がその土地の故郷の味としていかされています。

## (2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 10 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

### 魔法のワカメ：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 14

|         |   |
|---------|---|
| 対象学年・教科 | 3年生 社会科   |
| ねらい     | 乾物を通して、昔のくらしの様子や地域の人々のくらしの変化が人々の願いや知恵につながっていることを理解する。   |
| 活動内容    | <p>1) 乾物のワカメをもどす様子を観察する。<br/>         ※乾物のワカメをもどし、「乾物ワカメ」と「もどしたワカメ」を比べる。<br/>         ・すごい！魔法みたい！ ・いっぱい増えた！</p> <p>2) 乾物のワカメと生のワカメ、無人島に持っていくならどっちを持っていくかを話し合う。<br/>         ※グループに分かれて乾物のワカメと生のワカメの特徴を話し合う。<br/>         ※個人で意見を持ったところで、乾物のワカメ派と生のワカメ派とで分かれ、お互いの長所や短所をディベート風に話し合う。<br/>         ※話し合いが終わったあとにお互いの意見を書いた付箋を模造紙に貼る。<br/>         ・乾物のワカメの方が持ち運びやすい。・乾物のワカメの方が長持ちしそう。<br/>         ・生のワカメは生臭そう。 ・生のワカメの方が美味しそう。</p> <p>3) 乾物のよさを知る。<br/>         ※資料(グラフや図)を使って乾物のよさを見つけ出し、意見を出し合う。<br/>         ・素材の香りが増えるんだね。<br/>         ・旨味や栄養も増えるんだね。<br/>         ・食物繊維、ミネラルがいっぱいあるよ。</p> <p>4) 他の乾物の例を話し合う。<br/>         ・しいたけ、ひじき、こんぶ、茶、煮干し、高野豆腐など<br/>         ※身の回りには、乾物があって食生活を豊かにしてきたことを確認する。</p>   |
| 資料等     | 乾物のワカメ、生のワカメ、付箋(長方形)、ワークシート、まとめ用の模造紙、乾物のよさが書かれている資料(グラフや図)  |
| 板書      | <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;">魔法のワカメ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%; text-align: center;">どっちを持っていく？</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%; text-align: center;">乾物のよさが書かれている資料<br/>(グラフや図)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%; text-align: center;">ワカメ以外の乾物の例</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 15%;">乾物のワカメの長所・短所と生のワカメの長所・短所をまとめたもの</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 15%; text-align: center;">まとめ模造紙</div> |

## 授業の背景

乾物のワカメは、海から取ってきたワカメをそのまま天日で干す方法と一度湯通してから天日で干す方法の2通りがあります。昆布やワカメ、煮干し、切り干し大根などは、乾物といいますが、以前はすべて「乾物（かんぶつ）」で統一されていましたが、現在では陸や海でとれる植物性食品を乾燥させたものを「乾物（かんぶつ）」、魚介類を干したものを「干物（ひもの）」と呼ぶのが一般的です<sup>1)</sup>。水分を抜くことによって起こる驚くべき変化と効果を私たちの先祖は利用して食生活を豊かにしてきました。乾物の特徴について、ワカメを通じて理解し、乾物の良さに気付かせる授業プランです。

## ちょっと教材研究

### ●切り干し大根と生の大根の比較

※五訂日本食品標準成分表より

切り干し大根は収穫後きれいに洗ってから細く切り、干して乾燥させたものです。乾物に加工することで、保存性も高まり、栄養分が増えることもあります。



特集1 「もしも」に役立つ日々の知恵 (4) 先人の知恵から学ぼう！伝統の保存食・乾物の力より  
[http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/0909/spe1\\_04.html](http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/0909/spe1_04.html)

普段スーパーで売られている生鮮野菜はたいてい何本かビニールに入られています。多くて使い切れないと思ったら、乾燥野菜を作ってみましょう。

作り方は簡単です。よく晴れた、湿度の低い日に、薄切りにした野菜を干します。よく天日にさらして干し上げると、色や香りが変わらない、旨味や甘味が凝縮されたおいしい乾燥野菜ができますよ。椎茸は天日干しをすると、カルシウムの吸収を促進させるビタミンDが増えるといわれています。

使うときは水で戻して、調理します。なお、完全に乾き切らずに水分が残っていると、日もちしないので早めに食べるか、冷蔵庫で保存するようにしましょう。

乾燥野菜は昔から各地で作られ、野菜の貯蔵方法としては一般的な方法です。野菜を乾燥させたり寒さにさらしたりすると、日もちがするだけでなく甘味や旨味が増すといわれています。

## ちょこっと食育

ワカメや干しいたけ、切干大根、高野豆腐、干し柿など乾物はたくさんあります。古来より日本に伝わる「乾物」は、保存性もさることながら、栄養面でも大変優れた食品です。天日で乾かすことで、殺菌・消毒効果が高まるばかりでなく、香りや旨みも増します。それだけではなくビタミンや、カルシウム、鉄といったミネラル、食物繊維などの栄養素が濃縮され、栄養価も高くなります。

1) すべてがわかる！「乾物」事典 世界文化社



## (2) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

～ 学校編 1 1 ～

情報提供社：武庫川女子大学 藤本准教授

### お茶ってどんな味？：「日本型食生活」を学ぶ授業プラン 17

|         |  |
|---------|--|
| 対象学年・教科 | 5年生 家庭科  |
| ねらい     | お茶は、出す温度によって様々な味に変化することを理解し、甘味や苦味、渋味を生かしたお茶のいれ方に興味をもつ。   |
| 活動内容    | <p>1) 緑茶といえばどんな味かを考える。<br/>         ※緑茶の写真を提示する。<br/>         ※お茶の葉をペアに1つ配って、触ったり匂ったりする。<br/>         ・いいにおいがするよ      ・お茶をいれたことがあるよ</p> <p>2) 1人1スプーンのお茶の葉を使って班ごとにお茶を入れてみる。<br/>         ※1杯目 70℃のお湯…1分待つ<br/>         2杯目 90℃のお湯…入れてすぐ<br/>         3杯目 90℃のお湯…入れてすぐ<br/>         ※1杯、2杯、3杯それぞれどんな味がしたかをメモしていき、味が変わることに着目させる。</p> <p>3) 班ごとに、飲んだお茶の味を発表し、温度による味の違いを確認する。<br/>         ※1杯目 甘味…テアニン（うま味）<br/>         2杯目 苦味…カテキン（抗菌効果）<br/>         3杯目 渋味…カフェイン（目が覚める）<br/>         ・甘いから苦い、そして渋いに変化したよ</p> <p>4) 温度によるお茶の味の違いについてまとめる。<br/>         ※渋味・苦味は80度以上の高温、甘味（うま味）は50度以上の低温で溶け出しやすい。<br/>         ※適温は、日本茶…70度前後（低温）、紅茶…100度前後（高温）<br/>         ※湯呑とティーカップを比べ、ティーカップは、高温のお湯で入れる紅茶を飲むために持ち手がついていることを知らせる。</p> |
| 資料等     | お茶の写真、急須、湯呑、煎茶、画用紙、ペン、ティーカップ   |

#### 板書

#### <緑茶ってどんな味？>



- ・ 苦い
- ・ 渋い
- ・ 甘い

- ★ 1人1スプーン
- ★ 1杯目 70℃のお湯…1分待つ
- ★ 2杯目 90℃のお湯…入れてすぐ
- ★ 3杯目 90℃のお湯…入れてすぐ

- 甘味
- 苦味
- 渋味

お湯の温度は、  
それぞれのお茶の  
おいさを引き出  
すポイント

引き出したいお茶の特徴や成分によって、最適なお湯の温度がある

## 授業の背景

緑茶といえば、子どもたちにとってはおじいちゃんやおばあちゃんが飲んでいるものというイメージでしょう。近年、ペットボトルの緑茶が販売されているので飲む機会はありますが、核家族化が進む中でお茶を入れることを実際にしたことがある子どもたちは少なくなってきました。急須の名前を知らない子どももいます。緑茶の入れ方を通して、緑茶のおいしさや甘味（うま味）・苦味・渋味に気づき、緑茶に親しみをもたせるための授業です。

### <ちょこっと教材研究>

お茶の成分と効能：渋味、苦味、うま味などの独特な味わいをもつ緑茶には、人間の健康に良い影響を与えるとされる成分が多く含まれており、実に多様な効果・効能があります。

| 成分                 | 効能   |
|--------------------|--|
| カテキン（お茶の渋味成分）→三杯目  | 血中コレステロールの低下<br>体脂肪低下作用<br>がん予防<br>虫歯予防、抗菌作用<br>抗インフルエンザ作用<br>口臭予防（脱臭作用） |
| カフェイン（お茶の苦味成分）→二杯目 | 覚醒作用（疲労感や眠気の除去）<br>持久力増加<br>利尿作用   |
| テアニン（お茶のうま味成分）→一杯目 | 神経細胞保護作用<br>リラックス作用（α波出現）  |

#### ◎ 緑茶と食べ合わせ

緑茶 + ゴマ、しめじ、きくらげ、ワカメ = 高血圧、動脈硬化の予防

緑茶 + トマト、椎茸、米、ブロッコリー = ガン予防、老化防止

緑茶 + 白菜、やまいも、キャベツ、アスパラガス = 胃腸の働きをよくする

緑茶 + ネギ、シソ、みょうが、梅干 = 痛みを取り除く



参考：<http://tabeawase.sakura.ne.jp/sikouhin-nihontya.html>

### <ちょこっと食育>

お茶の風味が落ちたときは、フライパンに紙を敷いて茶葉を乗せ、弱火でゆっくりと炒ったり、あるいは、電子レンジで温めたりすると、香りのよい自家製ほうじ茶となります。また、お茶をお茶パックなどに入れて中身が出ないようにして、下駄箱やシンクの下などに置くと、脱臭効果が期待できます。茶殻はホコリを吸着するため、天日干しをした生乾きの茶葉を床や畳の上に散らし、ほうきで茶殻ごと掃いた後、掃除機をかけると、きれいに掃除できます。このようにお茶は、丸ごと利用することができるのです。