

【15】 地域の食材を使って「そば米汁^{じろ}」を作ろう

1 資料等の解説

カラサオ※（唐竿）

日本の農具の一種で、麦や大豆など、穀物の脱穀作業に利用する道具。長い竹竿の先端に、回転する短い棒を取り付けた形をしている。この竿を持ち、むしろの上に広げられた穀物を、短い棒を回転させながらたたき、脱穀する。

郷土料理や地域の食材

地域の食材を生かした日常食などの調理を通して、地域の食文化について関心をもつことや、地域の食文化について、地域や季節の食材を用いた調理を通して、その意義を理解することが目的である。そのため、「そば米汁」の他に、地域特有の「汁もの」（例えば、雑煮やみそ汁など）がある場合は、それらを題材として扱うことが望ましい。

そばアレルギー

アナフィラキシーショック等を伴う急性アレルギー症状を起こすことがあるため、調理実習で扱う場合は、本人や保護者、養護教諭等関係者と連携し、アレルギーに関する十分な確認等が必要である。

除去食の調理を行うに当たっても、調理台、器具や食器は完全に分離し、前時の洗い残しやそば湯が混入する等がないように、細心の配慮が必要である。

2 本時の目標と展開

《本時の目標》

地域の食材を生かした調理に関心を持ち、郷土料理や地域の食材を使うことの意義について理解し、調理の目的や食材にあった調理計画を立てることができる。

《展開》

- ① 「そば米汁」の由来について知る。
- ② 野菜たっぷり「そば米汁」の作り方を知る。
- ③ 「そば米汁」に合う地域の食材を検討し、1つプラスする。
- ④ 調理実習の計画を立てる。
- ⑤ 次時の調理実習について確認する。

3 板書計画

地域の食材を使って野菜たっぷり「そば米汁」を作ろう

- ① 「そば米汁」の由来
 - ・祖谷地方の郷土料理
 - ・そばの栽培
- ② 野菜たっぷり「そば米汁」
 - 地域の食材をプラスしよう
 - 特徴，調理法など
 - 例) すだち，ゆず，れんこん等

「そば米汁」の【材料と分量】【作り方】

- ・材料の下準備 ・切り方 ・味付け
- ・だしのとり方 (かつおと昆布の混合だし，干ししいたけの戻し方とだし汁)
- ・鶏肉の衛生的な取扱い方 など

※そばアレルギーの注意や確認

4 参考文献

- ・「徳島県の郷土料理指導資料集 & 実践報告書」(平成25年2月 徳島県教育委員会) P62・P63
- ・「とくしまブランド協力店美味いよ! とくしまブランド店なっとくレシピ Copyright©2012 新鮮なっ! とくしま通信 All Rights Reserved.」<http://www.pref.tokushima.jp/nattoku/taste/easy/sobagomejiru.html>
- ・「見てみよう! 日本各地の郷土料理 農林水産省」
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/cuisine/cuisine6_1.html