

出汁を生かした和食の基本 ～お結びと味噌汁～

6月10日(月)9年生の家庭科では、**緒方町在住の料理人、廣岡陵さん**をゲストティーチャーにお迎えし、調理実習を行いました。

授業者(迫村博美教諭) より

「食」について考える第2弾は、和食の基本です。去年は、「旬を生かした料理～先人の知恵に学ぶ」というテーマで学習しました。今回は、**出汁の取り方から学び、出汁を生かした味噌汁づくりとおいしいご飯の炊き方を学びます。**

講師は、緒方在住の和食の料理人、廣岡陵さんです。今回は、廣岡さんが自ら栽培しているお米を使わせていただきます。

将来、ひとり暮らしを始めたり、家庭を持ったりしたときに、毎日の「食」で困らないように、また、「和食の素晴らしさ」にも触れてもらいたいと思い、企画しました。



出汁を生かした和食の

授業の流れ

1. 学習内容の確認
※講師の先生紹介
2. 和食(和の献立) 廣岡先生より
※手洗は 班ごとに移動
3. 調理実習 ※給食をとりかへ
4. 配膳と試食
5. まとめ(感想発表)

基本

～お結びと味噌汁

お米の炊き方

浸水 30分 → お米と同じ水で1:1
7分～10分 → 蒸らし(15分)

出汁 しゃぶとかつおぶし
800ccの水で 10分煮出す。

みそ汁

お出汁 600cc みそ...大じ3
②みそをいれたら、火を弱火にする。

