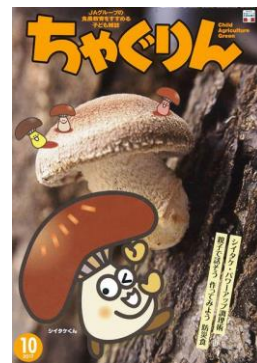


授業でも！

つかえる

ちゃぐりん

VOL.54



◇記事名：「シイタケ・パワーアップ調理術」

◇対象：社会科(3～4年生)、家庭科(5～6年生)

文・藤本勇二（武庫川女子大学 専任講師）

シイタケは、食用きのこの代表選手の1つで、私たちの食生活には欠かすことのできない食材です。身近なシイタケですが、子どもたちは、シイタケのよさを十分に知っていません。給食に出るシイタケも苦手な子どもたちがいます。そこで、『ちゃぐりん』の記事をもとにシイタケの魅力を子どもたちに紹介しましょう。給食の献立にシイタケが登場したときは、『ちゃぐりん』の記事を子どもたちに読んであげるといいですね。また、以下のように少し時間をとって、シイタケの魅力を紹介することもできます。

1. だしのよさを知る（5～6年生・家庭科「ご飯とみそ汁」）

だしは和食の基本です。言葉は知っていても、粉末だしやだし入り味噌が普及したことで、家庭でだしをとる機会が減り、実際にどんな食材からだしがとれるのか、どんな味がするのか、ということを経験したことがある子どもは少ないように思います。そこで、自分達の知っているだしの種類を発表します。「煮干し」「昆布」「かつお節」と名前は出てきますが「干しシイタケ」はなかなか出てきません。そこで、シイタケからもだしがとれることを話します。実物を見せると、干しシイタケのサイズの小ささにも驚くに違いありません。

次に、だし入りみそ汁とだしなしみそ汁を飲み比べて飲んでみます。だしのよさに気付くはずですが、それから、煮干し・昆布・かつお節・干し椎茸・粉末の5種類のだしを飲み比べてみます。味だけでなく、香りや色なども意識して飲むようにするといいでしょう。子どもたちはだしを見たり匂いをかいだり飲んだりして、視覚・嗅覚・味覚をフル回転させながら、どの子どもとも真剣に取り組むことと思います。

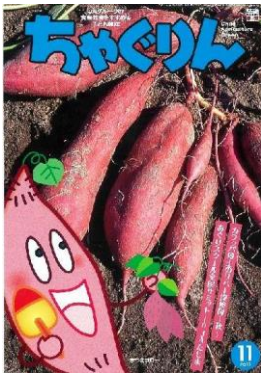
最後に、『ちゃぐりん』の記事を参考にだしのうまみ成分について話をすると、だしのよさやシイタケの魅力が伝わります。

2. おいしいシイタケの見分け方（5～6年生家庭科「調理の工夫」）

おいしいシイタケの見分け方は、次の通りです。カサの開き具合が6～8割程度で肉厚なもの、軸は短めで太く、カサの裏側のひだが白く、変色や傷のないものが新鮮です。一方、干しシイタケは、しっかり乾燥していて、表面が茶褐色でカサの裏のひだが淡黄色のものが良品です。おいしいシイタケの見分け方の学習をきっかけに、野菜や果物、魚の見分け方を学びます。地域の八百屋さんや青果店の方をゲストティーチャーに招いて教えてもらうようにすると、さらに学びが深まります。

3. 乾物のひみつ（3～4年生社会科「昔の暮らし」）

私たちの先人は生活をより豊かにするため、気候や風土に適応した様々な保存食を作り出してきました。中でも乾物は天日で乾燥させ、食品中の水分量を飛ばすことで、食品の腐敗を抑えるという素朴ながら知恵の詰まった保存食品です。生シイタケは、鮮度を保つのが難しい食材ですが、乾燥することで保存性が高まるだけでなく、栄養成分が濃縮されるため、栄養価も高くなるのが特徴です。干しシイタケのような乾物を探してみましょう。



JAグループの食農教育を
すすめる子ども雑誌

ちやぐりん

Child Agriculture Green

子どもたちに伝えたい!
2017年11月号
おすすめ記事

石焼～きいも♪ おいも♪

掲載ページ：13～18P

冬が近づくと聞こえてくる「石焼～きいも♪ おいも♪」の声。なぜ、お店で売っている石焼きいもはあんなにおいしいのでしょうか？ その秘訣を探り、おうちでもお店の味を再現できる5つのとっておきのテクニックを伝授します。また、サツマイモの産地や栄養、いろいろな品種などもあわせて掲載。行事で収穫したサツマイモでさっそく試してみましょう。



イッコとニコのふしぎラボ

掲載ページ：29～31P

食べ物と科学のいろいろを実験しながら楽しめる人気連載企画。今回は、やまむーが作ったお好み焼きに乗せただけずり節がまるで生きているようにおどるのはなぜかを科学的に解説。セロハンやトレーシングペーパー、アルミホイルなどを使ってもけずり節のようにおどるか、いろいろと試してみましょう。



アッコさんの台所 コトコトとん汁

掲載ページ：36～37P

野菜たっぷり、具たくさんで心も体も大満足なとん汁を作ってみませんか。調理指導の本田明子先生が、ていねいに作り方を教えてくれました。今回のポイントは、ブタ肉から出る出汁。ゴボウとダイコンを入れた鍋がフツフツとしてきたら、ほぐしながら入れ、コトコトと煮ていくことでおいしさがアップ！



わくわく！ 食農ワーク

掲載ページ：64～66P

低学年向けの人気連載企画。今回は、農作業に使う道具の写真を見て、その名前を当てるクイズです。クワ、ホー、カマ、ほうき、移植ゴテ、レーキ、ハサミの中から選んで番号を書いてもらうスタイルです。クイズを通して、野菜や米作りにたくさんの道具が使われていることを学びましょう。

