

「エコ・ハウスたかねざわ」学習プログラム		分野	エコ料理	プログラム No	生活 1
対象	小学4年生以上	会場	調理実習室	所要時間	90分程度
プログラム作成年月		平成17年2月	訂正年月	平成 年 月	(訂正回数 回)
プログラム名 調理くずを出さない料理					
<p>&lt;プログラムの目的&gt;(学習のねらい)</p> <p>このプログラムは、調理実習を通し食材をていねいに使い切るにより、栄養を無駄なくとりこめるうえ、生ゴミを減らすことができます。さらに、後片付けを工夫する事により家庭からの汚水を減らし環境に配慮することを学びます。また、包材の分別意識を高めることで可燃ゴミを減量し、リサイクルへの関心を持たせることができます。自分たちで野菜を育てると食材への関心が高まり効果的です。</p>					

### 【学習の内容】

予め用意されたレシピ(添付資料)に基づいて、グループごとに下ごしらえ、調理、後片付けをする。話し合いながら調理くずを減らす工夫をする。最後に各グループで調理し切れずに残った生ゴミの量を比較してみる。その他の資源ゴミについても分別をする。

#### ○料理を作るといふこと

- ・自分で作る→愛着＝大事にする(粗末にしない)  
作る人の気持ちがわかる→嫌いな物でも「食べてみようかな」
- ・五感を一度に使う作業は調理以外にはない。→脳を鍛えるのに良い。
- ・危険がたくさんある(火気・刃物)→注意力を養うのに良い。
- ・買ったお惣菜を並べるより食卓での会話が増える。
- ・興味を持ちはじめたら失敗を恐れずオリジナル料理に挑戦。
- ・「ちらかす」「小さなケガ」より、「やらせてあげて。」

#### ○食べるということ

- ・植物や動物の尊い命をいただいて自分の命をつないでいることを忘れずに大切に食べる。
- ・「おいしく」「たのしく」が一番！でも、それ以外に健康やマナーについても学ぶ良い機会。

### 【準備】

- ・身じたく・手洗いを済ませグループごとに材料を分ける。
- ・必要な調理用具を準備する。

### 【学習の流れ】

No	時間	内 容	備 考	添付資料
①	5～10分	調理の注意・説明など	5～6人のグループ	レシピ
②	30～40分	グループごとに調理を体験		
③	40～60分	試食	楽しく会食	
④	60～75分	後片付け		
⑤	75～90分	残った調理くずを比較する		

### 【学習の展開】

- ・今回の実習でまだ工夫すれば使える物がないか話し合う。
- ・調理くずは、どのような流れで処理されるのか調べる。
- ・作りすぎて食べきれなかったときにどうするのか話し合う。

エコ料理として、省エネルギー料理、短時間料理、リメイク料理、残り物料理などのプログラムも作ることができます。問い合わせは「エコ・ハウスたかねざわ」エコ料理研究会まで

## 添付資料 レシピ

## ひとくちハンバーグ(16ヶ分)

豚ひき肉	250g	卵	1ヶ
パン粉	1C	<A>	
牛乳	1/2C	人参の皮	1/2 本分
塩	小 1	キャベツの芯	1/4 ヶ分
こしょう	少々	ねぎの青い部分	1 本分
サラダ油	大 2	ピーマンのへた	1ヶ分

- ① <A>の材料はすべて2cm程度の細切りにする。熱したフライパンに油をひき(分量外)軽く炒め、しんなりしたら火を止め蓋をして余熱で加熱する。
- ② ボールにひき肉を入れ何も加えずにこねる。ねばりが出たら塩こしょうを加えて混ぜる。パン粉と牛乳は交互に少しずつ加え、さらに卵を加えて混ぜる。
- ③ ①の粗熱を取り、②に加えざっくり混ぜる。
- ④ 手に油を塗って(分量外)③のたねをスプーンですくい、手のひらで転がし直径3cm位に丸め中央をへこませる。
- ⑤ フライパンに油をひき④を焼く。(最初は強火で、焼き色がついたら裏返して火を弱め蓋をして蒸し焼きにする)焼きあがったら皿に盛る。

\* <A>は、調理のたびに出る野菜くずで良い。



①普通は捨ててしまう材料！



①細切りにします



①軽く炒めます(余熱も使って)



②その他の材料！



②③ボールで混ぜます



④手のひらで形を作ります



⑤フライパンで焼きます



できあがり！



※油は新聞紙でふき取る

## 添付資料 レシピ

## りんごの皮とキャベツのサラダ

りんごの皮	1ヶ分		
キャベツ	1/4ヶ		
魚肉ソーセージ	1/2本	<a>	
<マヨネーズ>		卵黄	1ヶ
サラダ油	200cc	粉からし	大 1/2
酢	60cc	塩	小 2
こしょう	少々	さとう	大 1

- ① りんごの皮は細切りにする。ソーセージは縦半分にしななめ薄切りにする。
- ② キャベツは葉の部分としんの部分に分けて、葉はザク切り、しんは薄切りにして塩をふっておく(小1程度)。
- ③ マヨネーズを作る。よくふいたボールを準備し、<a>の調味料を入れ泡立て器でよく混ぜる。これに酢とサラダ油を少しずつ(最初は1滴ずつ加えていく。油と<a>が分離していない状態をみながら加える。)好みでこしょうを加える。
- ④ ②のキャベツを軽くもんでしんなりさせたら、水洗いして水分をしぼる。
- ⑤ ボールに①・④を入れマヨネーズを加えて混ぜ、器に盛る。

\* マヨネーズを作る際のボールと泡立て器は、水分のないようによく拭いておく。



普通は捨ててしまう材料！



①りんごの皮は細切りに！



②キャベツのしんは細切りに！



②キャベツの葉はザク切りに！



③マヨネーズの材料



③マヨネーズをつくります



④キャベツは水洗いして！



⑤ボールで混ぜます



できあがり(マヨネーズをかけて)