

月 日 () 5年 組 番

☆課題に取り組む前に、よく読んでね☆

前回の課題、飲み物で家族のステキな時間をつくることはできたかな？家庭の仕事も飲み物の用意も、ぜひ続けてみてね。みんなの家庭実践の話を書ける日を、とっても楽しみにしています！

では、レベルアップ！！お湯をわかすことができるようになったみんなは、飲み物をいれることはもちろん、インスタントのスープやみそ汁、ラーメンなども作ることができるようになりましたね。しかし、毎日毎日インスタント食品ばかりではちょっとね…。もっと、豊かな食事をしたい！！そのためには、いろいろな調理方法で食事を作ることができるようになる力が必要だ！！ということで、今回は「ゆでる」調理に挑戦してみよう☆ゆでる調理は、お湯をわかすことができるみんなならきっとマスターできるはず。これができるようになるだけで、インスタントラーメンにゆで野菜をトッピングできたり、スープやサラダ、カレーなんかも作ることができたり…みんなにとっても、家族にとってもうれしいことがたくさん！もちろん、片付けまでしっかりと。最後の「ゆで野菜料理」は自由課題だけど、時間がある人はぜひチャレンジしてみてね。さあ、やってみよう♪

☆まずは準備をしよう☆

- ※ 教科書 P.17、130~133、143 をよく読もう。
- ※ 家族の使い方をよく見て、教えてもらおう。

1 包丁やまな板の安全な使い方を確認しよう

ゆでる調理には、コンロ以外にも包丁やまな板、食品を使うことになるよ。安全な使い方を必ず守ろう。やけどにも注意！

包丁

- ※ 運び方や洗い方も必ず確認しよう！！

持ち方

- えの () をしっかりと持つ。

切り方

- 食品をおさえる手は、指先を () 。

姿勢

- まな板の () に立つ。
- () 側の足を一步引いて立つ。
- 切る物を体の () に置く。



まな板

使う前

- () でぬらした後に、水気をふきとる。

使った後

- スポンジでよごれを取り、すすぐ。
- かわかす。() に当てて干すとよい。

理由

2 計量カップや計量スプーンの使用方を知ろう

調理をするときに役に立つのが、計量カップや計量スプーン！！使用方を覚えて、おいしい料理を作ることができるようになろう。

計量カップ

○ 1カップ = () mL = () g ※ 水の場合



計量スプーン

○ 大さじ = () mL ○ 小さじ = () mL

液体 1ばい・・・ふちからこぼれない程度

$\frac{1}{2}$ ばい・・・スプーンの底が丸い場合は、高さの () くらい

粉類 1ばい・・・() にすくってからすり切る

$\frac{1}{2}$ ばい・・・すりきりべらで半分取り除く



☆問題です。ドレッシングを作るのに、しょうゆを10mL、酢を15mL、サラダ油を20mL はかりたいとき、それぞれ、どのように計量スプーンを使うとよいでしょう。(小さじ1ばい分 など)

しょうゆ ……

酢 ……

サラダ油 ……

ちなみに…よく、味付けのところに書いてある、「少々」と「ひとつまみ」の違いは分かるかな？

○ 少々 = 指 () 本でつまむ

○ ひとつまみ = 指 () 本でつまむ

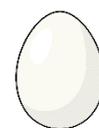
ちなみに…「食材〇g って書いてあるのに、はかりがなーい」「栄養満点な料理を作りたいのに、どれくらい食材が必要なのかわからなーい」って時もあるかも！そんな時はこれ！

○ 手ばかり …… 手にのせて量る

例 卵 M サイズ = から付き約60g、中身約50g

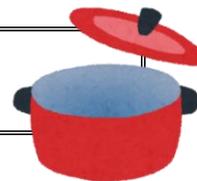
○ 目ばかり …… 見た目で量る

例 卵 M サイズ = たまねぎ約1/4個分



1日に必要な野菜類の量は、両手3杯分と言われていています。「うわあ、すごい量…」と思ったあなた！そんな時こそ、調理の力が生きてきます。生野菜とゆでる野菜の違いって…！！「手ばかり栄養法」なんてものもあったりするので、調べてみると面白いですよ。

「ゆでる調理」をすると、どんな変化があるだろう



1 加熱調理でどんな料理が作れる？

わたしたちが食べている料理は、どのような調理方法で作られているかな？家族の調理の様子を見たり、調べてみましょう。

他の調理法は？

ゆでる	いためる	焼く	あげる	
		・お好み焼き	・からあげ	

2 ゆでる調理をすると？

家族といっしょにゆでる調理をして、調理前と後の野菜を比べてみよう。使う食品は、生でも加熱をしても食べられる野菜にしよう。下の [] の中を確認してから始めてね。

野菜：キャベツ、にんじん、大根 など 用具：なべ、さいばし、包丁、まな板 など

野菜名 ()

☆写真が撮れる人は、記録に残しておこう。

	前	後
味		
色		
香り		
かたさ		
かさ		
その他		

ふり返り

ゆでる調理をする前と後でどんな違いやよさがあったかな？調べてみて、気づいた変化や考えたことを書こう。