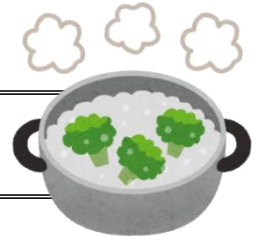


おいしい楽しい 調理の力 ②

月 日 () 5年 組 番 _____

前は、ゆでる調理をする前と後で食品にいろいろな変化があることが分かったね。今回は、いろいろな野菜をゆでてみるよ！！調理をしたことがある人もない人も、とにかく安全にチャレンジしてね。では、やってみよう！！

野菜に合ったゆで方を見つけよう



- 1 動画①②を見て、うまくできなかった原因として気づいたことを、書き出そう。

動画① ほうれんそう

<https://youtu.be/u3WRxAIDSI>



動画② ジャがいも

<https://youtu.be/LCe7wQRo9wU>



- 2 1の気づきをもとに、どうすればうまくいくのか考えよう。ゆでる調理をするときには、どんなことがポイントになるんだろう。

3 いろいろな野菜をゆでて、時間ごとに比べてみよう。

ゆでる時間を計って、見た目やかたさ、味などを比べて気付いたことを下の表に書こう。

- ① 青菜（ほうれんそうやこまつななど）
- ② 根菜（じゃがいも） ※芽をしっかりとろう！

用具：なべ、さいばし、包丁、まな板 など

条件：1. それぞれの野菜の切り方を考える ※ バラバラでいい？大きさは？
 ※ 5回分取り出すので、必ず5個はゆでる ※ 切り方はP.130、131

2. 別々のなべでゆでる ※ 水の量は？

3. それぞれの野菜を入れるタイミングを考える ※ 水から？お湯から？

4. それぞれ、ふっとうしてから時間を計る
 ※じゃがいもは中まで火が通っているか、竹串などを使って確かめてもよい

☆写真が撮れる人は、記録に残しておこう。

	①	② じゃがいも
	水から ・ お湯から	切り方： 水から ・ お湯から
1分		
3分		
5分		
10分		
15分		

ふり返り

野菜ごとにゆで方の違いはあったかな？ゆでる時間の長さによって、それぞれの野菜にはどんな変化があったかな？他にも気付いたことをどんどん書こう。

