

被災したときに温かい食べ物を作る工夫をする
～ポリ袋とガス・水資源を使って作るカレーと乾物サラダ～ <準備プリント>

1 今回の調理に使う食材以外の資源と調理道具について (4～5人あたり)

- 水とガス…備蓄用の水と卓上コンロのガスを使うという想定。
※今回は水は水道の水を計量しながら、ガスは使った時間を計測して、使用量を計算、記録する。
※使用量が最も少なかった班にはプチご褒美！！
- ポリ袋…4人班で10枚、5人半で12枚
- 大きめの両手鍋…班に1つ
- 皿とスプーン…人数分
- 油性マジック ※温度計

2 今回使う(自宅にストックされていたと想定する)食材 ※学校で準備するので持参する必要はありません。

じゃがいも にんじん タマネギ シーチキン
乾燥わかめ 切り干し大根 もみのり 煎りごま とうもろこしの缶詰
調味料(カレールー、塩、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖)

3 目的に合った調理をするために、知っておいてほしいこと

(1)炊飯の技術

①一人分の米の量

お茶碗1杯()g

②米を炊く前に必要なこと

ア 米を()

目的
方法

イ ()

目的と方法()

③米からご飯にするために必要な資源・エネルギー

④米からご飯になるときのデンプンの変化

⑤さまざまなご飯の炊き方

⑥さまざまな米料理

被災したときに温かい食べ物を作る工夫をする
～ポリ袋とガス・水資源を使って作るカレーと乾物サラダ～ ＜準備プリント解答例＞

1 今回の調理に使う食材以外の資源と調理道具について (4～5人あたり)

- 水とガス…備蓄用の水と卓上コンロのガスを使うという想定。
※今回は水は水道の水を計量しながら、ガスは使った時間を計測して、使用量を計算、記録する。
※使用量が最も少なかった班にはプチご褒美！！
- ポリ袋…4人班で10枚、5人半で12枚
- 大きめの両手鍋…班に1つ
- 皿とスプーン…人数分
- 油性マジック ※温度計

2 今回使う(自宅にストックされていたと想定する)食材 ※学校で準備するので持参する必要はありません。

じゃがいも にんじん タマネギ シーチキン
乾燥わかめ 切り干し大根 もみのり 煎りごま とうもろこしの缶詰
調味料(カレールー、塩、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖)

3 目的に合った調理をするために、知っておいてほしいこと

(1)炊飯の技術

①一人分の米の量

お茶碗1杯(80)g

②米を炊く前に必要なこと

ア 米を(とぐ)

③米からご飯にするために必要な資源・エネルギー

水と熱

目的 精米後に米の表面に残ったぬか層を取り除く。

方法 洗いすぎると表面のデンプンとミネラルを洗い流すことになるので、米に付いたほこりを洗い流す程度でよい。

イ (吸水/浸漬)

目的と方法 米の芯まで吸水させ、ふっくらとした飯を炊く

④米からご飯になるときのデンプンの変化

⑤さまざまなご飯の炊き方

- 炊き干し法
- 湯取り法
- 蒸す
- 湯立て法
- 炒め煮
- など

⑥さまざまな米料理

(2)野菜を切る目的と目的に合ったさまざまな切り方

--

(3)野菜などの食材の旨みや甘みがでるための温度

※ そのためには(火加減)の調整が必要!

<p>○野菜・・・85℃前後 ○肉や魚・・・75～80℃</p> <p>※沸騰を続けると、味を左右する香り成分が蒸発し、魚や肉は硬くなってしまいが、適温で煮ればそれが防げる。 ※専門家の検査では殺菌も十分である。</p>
--

<p>弱火・・・鍋底とコンロの火口の真ん中まで青い炎が届いていること。(油と肉の切れ端を鍋に入れて火をつけ、1分前後で肉の周囲から小さな泡が出てくるもしくはシューツという音がし始める火加減)</p> <p>弱い中火・・・青い炎が鍋の底にぎりぎり当たらないくらいまで届いている状態。</p> <p>中火・・・鍋の底に青い火が届いている状態。</p> <p>強火・・・鍋の煮汁が常にボコボコと激しく沸いている状態を保つくらいの火力。</p>
--

4 なぜ、乾物サラダを付け合わせるのか。

<p>食物繊維を摂取する。(便秘を予防し、腸の働きを円滑にし、元気を保つ、等)</p>

5 カレールー1個(1人分)に必要な水の量

<p>(80～150)ml(cc) ※ご確認いただいた方が安心です。</p>
--

6 水加減を表現する乾物サラダのレシピ中の言葉

<p>「かぶるくらい」・・・食材の100%の水量 ※他に「ひたひた(食材の70%)」や「(たっぷり)」の表現もある。</p>
--

7 目的に合った調理をするために、他に知っておきたいことと、その答え
(各班で話し合い、わからないことは調べてきましょう)

知っておきたいこと	答え

8 さあ、班でポリ袋でカレーライスを作るための具体的手順について考えましょう!

<p>まずは米や水の量から決めてください。 次に・・・</p>

被災したときに温かい食べ物を作る工夫をする
～ポリ袋とガス・水資源を使って作るカレーと乾物サラダ～<研究プリント>

空欄を埋めて
実習の翌日に提出!

1 実習中に使った水とガスの量

(1)水

ml

(2)ガス

強火	分(時間)	$0.002\text{m}^3/\text{分} \times$	分=	m^3
中火	分(時間)	$0.0015\text{m}^3/\text{分} \times$	分=	m^3
弱火	分(時間)	$0.0008\text{m}^3/\text{分} \times$	分=	m^3

<注意>

1 使う水はすべて2リットルのペットボトル
か計量カップで計って使うこと。

2 ガスを使うときには、火加減と時間を記録すること

合計 m^3

<メモ>

2 食材についての考察

(1)今回のカレーに使った野菜やいも類

じゃがいも、にんじん、玉ねぎ

(2)カレーに使える他の食材

(3)今回のサラダに使った乾物や缶詰

シーチキン、切り干し大根、わかめ、
コーン、ごま、焼き海苔

(4)サラダに使える他の乾物や缶詰

3 今回の実習の反省点と改善点(気づき)

反省点	気づいたこと

4 この実習を生かして、非常時において
他にどのような調理ができるでしょうか。

5 実習の全般的な感想(何を備蓄しておくべきか)