

題材名 地域の食材とその調理

かつお - 愛媛県 -



地場産物の説明

かつおは、^{あいなん}愛南町の「町の魚」に指定されている。水揚量は、毎年1,200トン～2,000トンで推移している。愛南町の深浦漁港は、高知県の各漁港を抜き、四国一の水揚げを誇っており、2月から12月まで、かつおが水揚げされている。

かつお漁は、通常では早朝出港し、次の日、もしくは2日後の朝に市場にかけられる。それに対し、深浦漁港では、獲ったその日に港に戻り、午後には市場にかけられるのである。これを、「日帰りかつお」と言い、地元では、「ピアピアかつお」とも言われている。

(参考愛南町役場ホームページより)

献立例

かつお飯、牛乳、そら豆のかき揚げ、ごま酢あえ、みそ汁、いちご

1人当たりの栄養量 (中学校)

エネルギー	822kcal
たんぱく質	36.3g
脂質	22.1g
カルシウム	399mg
鉄	3.6mg
ビタミンA	520μgRE
ビタミンB ₁	0.73mg
ビタミンB ₂	0.60mg
ビタミンC	37mg
食物繊維	7.4g
食塩	4.8g
マグネシウム	136mg
亜鉛	3.7mg



給食の時間の指導 (食文化)

今日の給食の「かつお飯」は、かつおの入った炊き込みごはんです。愛南町では、魚の入った炊き込みごはんを「魚飯」と呼び、郷土料理として昔から作られています。

昔は、今のように生魚がいつも手に入らなかったので、「こっぴん」といって比較的よくとれるいわしなどを蒸し焼きにして、ご飯に混ぜて炊きこんだといわれています。現在は、かつお、めじか、はまちなど四季折々の生魚を使っています。

今日のかつおは、愛南町の深浦漁港で水揚げされたものです。新鮮でおいしい旬のかつおを、味わっていただきましょう。

中学校 第2学年 技術・家庭科学習指導（略）案

日 時 平成21年 月 日 第 校時
 対 象 2年 組 名
 指導者 教科担任（T1）栄養教諭等（T2）

1 題材名 地域の食材とその調理

2 題材の目標

- (1) 地域の食材に関心を持ち、行事食や郷土料理について理解することができる。
- (2) 日本の食文化にかかわる行事食や郷土料理の意義がわかり、日常生活に生かす工夫ができる。

3 本時（2・3/4時）

- (1) 本時の目標
 日常食や地域の食材を生かし、安全や衛生面に留意した調理の工夫ができる。

〈食育の視点〉

- 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身に付けることができる。（食品を選択する能力）
- 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史を理解し、尊重する心をもつことができる。（食文化）

(2) 学習過程

時間	学習活動	教師の支援（T1）	教師の支援（T2）	備考
導入 5	1 本時の目標を確認し、各自の課題をもつ。	○ 給食でも実施されている郷土料理を作ることを知らせ、本時の学習に対する心構えをもたせる。	○ かつおの実物を見せ、町の特産品を使って、調理実習することにより、愛南町のよさに気付かせる。	かつお (実物)
展開 85	2 実習する料理が、愛南町の特産品であることを確認する。		○ 給食センターでの魚の取り扱い方や、地場産物の活用について説明することにより、基礎的知識・技能を身に付けさせる。	
愛南町の郷土料理「かつお飯」をおいしく調理しよう。				
	3 実習計画表にそって調理実習を行う。 (1) 実習の準備をする。 (2) 調理を行う。 (3) 試食する。 (4) 片付けをする。	○ 人数分、廃棄量を見込んで正しく計量させる。 ○ 材料に適した洗い方、下ごしらえ、切り方ができるように、作業の前に見本を示す。 ○ 点検表を活用し、責任をもって仕事をするように声をかける。	○ 生の魚の調理を行うので、衛生面に配慮するよう支援する。 ・手洗い、調理器具の洗浄 ○ グループの間で必要に応じて適宜技術指導を行う。	点検表 計画表
まとめ 10	4 実習の反省をする。	○ 各自の課題の解決や達成の状況を記録表にまとめさせ、自己評価させる。 ○ 自己評価を生かして、次時への学習の課題をもつ手立てとさせる。		

(3) 評価

日常食や地域の食材を生かし、安全や衛生面に留意して調理の工夫ができたか。