

題材名 魚の調理を工夫しよう

いわし -香川県-



地場産物の説明

香川県内で獲れるおもないわしには、かたくちいわし、まいわしがあり、香川でいわしといえばイリコ（煮干し）になるかたくちいわしが代表種である。チリメンジャコ（しらす干し）やカエリチリメンなどは、稚魚を加工したものである。

かたくちいわしは、沿岸で群れをつくり広く分布しているが、まいわしは、瀬戸内海に外海から回遊して入ってくるので、漁獲量は年によって大きく変動する。年間を通しては夏から秋にかけての漁獲量が多い。

いわしは安くて栄養価が高く、古くから塩焼き、つみれ、煮付けなどにする惣菜魚として親しまれてきた。鮮度が落ちるのが早いので、新鮮なものは、刺身、酢の物などにする。

＜出典：香川の魚 香川県農政水産部水産課
香川県水産試験場 編＞

献立例

麦ごはん、牛乳、いわしの香り揚げ、しめじあえ、たぬき汁、みかん

1人当たりの栄養量（中学校）

エネルギー	847kcal
たんぱく質	31.5g
脂質	18.5g
カルシウム	394mg
鉄	4.1mg
ビタミンA	376 μ gRE
ビタミンB ₁	0.94mg
ビタミンB ₂	0.80mg
ビタミンC	56mg
食物繊維	8.0g
食塩	3.4g
マグネシウム	121mg
亜鉛	3.5mg



給食の時間の指導（心身の健康）

今日の給食の魚はいわしです。いわしは煮干しに加工される魚ですが、調理の仕方でおいしく食べられる魚です。今日の給食のように、手で開いてかたくり粉をつけて揚げた後たれをかけるほか、天ぷらにしたり、つみれにしたり、梅干しをいれて煮付けにしたりするとおいしく食べられます。

いわしは、背中が青いので、青身魚と呼ばれます。背の青い魚の脂肪は、血液をサラサラにする働きがあります。いわしには小さな骨がたくさんあるからいやとか、においが苦手といわずに体にいいいわしを工夫して食べるようにしたいですね。今日のいわしの香り揚げを、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 魚の調理を工夫しよう

2 題材の目標

- (1) 魚の調理に関心を持ち、調理法を調べ、調理してみようとする意欲をもつ。
- (2) 魚の栄養的な特徴や調理上の性質、いろいろな調理法を知る。
- (3) 魚の手開きから、いろいろな調理法を実践する。

3 本時（3/4時）

(1) 本時の目標

- 新鮮な魚の見分け方が分かる。
- 魚の特徴や調理上の性質についてまとめ、魚にあった調理法が分かる。
- 魚の手開きができる。

〈食育の視点〉

- 食品の安全・衛生について判断し、安全で衛生的な適切な取り扱いができる。（食品を選択する能力）
- 自然の恵みに感謝し、食べ物を大切に、食品を無駄なく使って調理することができる。（感謝の心）
- 自分で工夫して調理する意欲が高まり、魚をすすんで食べることができる。（心身の健康）

(2) 学習過程

過程	学習活動	教師の支援（T1）	教師の支援（T2）	備考
導入 (5分)	1 魚料理を思い出す。 2 学習課題を確認する。 魚の特徴や調理方法を知ろう	○ 魚の種類や調理法を分類させる。	○ 給食の献立表から魚料理を見つけさせる。	献立表
展開 (40分)	3 魚の鮮度の見方について知る。 ・ 視覚（目、えら、全体、液汁）で観る。 ・ 触れて（身の弾力）みる。 ・ 嗅覚（臭い）でみる。 4 魚の鮮度や種類に適した調理法があることを知る。	○ グループで、鮮度の良い魚と数日たった魚を比較させる。 ○ 比較するときのポイントをはっきりさせるため、ワークを参考にさせる。	○ 五感を使って比較するよう促し、ポイントを助言し、机間指導する。 ○ 切り身の鮮度の見方について補足説明する。	いわし（新、古）
	5 いわしの手開きの方法を知り、実習する。	○ 調理の基礎的技能として身に付けておくと、生活に役立つことを意識させる。	○ いわしの手開きの方法を実演する。 ○ 衛生的で安全な取り扱いについて助言する。	いわし
まとめ (5分)	6 本時のまとめをする。	○ 机間指導を行う。 ○ 魚を手開きにする事でいろいろな調理に展開できることを助言し、次時に手開きを使った調理をすることを知らせる。	○ 机間指導を行う。	

(3) 評価

- 新鮮な魚の見分け方が分かり、魚にあった調理法が分かったか。
- 魚の手開きの方法が分かり、魚の調理に興味をもったか。