

クッキングははじめの一歩

## ② ゆでてみよう

---

堀之内小学校 5年 5・6時間目



# 先週の授業の続きを今週も始めましょう！

原田先生から、梅津先生に、今週は  
リモート動画で連絡が来ました。





梅津先生、お元気ですか？  
今日は、青菜（緑のこい野菜）をゆでる勉強ですね。  
ぼくは、おひたしが好きなので楽しみです！

今回は、  
①青菜を入れるタイミング  
②ゆでる時間  
③ゆでる前とゆでた後の変化

を確かめながら、勉強していきましょう。







一番初めに、根元についている泥(どろ)を  
しっかり洗います。



次に、先生は根元を切るのですが、教科書では、根元ごとゆでていました。  
ご家庭によってさまざまだと思いますので、おうちのかたに聞きましょう。

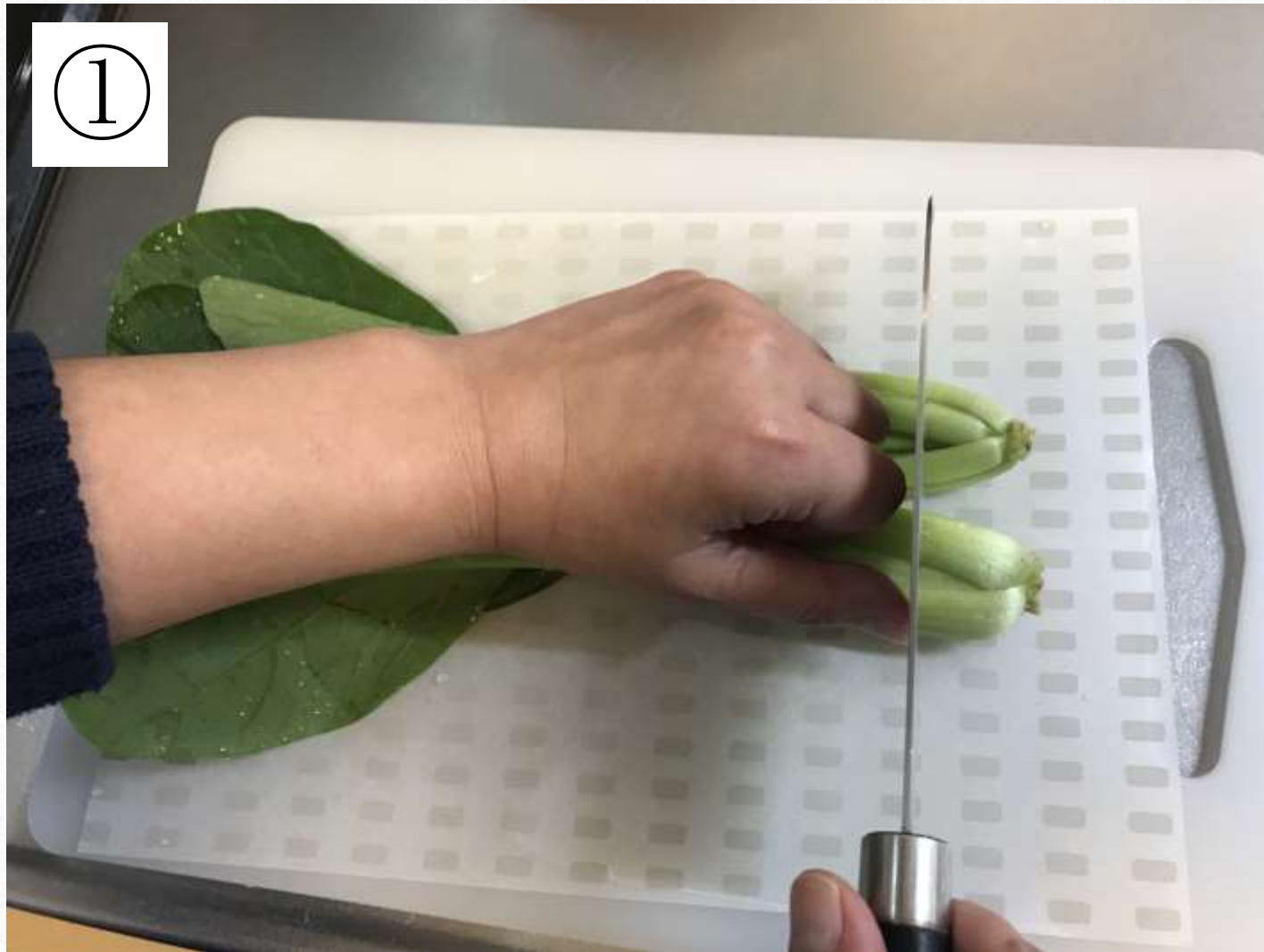


#### 課題1

包丁を使うとき材料のおさえ方で  
正しいのはどれでしょう。



①

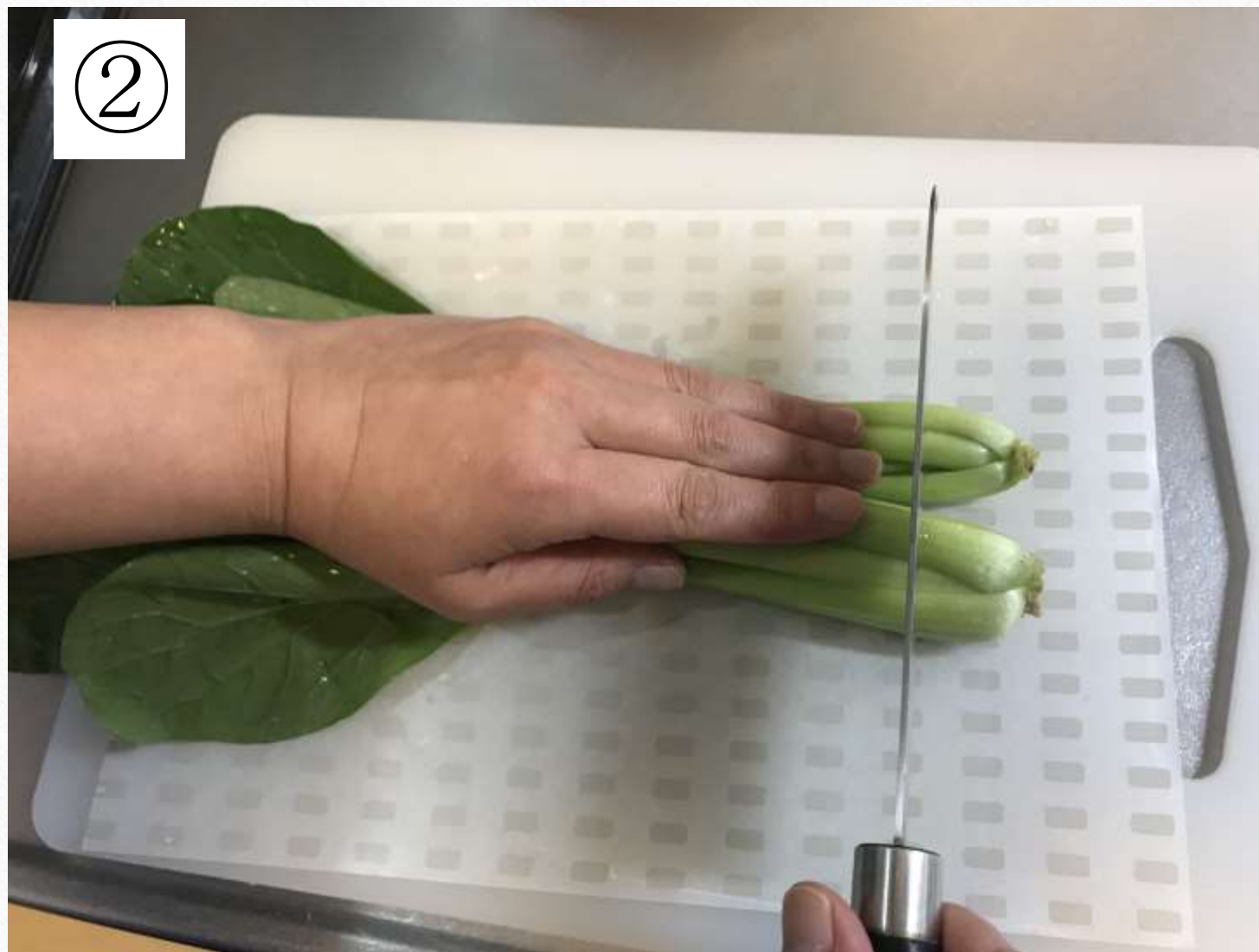


親指が、なんだか  
危ない気がするぞ…





②



しっかり押さえているよう  
ですし、これかな？





③



今まで見た中で、一番  
安全な気がするけれ  
ど...





正解は

③

でした。

おさえる手は、「猫の手」のようにして、指を出しません。



課題2

青菜をゆでるときは、  
水から？ ふっとうしてから？

①水から

②ふっとうしてから



正解は

②ふっとうしてから

お湯をふっとうさせるときは、ふたをすることはやくわきます。

でした。



課題3

青菜をゆでるときは、  
根元から？根元と葉の部分同時？葉の部分が先？

①根元から

②同時

③葉の部分から



正解は

①根元から

でした。

火の通りにくい根元を先にゆでます。



①たっぷりのお湯に根元から入れて、5秒から10秒したら、葉もしずめます。





②さらに10秒から20秒ゆでて、  
葉の色があざやかに  
なったところで火をとめます。



③引き上げて、冷水にとって  
しぼります。





包丁で、長さをそろえて、も  
りつけます。

梅津先生は、「のり」が好き  
なので、のりをのせました。  
かつおぶしやショウガでも  
おいしそうですね！



#### 課題4

## 青菜をゆでて青菜のおひたしを作ろう

ほうれん草や水菜、どのような種類の青菜でもいいです。  
おひたしを作ってみましょう！



## 青菜をじょうずにゆでられたかな？

- ☐ 根元や葉のひだをよく洗えた。
- ☐ ふっとうした湯でゆでた。
- ☐ ちょうどよいかたさにゆでた。
- ☐ 水気をしぼり、長さをそろえて切ることができた。
- ☐ 安全に調理ができた。

## 課題5

かさの変化を知って、どんなことに  
気をつけて料理をすればよいか、考えよう。

生とゆでたときのちがい(かさの変化)





応用編

じゃがいもと卵を教科書15・16ページ  
を読んで、ゆでてみよう！

今週はワークシートはありません。  
学校が再開したときに、ゆでた感想を聞かせてください。

課題5

青菜とじゃがいもの加熱時間の違いについて、  
考えよう。



加熱時間は、いもの大きさや種類によって違います。



青菜やじゃがいもは、ゆでると、どのように変化しましたか？

青菜はふっとうしたお湯

から、

じゃがいもは、水

からゆでます。

食品には、水からゆでるものと、ふっとうしたお湯からゆでるものがあります。

ゆで時間は、食品のおおきさによっても変わります。

どのようなことに気をつけてゆでるとよいのか、理由を考えられるといいですね！





梅津先生！

ぼく、6年生の「いためてつくろう！」の学習と今回の「ゆでる」の学習を合わせて、タンメンをつくってみました！  
どうでしょう！



とってもおいしそうですね。  
どんどん、料理上手になっていますね！





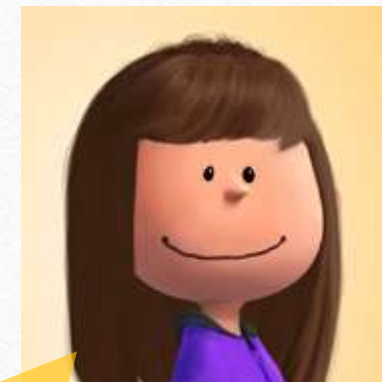
いやいや、実は、ゆで卵のゆで時間を間違えて、  
半熟(はんじゅく)卵にしてしまって…  
ゆで時間を、勉強しました！  
ゆでながら、さいばしでコロコロすると、  
均等にゆでられて、黄身がきれいに  
真ん中になるというのも、初めて知りました！



## 失敗は成功のもと！

料理は、たくさん失敗して上手になっていくものです。  
これからも、料理をすることをきらいにならないで、どんど  
ん作ってみてくださいね！

みなさんもぜひ、作ってみましょう！



来週は、

## 整理・整とんで快適に

です。学校が始まって、みなさんにお会いできることを楽しみにしています。  
では、また来週！