

クッキングはじめの一歩

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きました。





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。



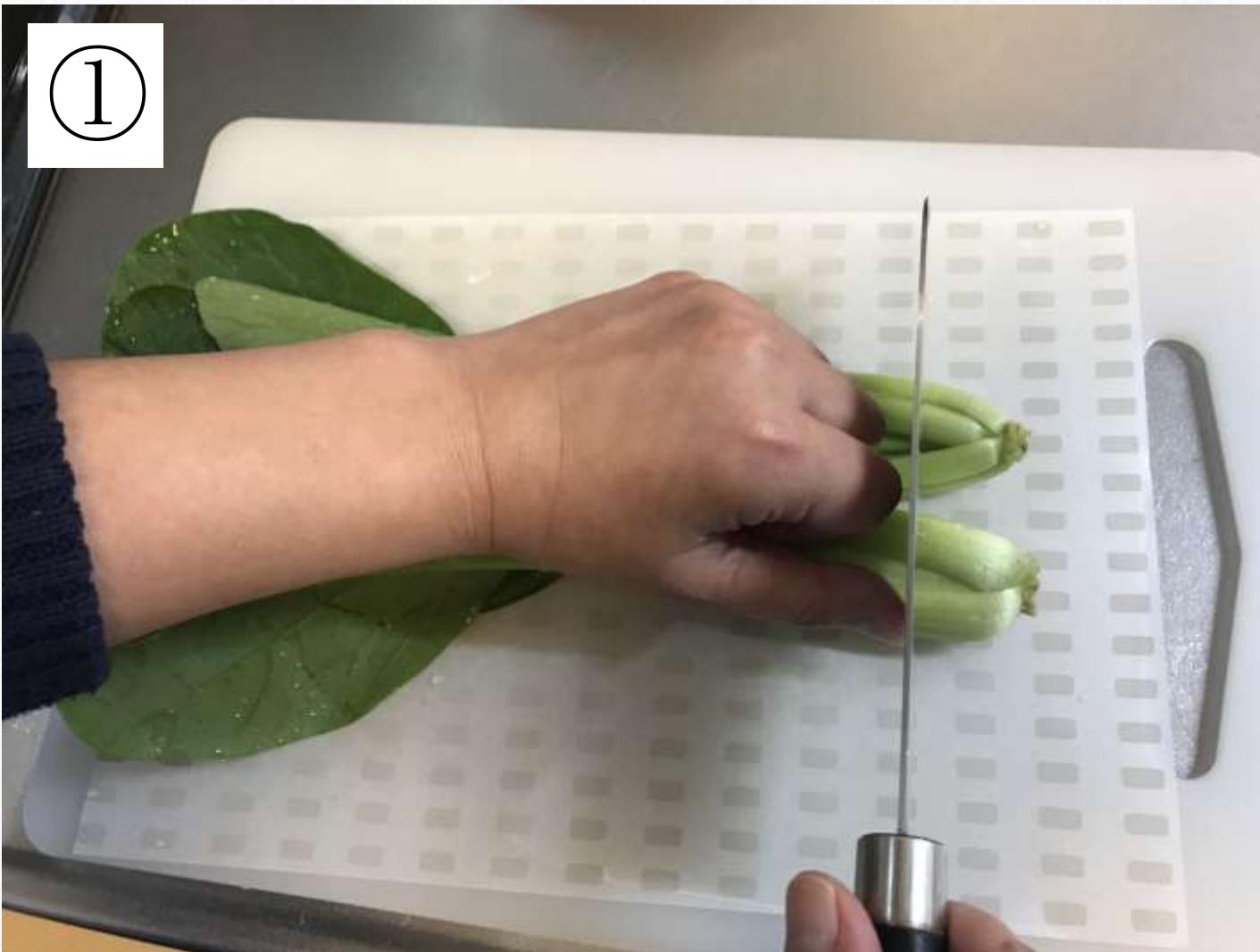
次に、先生は根元を切るのですが、教科書では、根元ごとゆでていました。
ご家庭によってさまざまだと思いますので、おうちのかたに聞きましょう。



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。

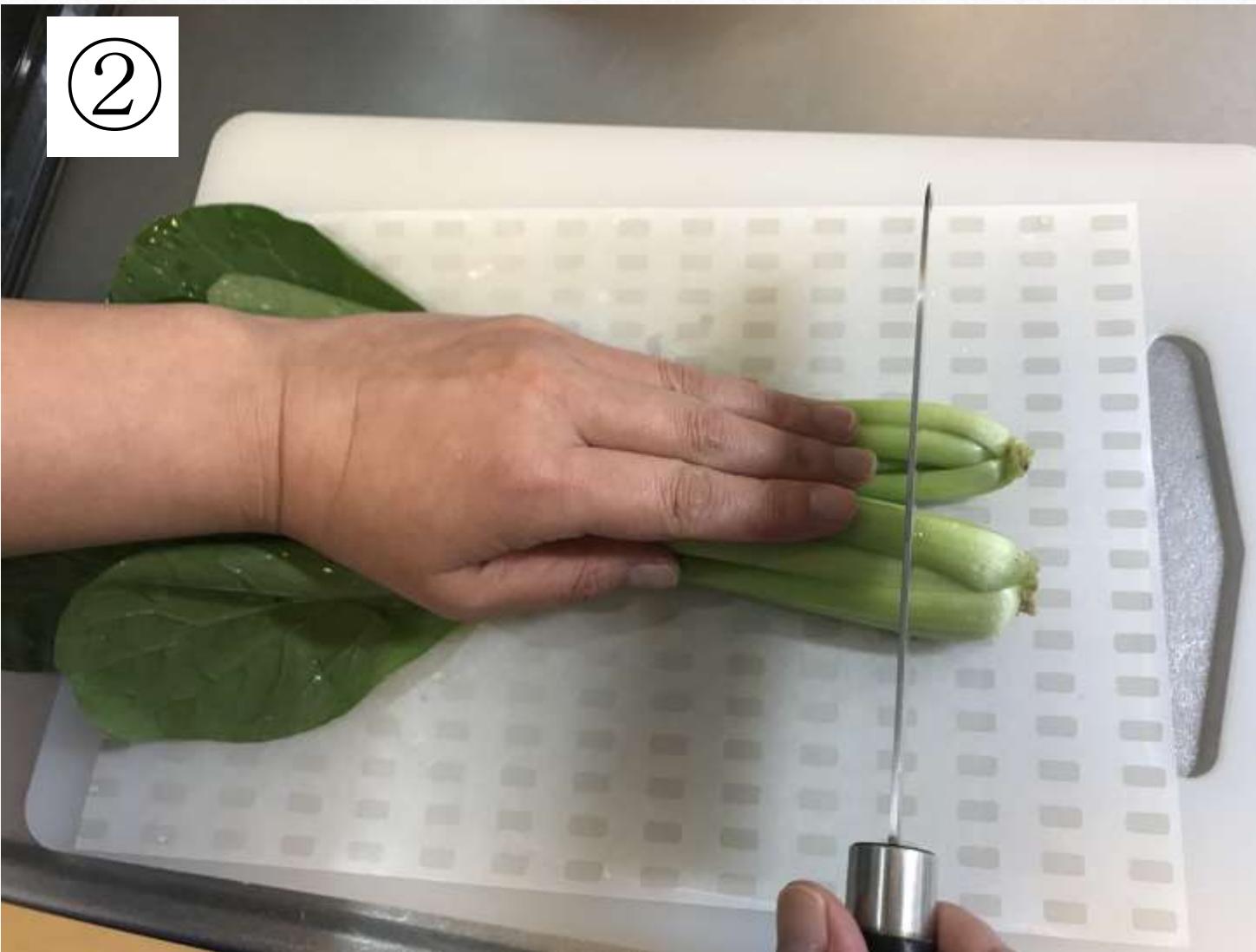
①



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？ ふつとうしてから？

①水から

②ふつとうしてから

正解は

②ふっとうしてから

お湯をふっとうさせるとときは、ふたをするとはやくわきます。

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、葉もしづめます。



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
しづぼります。



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。
- ふつとうした湯でゆでた。
- ちょうどよいかたさにゆでた。
- 水気をしぶり、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？

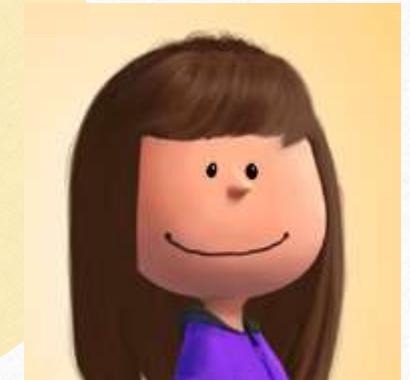
青菜はふつとうしたお湯 から、

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、ふつ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きますね！



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！