

調理実験実習【いちごジャム（プレザーブ型）】

ねらい：旬の果物を使った加工品を作り，果物の特徴を知る。栄養価計算・廃棄率計算の方法。

準備：広口ふた付びん（各班で1つ。煮沸消毒するので，溶けない材質のもの）

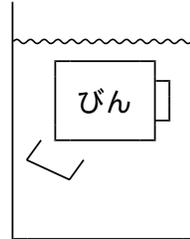
材料：（一班分）

いちご：1パック（約300g）

砂糖：いちご重量の80～100%（ g）（減糖ならば  %）（ g）

《作り方》

- びんを殺菌する。水から入れて，ジャムが完成するまで沸騰させておく。
- いちごは洗ってから，へたを取り，ざるへ。  
いちごの全重量は（ア  ）g  
へたの重量は（イ  ）g
- 砂糖を計量する。  
いちごの可食部の重量は  
（ア  ） - （イ  ） = （ウ  ）g  
砂糖はいちごの重量の80%の量で作る。  
（ウ  ） × （ ） = （エ  ）g 用意する。
- 水切りしたいちごを鍋に入れる。砂糖を加え，すりこぎで，軽くつぶす。
- 鍋を火にかける。揺り動かして砂糖を溶かす。約15分煮る。
- ジャムが仕上がる温度に達したら（103～104℃），火を切り，加熱殺菌したびんに熱いうちに入れふたをする。



よって，今回つくったいちごジャム1ビン分のエネルギーは

オ  + カ  =  kcal

課題 廃棄率と可食部を計算してみよう。

	購入量 (g)	廃棄率 (%)	廃棄量 (g)	可食量 (g)
ピーマン	30			
さつまいも	200			
さば(切り身)				110

課題 栄養価計算をしてみよう。

材料名	単位 分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
魚(あじ)	120				
薄力粉	4				
バター	8				
じゃがいも	80				

課題 廃棄率の計算をしてみよう。

廃棄率とは，食品全体の重量に占める捨てる部分（廃棄部）の割合のこと。

$$\frac{\text{へたの部分の重量}}{\text{いちごの全重量}} \times 100 = \frac{\text{イ}}{\text{ア}} \times 100 = \text{オ} \%$$

課題 食品成分表に記載してあるいちごの廃棄率と比較してみよう。

食品成分表の廃棄率  %

課題 いちごジャム1ビン分のエネルギーを計算してみよう。

使用したいちごは  g，使用した砂糖は  g

いちご100g当たりのエネルギーは  kcalだから，

いちご(ウ) g分のエネルギーは  ×  ÷ 100 =

同様に，砂糖100g当たりのエネルギーは  kcalだから，

砂糖(エ) g分のエネルギーは  ×  ÷ 100 =

<実習の流れ>

	準備	いちごジャム
0	びんを殺菌する。	いちごの重量を計り，洗ってへたを取る。へたの重量を計る。砂糖の量を計算し，計量する。
5		いちごと砂糖を鍋に入れ，つぶす。
10		火にかけ煮る。(約15分)
20	びんを鍋から取り出す。	
25		びんに詰める。
30	片付け・廃棄率，エネルギーの計算	

感想・反省

年 組 番 ( 班 ) 氏名