

調理実験実習【簡単な昼食（親子丼，青菜のおひたし）】

ねらい：丼物の作り方。一番だしの取り方の復習。青菜のゆで方。

親子丼（1人分材料）

米 100g 水 150ml（米の重量の1.5倍）  
 鶏むね肉40g 玉ねぎ30g 卵50g（1個） 三つ葉5g  
 のり 1/4枚  
 調味液《煮出し汁80ml しょうゆ15ml（大1） みりん15ml（大1）》

《作り方》

- 米は研いで水切りし，釜に移し分量の水を入れ，吸水させ炊く。
- 材料の準備をする。まな板上に1人分ずつ分けて置く。  
 鶏むね肉.....一口大の（ ）  
 玉ねぎ.....薄切り。  
 三つ葉.....3cmに切る。  
 卵.....1個ずつ割りほぐす。
- だし汁をとり，しょうゆ，みりんを混ぜ調味液をつくる。
- 親子鍋に一人分の調味液を入れ，鶏肉，玉ねぎ，三つ葉の茎の部分を入れる。鶏肉に火が通ってから，三つ葉の葉を散らし，溶いた卵を全体に流す。半熟状態がおいしい。
- 丼に飯を盛る。食べる直前にのりを散らす。

青菜のおひたし（1人分材料）

青菜（ほうれん草等）80g 削りかつお少量 しょうゆ 塩  
 だししょうゆ《だし汁（大1/2），しょうゆ（小2/3）》

《作り方》

- 青菜を洗う。根元についているどろをよく洗い落とす。
- たっぷりの湯を沸騰させ，塩を加えて根元からゆでる。  
 どれくらい？ なぜ？
- 再沸騰したら，固さを確認し，冷水に引き上げて冷ます。  
 なぜ？
- 絞って水気を切り，食べやすい長さに切る。
- 器に山高に盛り，削りかつおを添え，食べる直前にだししょうゆをかける。  
 ? なぜ？

課題 ゆで方のいろいろ。どんな野菜があるか，探してみよう。

沸騰した湯に入れてゆでるもの	水から入れてゆでるもの
----------------	-------------

課題 卵の性質と調理例について下表をまとめよう。

性質	特性	調理例

課題 空欄をうめ，緑黄色野菜の成分の特徴をみてみよう。

単位	たんぱく質	水分	脂質	炭水化物	無機質		ビタミン				
					Ca	Fe	カロテン	B1	B2	C	
ほうれん草（生）	20	92.4	2.2	0.4	49	2.0					35
（ゆで）											
かぼちゃ（日本）	49	86.7	1.6	0.1	10.9	20	0.5	730			16
（西洋）	91	76.2	1.9	0.3	20.6	15	0.5				43

緑黄色野菜とは，可食部（ ）g中に（ ）を（ ）μg以上含む野菜のことである。

野菜の1日の目標摂取量は（ ）g。そのうち（ ）以上は緑黄色野菜から取るようにしよう。

<実習の流れ>

	親子丼	青菜のおひたし
0	親子丼用の材料を切り，まな板の上に1人分ずつ並べる。	湯を沸かす。（煮だし汁用・おひたし用） 青菜を洗う。
5		・食器の準備 ・調味液を作る。 ・青菜をゆでる。 ・冷水に取り水気をきる。
15		
20	・丼に飯を盛る。 ・親子丼を作る。（全員交代で自分の分を作る。） ・調理器具の片付け。	切って，器に盛り付ける。
30		だししょうゆを作る。
	試食（親子丼にのりを散らす，青菜のおひたしにだししょうゆをかける。）・片付け	

感想・反省

年 組 番（ 班 ）氏名