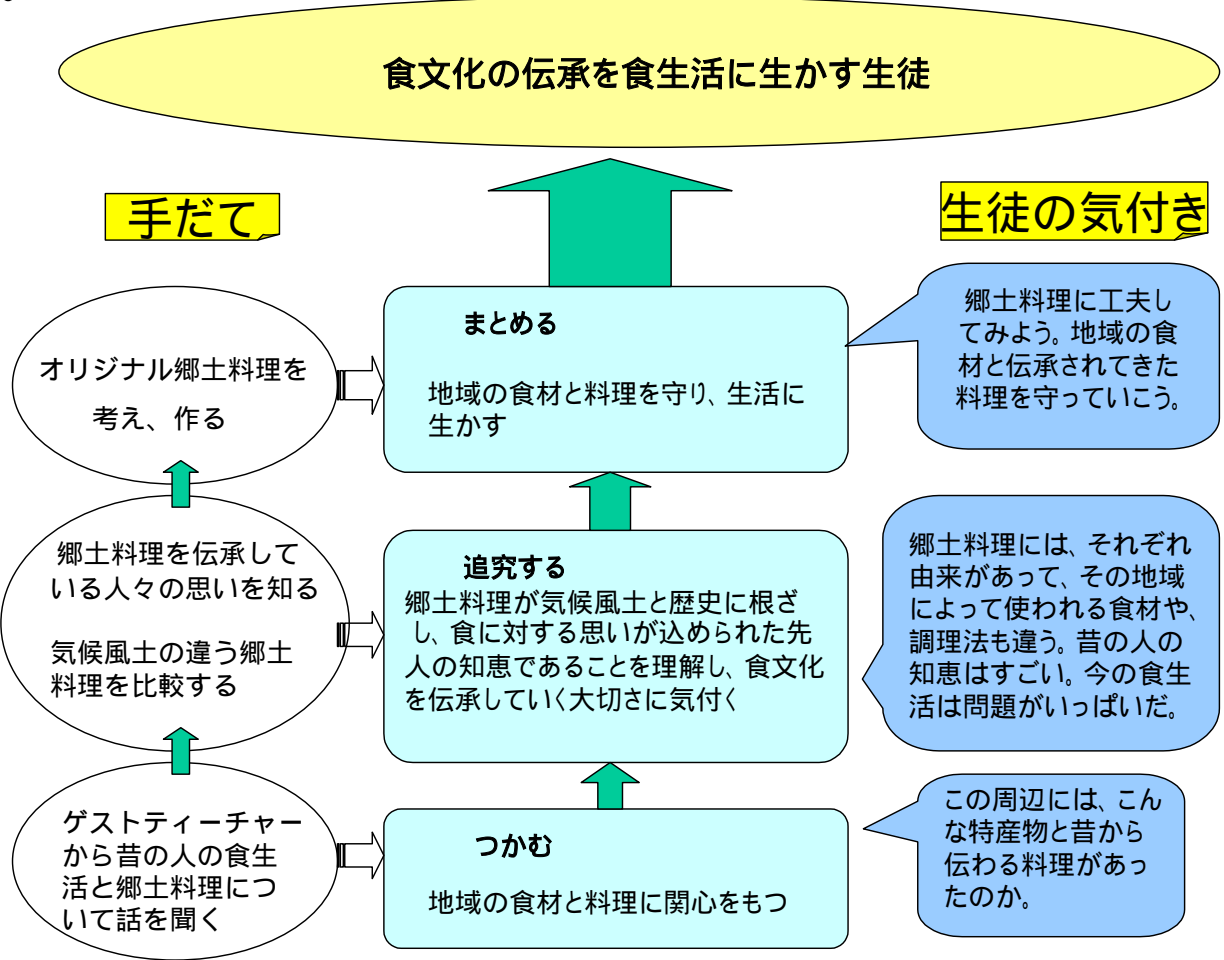


基本構想図



手だて ゲストティーチャーから話を聞くことで

郷土料理は、祖母や母が地域の食材を利用し、伝承してきた料理である。しかし、核家族化の進行や生活スタイルの変化で、子供たちはその伝承の機会を失った。ゲストティーチャーから郷土料理や昔の食生活について聞き、地域の食材や料理に関心をもたせたい。

手だて 郷土料理を比較することと、 伝承してきた人々の思いを知ることで

夏の農作業中の昼ご飯として食べ継がれてきた群馬の「冷や汁」、海に面した南国宮崎の「冷や汁」、米沢藩の歴史に深く関係する山形の「冷や汁」、三県の「冷や汁」を比較し、先人の知恵を理解する。そして、伝承してきた人々の食に対する思いを聞くことで、現在の自分と日本の食生活の問題点に気付き、食文化を伝承していく大切さに気付かせたい。

手だて オリジナル郷土料理を作ることにより



既存の郷土料理に生徒たちのアイデアを加えて新しい郷土料理を考え、食生活に生かす実践的な態度を身に付けさせたい。

授業実践

つかむ

ゲストティーチャーから話を聞く

きゅうり



生産高
全国1位

青しその葉

地域の食材

夏の間どんどん出来る

みそ

地元産の手作り

地産地消

ごま

地元産は新鮮で香りがよい

外国産は安い 100gで100円

地元産は380円

「この辺りは夏になるときゅうりがたくさん取れます。きゅうりを使った郷土料理に「冷や汁」があります。今日は、その冷や汁を作ってみましょう。」
「ところで、群馬の人々は米の代用食として小麦粉を使った料理を主食として食べてきました。代表的なものは、おきりこみ、おやき、すいとんです。」

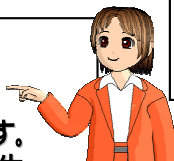


「すごい包丁さばきで感動した。」
「昔はみそも、ごまも家で手作りしていたことが分かった。」
「郷土料理のおやき作りは簡単だった。ゆずの香りがする。」

追究する

郷土料理を比較する・伝承してきた人々の思いを知る

「群馬と宮崎の「冷や汁」はよく似ていますが、宮崎には海があるので魚が入ります。山形の「冷や汁」は、米沢藩の歴史と深く関係しています。米沢藩が財政難に陥ったとき、藩主の上杉鷹山は、食生活におけるさまざまな工夫を考え、それを広めて人々を救いました。それぞれの土地で人々が生きてきた歴史があるから、「冷や汁」という同じ名前の郷土料理でも違います。」



「昔の物が無い時代を生きてきたから、食べ物のありがたさが身に染みて分かります。」
「手作りのよさを知ってほしいですね。」



食を通して心を継ぐ
食べるってことは、
生命を奪っているって
ことなんです

上杉鷹山の工夫

- 野菜でも山菜でも干して保存し、食料がないときのために備える。
- 長く雪に埋もれる冬の間の野菜不足を解消するために、雪菜という雪の中で育つ野菜を植えさせた。
- 干した野菜や凍みこん、雪菜を使って冷や汁という料理を考えた。
- 家の周りの垣根を食べられる「うこぎ」にし、新芽を摘んでご飯に混ぜて量を増やす。
- 池をつり台所のクズで鯉を飼い、食料とする。

「郷土料理は、その土地の気候風土と歴史に根ざしているのか。」
「昔の人は食べるために知恵を絞って郷土料理を伝承してきたことが分かった。」

○牛や豚が生命を奪われる瞬間

○生き生きとした植物が刈り取られるとき



「食べるってことは動植物の生命をいただいていることが分かった。」
「郷土料理とともに食を通して伝承しなければならないものがある。」



まとめる

オリジナル郷土料理を考え、作る。



「例を参考にして、オリジナル郷土料理を考えてみましょう。地域の食材を使ってみましょうね。」



「楽しい。早く作ってみたい。」
「地粉と地域の野菜を使おう。」
「調理って楽しい。家でも作ってみよう。」
「私たちが郷土料理を伝承していこう。」

生徒の変容

生徒の気づき

家で手作り
するご飯て
いいかも！

地域の
食材を守っ
ていこう！

農業をやる人が
いなくなっちゃう

食料自給率40%！？
日本はどうなっちゃう
んだろ？！

郷土料理を作る
人が少なくなっ
ていく...

いつも平気で食べ物
を残してたけど...昔の人
は...もったいないこと
してた

遠くから食料を
運んでくること
は、莫大なエネ
ルギーを使う
のか！

私は「ミルク冷や汁」を作りました。
水の代わりに新田産の牛乳を使いま
した。案外、みそと牛乳が合いました。カル
シウムも取れていいと思いました。

僕が作ったのは
地元野菜たっぷりの
うどんです。群馬といえ
ばうどんなので、地域の野菜と
豚肉を入れたうどんを
作りました。

学習後の生徒の考え

私たちは「食べる」ことが当たり前で、食べ物はいつでも身近にあふれている。だが、昔はそうではなかった。その地域にある食材だけを利用し、自分の手で調理して食べるしかなかった。

いろいろな人の話を聞いて、「食べる」ことは生命をいただいていることだから、食べ物を大切に、残さぬようにしようと思った。

「食べる」ことは、人と人とのつながりを与えてくれるものだから大切にしなければならない。私たちは、コンビニエンスストアやファミリーレストランなど手のかからない料理や食品に囲まれて生活していることがよく分かった。

それに比べ、昔の人は「食べる」ために生活の知恵を身に付けた。私たち現代人は、昔の人から「食べる」ことについて学ばねばならぬことがたくさんあると思う。

自分の考えをこんなに
書けるようになりました。

研究のまとめ

ワークシートの記入状況から学習前の生徒たちは、地域の食材や料理についての知識は浅かったと言える。しかし、ゲストティーチャーの話聞いたことで郷土料理に対して「传承していきたい。」という思いを抱き、関心が深まった。

三県の郷土料理を比較することで、郷土料理が気候風土と歴史に深く関連していることを学び、そこから先人の知恵を理解することができた。

オリジナル郷土料理を作ることによって、地域の食材と料理を守り、食生活に生かしていこうとする実践的態度が身に付いた。

(概要版)

食文化の伝承を食生活に生かす生徒の育成を目指した 高等学校家庭科指導の工夫

- 先人の知恵を学び、オリジナル郷土料理を作る活動を通して -

長期研修 研修員 高橋 みゆき

現状

季節を問わず
手に入る食材

コンビニ、ファストフード店で
全国画一化された味

売れ残り、食べ残し
による食料の大量廃棄

生徒を取り巻く食の環境

個食、孤食、
中食、外食、
間食、過食

消えゆく地域の食材、
郷土料理

あふれる
輸入食品

食の洋風化



課題

高等学校学習指導要領より

伝統と文化に関する教育の充実

食育の推進



教師の願い

現在の自分と日本の食生活の
問題点について知ってほしい
手作りのよさを知ってほしい
食べることに感謝の気持ちをも
ってほしい
地域の食材、料理を伝承して
いてほしい

研究のねらい

食文化の伝承を食生活に生かす生徒の育成

