

●この DVD 教材のねらい

この DVD 教材は、調理実習の事前授業として、調理の流れ、衛生や安全に関する注意点、計量や炊飯、だしの取り方など押さえておきたい基礎知識を映像で丁寧に示し、実習をスムーズに進めることを目的として製作されています。授業で使いやすいよう、項目ごとにメニューで選べるようになっていきますので、必要な部分のみを再生し、繰り返し確認することができます。

●DVD の内容と指導・支援のポイント

| 映像の項目・内容   | 指導・支援の内容、ポイント  |
|--|--|
| <p>1 調理の流れ</p>   | <p>〈調理（実習）の流れを概観し、それぞれの注意点を押さえる〉</p> <p>調理（実習）の流れを概観し、一つひとつの手順の内容とその意味、注意点について押さえられる内容となっている。それぞれの項目については 2 以降で詳しく解説しているので、ここでは大きな流れを確認したい。</p>  |
| <p>2 食材を選ぶ</p> <p>◆野菜の選び方</p> <p>◆魚と肉の選び方</p> <p>◆加工食品の選び方</p>                           | <p>〈野菜、魚・肉、加工食品の選び方を確認する〉</p> <p>葉菜類：葉の色つやがよいもの。全体がピンとまっすぐで、みずみずしくハリがあるものを選ぶ。<br/>根菜類：色が鮮やかで、色むらがない。重さがしっかりしたものを選ぶ。<br/>果菜類：色が鮮やかでつやがある。ハリがあってみずみずしい。ヘタがピンとして、切り口が新しいものを選ぶ。<br/>魚（一尾）：えらが明るい鮮やかな赤い色をしている。体がぴんと張っていてつやがある。背の青と腹の白が鮮明なもの。<br/>（切身）：切り口が色鮮やかなもの。血合いの色が濃い紅色。身の部分が盛り上がったもの。<br/>肉（豚）：淡いピンク色で表面につやのあるもの。脂肪が真っ白で固いもの。<br/>（牛）：鮮やかな赤色で表面につやのあるもの。脂肪はクリームがかった白で、赤身との境がはっきりしているもの。<br/>（鶏むね肉）：淡いピンク色のもの。<br/>（鶏もも肉）：濃いピンク色でハリとツヤのあるもの。<br/>加工食品に書かれている表示を読み取れるようにする。ここでは、消費期限と保存状態の確認ができるようにしたい。</p>   |
| <p>3 実習の前に</p> <p>◆身じたくと準備</p> <p>◆衛生管理</p> <p>◆食中毒の予防</p> <p>◆安全な作業</p>                 | <p>〈実習の前に気をつけるべきことを確認する〉</p> <p>三角巾、エプロンをつける理由について、服を汚れから守るだけでなく、食べものにほこりや細菌を落とさないためでもあることを確認する。また、爪の長さや細菌数の関係について、短い爪の場合、そこにいる細菌数は 10 の 3 乗程度だが、長い爪の場合は 10 の 6 乗程度になると言われていることから、短くすることの重要性を確認する。</p> <p>食中毒予防のために、基本となる手の洗い方、実習中にけがをしたとき、手に傷があるとき、食中毒菌が繁殖しやすいまな板の手入れについて、それぞれどのようにすればよいかを確認する。</p> <p>ここでは、食中毒予防の 3 原則として、「つけない」「増やさない」「死滅させる」を簡単に紹介している。前項目の「衛生管理」と次の「安全な作業」と併せて、調理実習の前に基本を確認しておきたい。</p> <p>調理実習においては、刃物、炎、ガス、電気など、食中毒以外にも扱い方によっては危険になるものが数多く存在する。それぞれの注意点を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まな板を安定させる：4 - 2「包丁の使い方」にもつながるが、包丁を扱う上でまな板を動かないようにすることは大切である。濡れ布巾を絞って下に敷くと、さらに動かなくすることができる。</li> <li>・調理台、ガス台：コンロの近くに可燃物を置かない。特に木製の菜箸を放置することは避ける。調理実習中は調理台の上を常に整理する。</li> <li>・調理器具：熱くなっている調理器具を直接触らない。調理器具だけでなく、蒸気によるやけどもあるので注意する。</li> <li>・ガス器具：ガス器具は不完全燃焼を起こさないよう細心の注意をする。換気扇は、蒸気、臭いを外に出すだけでなく、燃焼のための酸素が不足しないように必ずつけなければならないことを確認する。</li> <li>・電気器具：プラグの差し込み不足を注意するとともに、感電防止のために、濡れた手で電気器具は触らないことを確認する。</li> <li>・電子レンジ：金属以外にも耐熱性のないガラス、プラスチック、漆器など、取扱説明書を確認し、使えない容器は使用しないことを確認する。</li> </ul> |
| <p>4 調理</p> <p>◆計り方</p> <p>◆包丁の使い方</p> <p>◆炊飯</p> <p>◆だしの取り方</p> <p>◆加熱調理</p> <p>◆配膳</p> | <p>〈実際の調理作業について、基礎的な知識を確認する〉</p> <p>基本的な計量カップ、計量スプーンの使い方を確認する。計量スプーンを使った 1 / 3、1 / 4 の計り方や、液体の 1 / 2 の計り方を考えさせてもよい。</p> <p>「猫の手」については、映像では第二関節を包丁に当てているが、第一関節を当てる場合もある。包丁を受け渡すとき、手渡しでは、渡すときに危険であると同時に、落とすときに足に当たる可能性があるため、絶対に避けなければならない。</p> <p>米を研ぐときは、炊飯器の内釜が傷つかないようにボウルで洗う。最近は精米技術が向上しており、米ぬかが少ないため、あまり力を込めて研がなくてもよい。力を入れすぎると米粒が割れてしまうことがある。釜をセットした後、時間があるようであれば、30 分以上置いて、十分吸水させてからスイッチを入れる。</p> <p>昆布は沸騰をする直前に取り出すことを確認する。沸騰させてしまうと、ぬめりや色が出てしまうので気をつける。だしをとるときは、生臭さがこもるので、ふたはしない。また、漉すときは絞ったりせず、自然に落ちたものだけにする。</p> <p>加熱調理の際には、火を扱うので、十分な注意が必要であることを確認する。「煮る」「焼く」「炒める」については、加熱の原理と特徴、注意点を理解させる。</p> <p>ここでは、日常食における基本の配膳を示している。西洋料理、中国料理の配膳について、調べさせるのもよい。</p>  |
| <p>5 後片付け</p> <p>◆食器を洗う</p> <p>◆ゴミの処理</p>  | <p>〈環境に配慮した後片付けの方法について確認する〉</p> <p>普段の洗剤の使い方について、事前に聞いておくとよい。直接スポンジにつけて洗う人が多いと思われるが、薄めて使っても十分汚れが落ちる。水を汚さないためにも、すすぎの水を少なくするためにも薄めた洗剤液で洗うことを確認したい。ゴミの分別については、各自治体によって違うので、どのような決まりになっているか調べさせるのもよい。</p>  |