

知・技

8 調理法の説明と名前を線で結び、おもな料理例をあげてみよう。

おもな料理例

- | | |
|---|--------------------------|
| 1 たっぷりの湯で、材料を加熱する調理法。塩などを入れることがあるが、基本的に味つけはしない。 | いためる …… ((例) チャーハン) |
| 2 直火焼き、フライパン焼きやオーブン焼きなどの種類がある。材料をあまり動かさずに加熱する。 | 煮る …… ((例) 煮魚) |
| 3 材料と調味液をいっしょに入れて、加熱しながら味つけする調理法。 | 電子レンジ …… ((例) 冷凍食品の解凍) |
| 4 油をひいたなべで、かき混ぜながら材料に火を通す調理法。 | ゆでる …… ((例) こぶきいも) |
| 5 マイクロ波によって食品内部の水分子を激しく動かし、摩擦熱により加熱する調理法。 | 蒸す …… ((例) シュウマイ) |
| 6 水を沸騰させて、水蒸気の熱で加熱する調理法。 | 焼く …… ((例) ムニエル) |

知・技

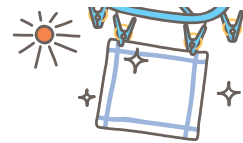
9 和食の配膳のうち、正しいものの記号を書こう。(ウ)



知・技

10 後かたづけについてまとめてみよう。

- 洗剤は適量使い、①(節水)を心がける。
- ②(食器)や調理器具は、決められた場所に戻す。
- ふきんやまな板はよく洗い、熱湯をかけるなどして殺菌し、
- ③(日光)に当ててよく乾かす。
- 流し、排水口、調理台、④(床)などはきれいに掃除をする。
- ガスの⑤(元栓)を閉めるなど、加熱器具の後始末をする。
- ごみは決められたルールで⑥(分別)し、処理する。



ふり返る

A: できた B: まあまあ C: もう少し

知・技

●食材や調理器具を安全で衛生的に取り扱うことができましたか。(A・B・C)

豆知識

食パンなどの袋をとめている、プラスチックの留め具の名前を知っていますか? 名前は「バッグ・クローザー」といいます。

4 肉を調理しよう

見つける

態度

知っている肉料理の名前を
あげてみよう。

①料理名 (例) カレー, ハンバーガー, からあげ

②何の肉か (例) ぶた肉, 牛肉, とり肉

めあて 肉の種類や特徴を理解する。

肉の調理上の特徴がわかる。

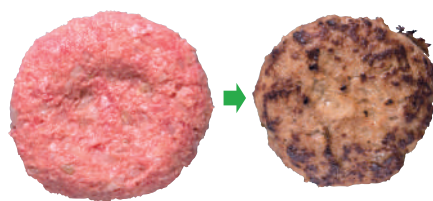
学ぶ

知・技

1 肉の種類と調理法についてまとめてみよう。

- 普段の食事では, ①(牛肉), ②(ぶた肉), ③(とり肉)がよく使われる。
- 肉は, 種類や(部位)によって, 味, かたさ, 脂肪のつき方が異なり, この違いが料理の仕上がりに影響する。
- 肉を加熱すると①(たんぱく質)が変性して身が縮む。また, ②(うま味)や脂肪を含んだ肉汁が流れ出る。
- 肉類の調理では, (食中毒)を予防するために, 内部まで充分に加熱する。
- 肉類の種類と料理について, まとめてみよう。

●ハンバーグの例



	①(牛肉)	②(ぶた肉)	③(とり肉)
種類	 サーロイン もも すね	 ロース もも ばら	 もも むね ささみ
特徴	④(うま味)や香りが強い	牛肉に比べてくせがない	たんぱく 淡白な味
おもな料理	ステーキ 焼肉	⑤((例) とんかつ) 角煮	からあげ ソテー

ふり返る

A: できた B: まあまあ C: もう少し

知・技 ●肉の種類や特徴を理解できましたか。 (A ・ B ・ C)

知・技 ●肉の調理上の特徴がわかりましたか。 (A ・ B ・ C)

5 魚を調理しよう

見つける

態度

知っている魚の名前を
あげてみよう。

魚の名前 (例) たい, あじ, さんま, かれい,
かつお, ぶり

めあて 魚の種類や特徴を理解する。
魚の調理上の特徴がわかる。

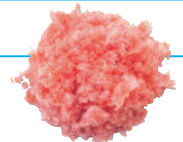
学ぶ

知・技

1 魚の種類とさまざまな食べ方についてまとめてみよう。

- (1) 魚は肉質の違いで, ①(白身魚) と ②(赤身魚) に分けられる。
(2) 鮮度がよい場合は, 生のまま, ①(刺身) や, たたきにして食べられる。また, 煮物, ②(焼き物), 揚げ物, 蒸し物などの加熱調理にも用いる。

	③(赤身魚) (身の色が赤い)	④(白身魚) (身の色が白い)
おもな魚	⑤((例) まぐろ) さば いわし	⑥((例) かれい) たい たら
肉質	⑦(やわらかい)	⑧(かたい)
加熱後の変化	全体が⑨(固まり) やすい	⑩(ほぐれ) やすい



知・技

2 魚の調理法についてまとめてみよう。

- 煮物や焼き物では, はじめに表面の①(たんぱく質) を固めた後に火を弱めて中まで加熱すると, ②(うま味) や水分が外に出にくくなる。



- 煮物は煮汁を沸騰させるところに魚を入れる。
●オーブンや魚焼きグリルで焼くときには③(予熱) をしてから焼き始める。魚の生ぐさいにおいは調理で取り除いたり, 弱めたりできる。



ふり返る

A: できた B: まあまあ C: もう少し

知・技 ●魚の種類や特徴を理解することができましたか。 (A ・ B ・ C)

知・技 ●魚の調理上の特徴がわかりましたか。 (A ・ B ・ C)

◆豆知識◆ 肉料理には, 狩りをした野生の動物を調理する「ジビエ」という料理があり, 狩猟がさかんなヨーロッパの食文化として定着しています。

6 野菜を調理しよう

見つける

態度

好きな野菜の特徴や食べ方
などをあげてみよう。

- ①好きな野菜 (例) ジャがいも
- ②特徴 (例) ほくほくしている
- ③食べ方 (例) 電子レンジで温めてじゃがバターにする

めあて 野菜の種類や特徴を理解する。

野菜の調理上の特徴がわかる。

学ぶ

知・技

1 次の野菜を、食べる部位別に仲間分けしてみよう。

- 葉を食べる…①(キャベツ ほうれんそう) キャベツ トマト
- 実を食べる…②(とうもろこし トマト)
- 茎を食べる…③(アスパラガス れんこん) にんじん ブロッコリー
- 花を食べる…④(ブロッコリー) アスパラガス ほうれんそう
- 根を食べる…⑤(にんじん) とうもろこし れんこん

●やわらかく、⑥(あ く) の少ない野菜は、生のまま食べられる。

●ごぼうやれんこんは、切って空気にふれると切り口が褐色に変化する。これを⑦(褐 変) という。防ぐためには、切ってすぐに水、食塩水、酢を入れた水などにつける。



生の野菜に塩をふると
⑧(水 分) が出る。



野菜を加熱すると
⑨(か さ) と重量が
減る。



緑色の野菜は、
⑩(加 熱) のし過ぎや
酸によって色が悪くなる。

ふり返る

A: できた B: まあまあ C: もう少し

知・技 ●野菜の種類や特徴を理解できましたか。 (A ・ B ・ C)

知・技 ●野菜の調理上の特徴がわかりましたか。 (A ・ B ・ C)

NOTE



實習

實習

①調理実習の日時

月 日 () : ~ :

②献立名

③目標

④ もりつけ・配ぜん図

⑤材料・分量・栄養素

[illegible]

☒ 身仕度チェック！

☐ エプロン

☐ 三角巾（バンダナ）

☐ つめ

☐ マスク

⑥料理の手順・作業分担・調理のポイントなど

⑦評価・反省・感想

●自己評価しよう ～ABCを書き入れよう～

- ①調理の計画や準備，衛生的な身仕度はできましたか。()
- ②計画通りに調理ができましたか。()
- ③グループのみんなと協力して調理ができましたか。()
- ④安全や衛生に配慮して調理ができましたか。()
- ⑤美しく，おいしそうなりつけができましたか。()
- ⑥おいしく仕上がりましたか。()
- ⑦環境に配慮した調理や後かたづけができましたか。()

先生より

實習

調理実習の記録

①調理実習の日時

月 日 () : ~ :

②献立名

③目標

④ もりつけ・配ぜん図

⑤材料・分量・栄養素

[illegible]

☒ 身仕度チェック！

☐ エプロン

☐ 三角巾（バンダナ）

☐ つめ

☐ マスク

⑥料理の手順・作業分担・調理のポイントなど

⑦評価・反省・感想

●自己評価しよう ～ABCを書き入れよう～

- ①調理の計画や準備，衛生的な身仕度はできましたか。()
- ②計画通りに調理ができましたか。()
- ③グループのみんなと協力して調理ができましたか。()
- ④安全や衛生に配慮して調理ができましたか。()
- ⑤美しく，おいしそうなりつけができましたか。()
- ⑥おいしく仕上がりましたか。()
- ⑦環境に配慮した調理や後かたづけができましたか。()

先生より

実習 調理実習の記録

①調理実習の日時

月 日 () : ~ :

② 献立名

③目標

④もりつけ・配ぜん図

⑤材料・分量・栄養素

[illegible]

☒ 身仕度チェック！

☐ エプロン

☐ 三角巾（バンダナ）

☐ つめ

☐ マスク

⑥料理の手順・作業分担・調理のポイントなど

⑦評価・反省・感想

●自己評価しよう ～ABCを書き入れよう～

- ①調理の計画や準備，衛生的な身仕度はできましたか。()
- ②計画通りに調理ができましたか。()
- ③グループのみんなと協力して調理ができましたか。()
- ④安全や衛生に配慮して調理ができましたか。()
- ⑤美しく，おいしそうなりつけができましたか。()
- ⑥おいしく仕上がりましたか。()
- ⑦環境に配慮した調理や後かたづけができましたか。()

先生より

實習

實習

①調理実習の日時

月 日 () : ~ :

②献立名

③目標

④ もりつけ・配ぜん図

⑤材料・分量・栄養素

[illegible]

☐ マスク

先生より

実習 調理実習の記録

①調理実習の日時

月 日 () : ~ :

② 献立名

③目標

④もりつけ・配ぜん図

⑤材料・分量・栄養素

[illegible]

☒ 身仕度チェック！

☐ エプロン

☐ 三角巾（バンダナ）

☐ つめ

☐ マスク

⑥料理の手順・作業分担・調理のポイントなど

⑦評価・反省・感想

●自己評価しよう ～ABCを書き入れよう～

- ①調理の計画や準備，衛生的な身仕度はできましたか。()
- ②計画通りに調理ができましたか。()
- ③グループのみんなと協力して調理ができましたか。()
- ④安全や衛生に配慮して調理ができましたか。()
- ⑤美しく，おいしそうなりつけができましたか。()
- ⑥おいしく仕上がりましたか。()
- ⑦環境に配慮した調理や後かたづけができましたか。()

先生より
