

— ノート —

地域交流型食育推進の試み¹⁾

山本 隆子 細見 和子 岩中 貴裕

A Collaborative Attempt to Promote Dietary Education
Between Higher Education Facilities and Local Governments

Takako YAMAMOTO, Kazuko HOSOMI, Takahiro IWANAKA

要 旨

食は人間の基本的な営みのひとつであり、健全な生活を送るためには健全な食生活が不可欠である。少子高齢化の時代にあって、子どもの頃から健康の維持、増進を目指す食育の必要性が指摘されている。我々は、子ども達に食について正しい知識を習得させ、望ましい食習慣を形成させるためには、高等教育機関と地域社会が共同となって子ども達の食に対する意識向上を図ることが、より幅広い教育効果が期待できると考え、その企画・実践を行った。本稿は、神戸女子短期大学と京都府相楽郡和束町が共同で行った食育推進活動の内容について報告し、今後の食育推進の方向性について提案を行なうことを目的とする。

キーワード：食育 dietary education, 郷土料理 local dishes,
食品加工 food processing, 地域社会 regional community,
学生参加 participation by students

1. はじめに

経済成長の結果、コンビニエンス・ストアやファースト・フード等が普及し、我々は好きな時に自分の好きな食べ物だけを食えることができるという便利さを手に入れたが、その一方で日々の「食」が持つ意義を忘れがちになり、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、などの問題が生じてきた。最近では「食」の安全上の問題や「食」の海外への依存の問題も生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、私たちは、食生活の改善の面から、また「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。日本は他の先進諸国と比べて食料自給率が著しく低く、2001年時点でカロリー自給率40%、穀物自給率26%となっている(金丸, 2003)。

このような状況を改善するために、平成17年6月10日に食育基本法が成立した。その前文に「こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食

生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている」と記されている。「食」と「農」に対する意識向上が緊急の課題になっていると言える。

筆者らは食環境が簡略化、多様化された現代社会において、食育に関わる若者達の「食」と「農」に対する意識向上や子ども達の望ましい食習慣の形成を考えることの必要性を感じ、郷土料理と食品加工を枢軸とする食育推進を開始し、地域社会と共同で学生参加型のプログラムを実践してきた。本稿は、これまでに筆者らが行ってきた活動内容を報告し、今後の食育推進の在り方について提言を行なうことを目的とする。

2. 方法

食育推進の活動を開始するにあたって望ましい活動の在り方について検討した。講演会等を通じて我々現代人の食生活が乱れていることや、肥満や生活習慣病等が大きな社会問題となっていることがメディアを介して発信されているが、一方向だけの発信では成果は期待できない。そこで社会に対して啓蒙活動を行うと同時に、「食」に対する正しい知識を持った若い人材を育成していくことの必要を検討した結果、神戸女子短期大学の学生が小学生を対象とした食育の出張授業を行なうという活動内容に決定した。出張授業の企画や準備を教員と神戸女子短期大学の学生たちが共に行うことによって、学生の「食」に対する意識を高め、正しい知識が習得され、食育の学習効果を向上させることが可能になると考えたからである。

神戸女子短期大学の学生が、1) まず出張授業を実施する場を訪問し、郷土料理や地域の食材に対する理解を深め、2) 教員指導により出張授業の内容を決定し、3) 改めて現地を訪問し出張授業を行う、というプロセスで推進活動を実施することにした。

2.1 郷土料理の意義

2.1.1 和束町の郷土料理

郷土料理とは、その土地に古くから伝承される料理、またはその土地で生産される食べ物を使った料理と説明されるが、以前沖縄、大分、山形で調査を行った際、「この地域の郷土料理にはどのようなものがありますか」と質問をすると、「郷土料理ってなに？」と反対に質問を受けた経験が度々ある。

今回食育活動の地域として選んだ和束町においても、同様の経験をした。すなわち地域の人々が日常よく食べている食材や料理は、これが日々土地や家庭に伝承される料理であるとは意識されていない。改めて地域の人々に「郷土料理は？」と質問をすると、何か特別の料理を連想されるらしい。そこで活動開始前の事前打ち合わせをした際に、地域の状況を理解するために

簡単なアンケート調査を実施した。

調査実施時期は平成19年3月21日、和束町在住の18名（56歳～65歳・うち男性3名）を対象に以下の質問を記述式で行った。調査目的は和束町の郷土料理を探り、後に計画している食育活動で小学生に伝承していくためである。この度、あえて郷土料理という言葉を避けて、好きな料理、印象に残っている料理、おらが村の料理、我が家の自慢したい料理などの項目で質問した。その内容を表1にまとめる。

表1 食に対するアンケート結果

	質問内容	回答例
問1	好きな料理	魚料理（煮る・焼く・さしみ）、カレーライス、主に和食、麺類、トンカツ、関東煮、天ぷら、ハンバーグ、白和え、寿司、野菜の煮物、野菜スープ
問2	思い出に残る料理	松茸づくし（53000円）、かぶら蒸し（妻とはじめて泊まったホテルで食べてとてもおいしかった）、おでん、味噌汁、いのししの味噌煮、おはぎ、寿司、木の芽あえ（母が作ってくれた料理はいつまでも記憶に残る）、鶏肉のすき焼き、筑紫の煮物、川魚煮（お茶で魚を柔らかくゆで、臭みをとってからゆっくり煮る）、卵の厚焼き、五目寿司（母が徳島出身）、ふるふき大根（醤油で煮込んだ茶褐色の大根にめざめた時）、ラーメン（富士山で食べたインスタント）
問3	おらが村の料理	たくあん漬けのたいたもの（あまり好きではない）、あげと水菜の煮物、茶がゆ、茶飯、姿鯖ずし、手作りこんにゃく、7月31日のみなづき団子
問4	よく食べる料理	魚料理、カレー、納豆、豆腐、冷奴、野菜シチュー（野菜は何でも入れる）、焼肉、野菜を主にしたもの、季節の野菜の煮物、具沢山汁、豆乳スープ、野菜サラダ、肉、魚のオイル焼き、煮魚、肉じゃが、季節の野菜、例えば冬は鍋料理、その他キャベツを中心にお好み焼き、白菜だときょうぎを作る
問5	我が家の自慢料理	ハンバーグ（妻の自慢料理）、ミネストローネ、妻の作る大根のカリカリサラダ、母の作る茶碗蒸し、寿司類、家で取れる野菜のスープ、きつねうどん、味噌鍋（大根、サトイモを入れ、他に水炊きの材料使用）、筑前煮、チキンのトマト煮、すき焼き（外国人に喜ばれるから）、黒豆、骨付き鳥やごぼう、大根、人参、小芋の鍋、かす汁、切干大根の煮物、でっちゃんかん、もち米、白米をいかにおいしく炊くか、餅、赤飯作り
問6	お正月・村祭り等で作られる料理	鯖の姿寿司（村祭りには必ず作る）、えいの煮付け、稲荷寿司、雑煮、わらびごはん、棒だらの煮物、水無月だんご *最近祭りの鯖寿司は買い求めることがある
問7	母親がよく作ってくれた料理	船場汁（義母がよく作ってくれた。塩さばを煮出したすまし汁味、ぶつ切りねぎをいれ片栗でとろみをつける。）竹の子入りカレー（肉を買い金がなかったし、ボリュームを出すため）、焼き飯（家が店をしていて、短時間でできる料理）、鍋料理（味付けはポン酢）、本当の意味の旬のもの（今は旬が無い）、にこごりが出来る煮魚、野菜の搔揚げ、茶粥、ちらし寿司、焼き魚、ぜいたく煮、茶碗蒸し、おひたし、イカめし寿司、なすとニシンの煮物、チラス寿司（田舎で身近なもので作れる）、根菜類の煮物、炊き込みご飯、カツオブレックの寿司

問1～問7の質問項目で料理の出現傾向に違いが窺われる。例えば問1の好きな料理や問4のよく食べる料理、問5の我が家の自慢料理ではカレーライスやハンバーグ、鶏から揚げ、野菜シチューなど日ごろ我々もよく食べるメニューがみられるが、問2の思い出に残る料理、おらが村の料理、問6の行事で作る料理、問7の母親がよく作ってくれた料理の項では、鯖の姿寿司や茶がゆ、茶だんごなど伝承料理と思われる料理の名前が見られた。

鯖寿司は京都市内でも祭りにつきものの料理であるが、和束町は京都府内でもさらに山間地域であり、塩鯖が使われていたことが理解できる。和束町の郷土料理とは問2、3、6、7にみられる料理と推察する。茶だんごの作り方を聞いたところ、昔はお茶を直接食材として使うのではなく、お茶を作る工程で茶葉を蒸したときの水分にお茶の成分が移行したものを使用していたということで、お茶の生産と直結していつつ美味しいながらも生活の知恵で、美味しい

団子を作りだしていたのである。塩さばや鯖寿司とは別に、この調査でよく出現しているのはちらし寿司である。山間部で特別な材料がなくても身近な材料で作れるからと理由が添えられていたが、説明を聞くと現状がよく理解できる。

2.1.2 郷土料理を枢軸とした食育推進活動

平成17年に制定された食育基本法は、食事のしつけ、食事のとりかた、食文化の伝承だけでなく、食料の生産から加工技術、流通、資源の有効活用、食の安全など「食育」を大きくとらえて、活動の推進を目的に創設された。我々の取組む食育活動の枢軸のひとつとなる郷土料理の伝承は、食育基本法の目的に準ずるところである。

また、食育推進活動を行う際に、その活動が単なる栄養指導に終始しないためには出張授業を行う地域に根ざした食材に着目することが欠かせない。出張授業の対象は小学生であり、その大半は仮説にもとづく論理的操作や抽象的・象徴的な思考が可能な形式的操作段階に達していない (Piaget and Inhelder, 1969) と考えられる。「食」を身近なものとして理解させるためには子ども達に馴染みのある地域の食材や郷土料理は適切な題材であると言える。

短大生対象に実施した伝承料理のアンケートで、知っているけれど食べた事はない、食べた事はあるけれど作れないという、料理の伝承が途絶えている傾向を伺わせる結果を得たのは平成5年のことである。調理済み食品や外食の依存度が高まってきた頃のことである。成人病予防に家庭料理の重要性を訴えた。しかし、加工食品の生産技術や保存技術などさらに進歩し、今日、郷土料理を伝承していくことはかなり難しい状況にあると言える。まずは郷土料理の伝承の場であると同時に、自然の営みに感謝したり、調理をする人の苦勞を感じられる食育の環境を提供したい。そこから食習慣も身につけてくると考えられ、食を学ぶ学生達がこのことも含めて食育の方法を体得できる機会にしたいと考えた。

2.2 食品加工を組み入れた食育推進活動

人類の歴史を数千年前にさかのぼると、そこには農耕牧畜によって食糧を生産し、その生産物を加工貯蔵する方法が順次考えられてゆくという過程がある。今日、我々が豊かな日常生活を送れるのは、食糧生産法や加工貯蔵法等の科学技術の進歩の結果によるもので、一日中食べ物を集めることに追い回されることがなくなり、心の余裕、時間の余裕が得られるようになったのである。

本来、食品加工の目的は、食品を長期間保存するための一手段であったが、現在では、調理の簡易化や調理時間の経済化などが主目的になり、その観点で製造された冷凍食品、真空パック、クックチル等各種の加工食品が販売されている。袋を開けるだけ、またレンジで暖めるだけですぐに食べ物が食べられる現状では、これら加工食品がいかなる原料で、どのような製造工程で生産されているか、知られないまま、安易に食べられてしまう傾向にあるのではないか

と危惧される。元来、食品は生活に直結し、生命に影響する大切な物資であることや現在の情勢から、食品、加工食品に対し理解することは、今後ますます重要性を増すと遠藤ら（2001）が言っているが、近年頻繁に地球温暖化による異常現象が現れる今日、食べ残しやエコクッキングなどを含む食教育が必要である。

本プログラムにおいて、あり余っているように思われている食材が、いかに大切であるかを子どもたちに教えるために、“自分で作る”、“自分で作ったものを味わう”という加工法の体験を通して食の原点を自ら感じ取ることができる食育推進活動を考えた。

3. 活動内容報告

3.1 出張授業先の決定

平成19年度の活動は京都府相楽郡和束町で実施した。和束町は京都府の南に位置しており良質なお茶の産地として知られている。和束町教育委員会と神戸女子短期大学が協同で食育推進活動を行うことにした。

3.2 活動のプロセス

前述のように、1) 学生による視察、2) 試作と試食会の実施、3) 小学生を対象とした出張授業、というプロセスで食育の推進活動を実施した。

3.2.1 学生による和束町訪問

平成19年7月7日（土）～7月8日（日）の日程で、神戸女子短期大学の学生が和束町を訪問し、地元の「食」と「農」と「食品加工」に対する理解を深めるための研修を行った。

初日は20歳前後の女子短大生に、郷土料理を認識させ、伝承に繋げるための活動の第一歩として、地域の食改善委員会による郷土料理講習会を企画した。和束町の食改善委員会のメンバーの指導の下で、郷土料理作製に学生たちが取り組んだ。

当日のメニューは鯖寿司、にしんなす、さんきらだんご（水無月だんご）の3品で事前に食改善委員会のメンバーによって決められたもので、いずれも地域の生活に密着し料理である。事前に行ったアンケートにおいても数名の回答者が言及していた（表1参照）。鯖寿司、にしんなす、さんきら団子（水無月団子）の材料と作り方をアペンディックスAに示す。

二日目は午前中にお茶摘みを体験し、午後はお茶についての講義を受けた。お茶は我々の生活に馴染み深いものではあるが、通常は料理と一緒に出される飲み物であり脇役的なイメージである。しかし緑茶はカテキン、カフェイン、タンニン、ビタミンC1, B1, B2, E, カロチン、各種アミノ酸、鉄、カルシウム、リンなど、身体に有効な成分を含んでおり、我々の食生活を見直す上で重要な役割を担う可能性を持っていると考えられる。和束町は、お茶以外は一般の農作物を作っている程度でこれといった農産物は見当たらないと地域の人は言うが、子ど



資料1 実習風景



資料2 和束町郷土料理

もたちには健康にいいとされるお茶の生産地であることに誇りを持たせ、ジュースよりお茶がいいと実体験できることを目的にしたい。出張授業を行う際には、和束町の特産品であるお茶の葉を利用した料理を提案することを決定した。

料理講習会に参加した学生たちは地域の人々と交流し、地域の食材や郷土料理を学ぶ貴重な機会を得た。



資料3 お茶摘み体験

3.2.2 出張授業準備

3.2.2.1 メニューの決定

子ども達が良く知っている食べ物を、新しい経験を通して感動させたいと考え、小麦粉の加工品であるうどんを作ることにした。小麦粉（中力粉）がうどんの原料であること、よくこねることによってサラサラの小麦粉は粘りを持つようになり、更によくこねて延ばして裁断するとおいしい麺ができあがる工程、「こねる・延ばす・切る」を製麺機も使用して作る体験は、日頃食べているうどんを、別の角度から興味を持たせる動機付けになると考え、計画した。また、地域の食べ物を意識させるためにスローフードの食材である茶葉をかき揚げに入れ、エコクッキングとして、うどんのだしをとったあとの昆布とかつお節を佃煮に作り直して一品料理として味わってもらうことにした。

子ども達はお菓子が大好きである。その大好きなお菓子にも郷土のお茶を使用できるメニューを考えた。郷土のさんきら団子は和風のお菓子であるが、子ども達が好むクレープを作ることにした。このお菓子にも郷土のお茶を使用した。薄力粉を利用してクレープを焼き、生地の中

には、黄粉、抹茶を加え、黒蜜をシロップとして用い、栄養面の配慮も考えた。

3.2.2.2 試作と試食

試作は、平成19年8月6日（月）に実施した。学生たちが実際に作業を行ってみて、うどんとクレープを作るためにどれくらいの時間が必要になるかを確認した。また、試作を通して、指導のポイント等を探った。



資料4 試作品

試作、試食を含む全ての工程をシミュレーションしながら、安全管理、退屈させないための配慮、興味を沸かせるための工夫等、子どもに対する対応について確認した。

3.2.3 出張授業の実施

京都府相楽郡和束町教育委員会が定期的実施している「遊び塾」と神戸女子短期大学が共催するという形で、平成19年9月7日（金）～9月8日（土）の日程で出張授業を実施した。配布するレシピについては、和束町教育委員会と協力して作成した（アペンディックス参照）。

参加した18名の子ども達を3つのグループに分け、それぞれのグループに3～4名の学生を配置した。細見が全体指示を出し、学生たちがそれを受けて各グループの子どもたちの指導を行うという形式で調理実習を進行させた。

うどんのトッピングに用いたかき揚げは、子ども達がうどんとクレープを作っているうらの時間で、山本と岩中が担当した。参加した子どもたちの年齢が低かったので油を使わせることは危険であると考えた。実習後の試食の際に、山本がかき揚げに使われている材料について説明を加え、子ども達が地元の食材に対する理解を深めるための機会とした。

3.2.4 成果と反省点

7月に実施した講習会では、参加した学生と指導担当の地域の方々双方にいい影響を及ぼしていることを実感した。神戸女子短期大学の学生達にとっては、現場で直接経験者から当時の話を交えながら料理の手ほどきを受けるという、地域の生活に密着した郷土料理について、理解を深めるための貴重な機会を得た。一方、和束町の食改善委員会の方たちも、自分たちが大



資料5 学生による指導



資料6 学生による指導



資料7 学生による指導



資料8 学生による指導



資料9 クレープ完成



資料10 試食会

切に守ってきた料理を伝えられるという、やり甲斐を感じる場所ではなかったかと思う。料理の伝承から派生する世代間のコミュニケーションを促進する効果も、食育推進によって付随的に得られると思われる。

この関係は2回目に企画した地域の子どもたち対象の講習会で逆の立場で深められた。調理を教える中、どのように子どもたちと接したら調理することが楽しいと感じさせられるか、そのためには安全や衛生に気を配りながらも料理作りの中に入り込ませ、興味を持たせ、料理の過程が理解でき、最後は自分の作った料理を美味しいと感じながら食べてもらえる必要がある。これらについては先に実施した研修会での経験で、スムーズに地域の子どもたちと馴染み、コミュニケーションが出来ていたように思う。学生たちの指導力は筆者らが予想していたよりも高く、子ども達と上手にコミュニケーションが取れていた。子ども達も楽しみながら学生から指導を受けていた。

小学生を対象とした食育推進活動を根付かせ、得られた知識が子ども達の心に深く定着する

ためには、身近な題材を用いた実地体験が大切であることを痛感した。子ども達と年齢が近い20歳前後の若い学生が指導するという試みも指導効果を促進していたと考えられる。限られた時間ではあったが、子ども達が料理の楽しさを知り、「食」に対する理解を深めるための機会を提供することができたと考えている。

今年度は、1) 学生が食に対する正しい知識を習得したうえで子どもの指導に当たる、2) 子どもが原料について学び、加工する工程を体験する、3) 子どもが作ることに興味を持ち、その大変さや自分で作ったもののおいしさを味わう、という我々が掲げた目的を達成することができた。

その一方で検討すべき点もいくつか明らかになった。今回の実習の中で子ども達が最も関心を示したのは製麺機を使用してうどんの麺を作る作業であった。スペースの都合上、製麺機を3台しか使用することができず、一部の子どもから「もっと製麺機を使って作業をしてみたかった」という声が聞かれた。事前に視察訪問を行った際に、実習場所のスペース等について詳しく検討しておくべきだったと感じている。また今回、親子での参加を期待していたが父兄と一緒に参加した子どもはごく一部であった。父兄の参加を強制することはできないが、子ども達の親も含めた活動を行いたいと考えている。今回明らかになった問題点は、次回の活動の際に改めていきたい。

4. まとめ

この度、平成19年度私立大学等経常費補助金特別補助プログラムの研究助成を受けて、地域交流型の出前授業という方法で京都府和束町と協働で食育活動を実施した。企画の案内・募集については和束町をお願いをして、我々は当日の運営内容の計画だけに集中したが、地域との交流事業として進めるには今回のような業務分担が理想である。ただ、実施直前までどのような人が何人参加してくれるか不明の状態でも企画、進行していくことに若干の不安を抱いた。計画はしっかり立案するが、臨機応変に変更させる心構えも持ち合わせないとスムーズな運営は難しいことを実感した。

短大から現地までの移動距離、それに伴う経済的負担を考慮すると、和束町はこのような企画を行いやすい距離であったように思う。しかし、宿泊は必須で、実施時期は時間的には学生の動きやすい夏休みを使ったのが最良であった。必要経費の内訳のほとんどが宿泊費と交通費、次いで食材購入費で予算の比率を大きく占めた。

参加人数は学生11名、子どもたち18名、これに父兄の参加を望んでいたが調理室の収容能力を考えるとこれが上限であった。

調理に要する時間と作業内容も初回の試みとしては予定通り、問題なく進行することが出来た。

食育の展開を試食終了前あたりから実施する予定にしていたが、いざ試食終了頃になると子

どもたちの気持ちも緩んだのか、ふざけあったり、寝転がったりして、再度話を聞かせる状態にすることはできなかった。伝えたいことを半分にして、地域のお茶を取り入れた料理を作って食べたことの確認をとり、作った経験を日ごろ食事作りして下さる家の人、学校の給食の調理人さん、食べ物をつくってくれている農家の人に感謝の気持ちを向けよう、そして食べ物を残さないで、とこれだけをやっとの思いで伝えた。しかし、今回はこれでよしとするべきで、やはり数回の時間をかけての教育が必要ではないかと思う。この度の経験を土台として、第2回、第3回の出張食育授業を展開していきたい。

最後に、この活動を実施するにあたりいろいろご配慮いただきました和東町教育委員会の方々、和東町食生活改善委員の方々々に心より感謝の気持ちを申し上げたい。

注

- 1) 本稿は、平成19年度私立大学等経常費補助金特別補助プログラムの研究助成によって山本、細見、岩中が実施している「学生による食育の出張授業」の活動内容を報告したものである。

参考資料

食育基本法（平成十七年法律第六十三号）2005年6月10日成立

引用文献

- 遠藤金次，梶田武俊，木咲弘，谷善雄，細見和子，（松本博．）（2001）『図解食品加工学』東京：医歯薬出版。
- 金丸弘美．（2003）『本物を伝える日本のスローフード』岩波書店。
- Piaget, J. & Inhelder, B. (1969). *The psychology of the child*. New York: Basic Books.

アペンディックスA：鯖寿司・にしんなす・さんきら団子（水無月団子）の作り方

1. 鯖寿司

〈材料〉

米：四合 酢：80cc 砂糖：60g 塩：大匙2／3 塩鯖：1尾

〈作り方〉

- ①寿司飯を作る。
- ②塩鯖葉3枚におろして小骨や血合いを除き鯖がかぶるくらいの酢の中に入れて30～40分漬け、頭の方から薄皮をむく。
- ③固く絞ったふきんの上に鯖を載せ、身の厚いところをこそげ取りうわ手に並べて棒状に形を整える。
- ④寿司飯二等分を棒状にして載せる。ふきんで包んでから巻きすで押さえて形を整える。
- ⑤竹の皮に包んで翌日には味がなじんで美味しくなる。

2. にしんなす

〈材料〉

なす：5個 身欠きにしん：30g だし汁（かつお）：200cc 砂糖：大匙2
酒：大匙3 濃口醤油：大匙4 みりん：大匙3

〈作り方〉

- ①身欠きにしんは骨を除いて食べやすい大きさに切る。
- ②なすは縦半分に切り長さも半分に切る。

③鍋にだしを煮立てにしんを入れて1分程煮て、砂糖・酒・醤油・みりんを順に加え、なすを加えて煮汁を時々からめながら煮る。

3. さんきら団子（水無月団子）

〈材料〉

強力粉：500g 砂糖：80g 塩：少々 水：350cc 小豆あん：500g
 さんきらの葉：50枚

〈作り方〉

- ①強力粉・砂糖・塩をよく混ぜ合わせ、水を加えながら手で持ち上げてゆっくりとたれるぐらいのやわらかさに仕上げ、20分ほど寝かす
- ②小豆あんを一口大に丸めておく。
- ③さんきらの葉の上に生地を乗せ、あん+生地+さんきらの葉の順に乗せて、ぬれふきんを敷いた蒸し器で15分蒸す。

アペンディックスB：配布したレシピ

表面

裏面

**遊び塾・神戸女子短期大学共催
子ども料理教室レシピ**

お家の味と季節の味覚を覚えて遊ぶらうどんとクレープづくりしよう!

かき揚げの天ぷらうどん

〈材料（1人〜2人分）〉

- ① 麺つゆ（中粒） 500g（50粒に50粒）
- ② 醤油（2%塩分） 140g
- ③ 水（約45%〜48%） 200〜220cc

〈手順〉

1. 小麦粉、寒天、多量塩を混ぜる
2. こねる（20分くらい）（細心の注意が必要）
3. 成形（30分〜1時間）
4. 仕込み（湯煎してから）
5. 揚げ油
6. 天ぷらの完成
7. 湯割（15分）

⑧ 湯割の完成（湯割の完成）

⑨ だしをつくる材料

- ① こんぶ（乾燥） 20g
- ② かつお節（乾燥） 100g
- ③ しょうゆ（濃縮） 10g
- ④ しょうゆ（薄） 10g
- ⑤ しょうゆ（濃縮） 10g
- ⑥ しょうゆ（薄） 10g
- ⑦ しょうゆ（濃縮） 10g
- ⑧ しょうゆ（薄） 10g

クレープをつくりたい

〈材料（1人〜2人分）〉

- ① 小麦粉（中粒） 50g
- ② 卵 1個
- ③ 牛乳 100cc
- ④ 砂糖 10g
- ⑤ 塩 少々
- ⑥ 油 少々

⑦ 小麦粉（中粒） 50g

⑧ 卵 1個

⑨ 牛乳 100cc

⑩ 砂糖 10g

⑪ 塩 少々

⑫ 油 少々

⑬ 小麦粉（中粒） 50g

⑭ 卵 1個

⑮ 牛乳 100cc

⑯ 砂糖 10g

⑰ 塩 少々

⑱ 油 少々

⑲ 小麦粉（中粒） 50g

⑳ 卵 1個

㉑ 牛乳 100cc

㉒ 砂糖 10g

㉓ 塩 少々

㉔ 油 少々

㉕ 小麦粉（中粒） 50g

㉖ 卵 1個

㉗ 牛乳 100cc

㉘ 砂糖 10g

㉙ 塩 少々

㉚ 油 少々

㉛ 小麦粉（中粒） 50g

㉜ 卵 1個

㉝ 牛乳 100cc

㉞ 砂糖 10g

㉟ 塩 少々

㊱ 油 少々

㊲ 小麦粉（中粒） 50g

㊳ 卵 1個

㊴ 牛乳 100cc

㊵ 砂糖 10g

㊶ 塩 少々

㊷ 油 少々

㊸ 小麦粉（中粒） 50g

㊹ 卵 1個

㊺ 牛乳 100cc

㊻ 砂糖 10g

㊼ 塩 少々

㊽ 油 少々

㊾ 小麦粉（中粒） 50g

㊿ 卵 1個

㊿ 牛乳 100cc

㊿ 砂糖 10g

㊿ 塩 少々

㊿ 油 少々