

手作りしてみて、食べて、考えてみよう

3年家庭科 No9

○幼児の発達に合ったおやつを作ろう

以前の学習では、幼児のおやつは中学生にとってのおやつとは少し意味が違うことを学びました。実際に実習をしてみて、幼児のおやつについての理解を深めましょう。

- 実習のねらい
- ①幼児の発達にあったおやつについて深める。
 - ②「蒸す」という調理法を学び、蒸しパンが作れるようにする。
 - ③米粉の蒸しパンと市販品に多く使われている小麦粉の蒸しパンを比較する。

■米粉の蒸しパン

- 材料（約2個分）
- | | | | |
|-----------|-------|-------------|---|
| 砂糖 | | 15g | A |
| 牛乳 | | 50ml | |
| サラダ油 | ... | 6g (大さじ1/2) | |
| 米粉 | | 45g | B |
| ベーキングパウダー | ... | 2g (小さじ1/2) | |
- 紙のカップケース（+湯飲み茶碗 or ゼリー型）... 2個



○作り方

1. 下準備
 - ①材料B（米粉+ベーキングパウダー）を菜箸で混ぜておく。
 - ②蒸し器の下段に水を6分目くらい入れて、お湯を沸かしておく。
 - ③ゼリー型の中に、紙のカップケースを入れておく。



2. 材量A（砂糖・牛乳・サラダ油）をボールに入れて、泡立て器でよく混ぜる。⇒砂糖のざらざら感がなくなればOK。



3. そこに材料B（米粉とベーキングパウダーを混ぜたもの）を、ざるで振るいながら加えて、粉気がなくなるまで混ぜる。



4. 湯飲み茶碗 or ゼリー型にセットした紙のカップケースに、生地を7分目くらいまでスプーンですくって入れる。



→4の続き



蒸しパンの生地を、蒸し器の上段に並べる。この時、小麦粉の蒸しパンの生地も一緒に入れる!!

まだ、ガスコンロの上に置いてはいけない

5. 蒸し器下段の湯が沸騰して、十分に蒸気が上がってきたら、一度火を止めて蒸しパンの生地を入れた上段をセットし、ふたをして【強火】で12~14分蒸す。



やけどに注意!



水蒸気が、たれないように、ふたに布巾をかぶせる。

6. 竹串で刺して、生の生地がついてこなければできあがり! やけどに注意! すぐにゼリー型（または湯飲み茶碗）から出して、冷まして食す。



米粉チームと小麦粉チームに分かれて、生地作りは同時進行・同じ手順です!

■小麦粉の蒸しパン

- 材料（約2個分）
- | | | | |
|-----------|-------|-------------|---|
| 砂糖 | | 15g | A |
| 牛乳 | | 50ml | |
| サラダ油 | ... | 6g (大さじ1/2) | |
| 小麦粉 | | 45g | B |
| ベーキングパウダー | ... | 2g (小さじ1/2) | |
- 紙のカップケース（+湯飲み茶碗 or ゼリー型）... 2個

- 実習のねらい
- ① 幼児の発達にあったおやつについて深める。
 - ② 「蒸す」という調理法を学び、蒸しパンが作れるようにする。
 - ③ 米粉の蒸しパンと市販品に多く使われている小麦粉の蒸しパンを比較する。

■米粉の蒸しパン

○材料（約2個分）

砂糖	15 g	A
牛乳	50 ml	
サラダ油	...	6 g (大さじ1/2)	
米粉	45 g	B
ベーキングパウダー	...	2 g (小さじ1/2)	
紙のカップケース (+湯飲み茶碗 or ゼリー型)			... 2個



米粉チームと小麦粉チームに分かれて、生地作りは同時進行・同じ手順です！

■小麦粉の蒸しパン

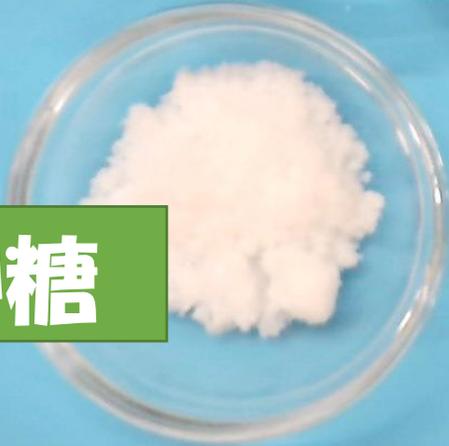
○材料 (約2個分)	砂糖	15 g	A
	牛乳	50 ml	
	サラダ油	...	6 g (大さじ1/2)	
	小麦粉	45 g	B
	ベーキングパウダー	...	2 g (小さじ1/2)	
紙のカップケース (+湯飲み茶碗 or ゼリー型) ... 2個				



米粉・ベーキングパウダー



牛乳



砂糖



サラダ油



ゼリー型の中に
紙のカップケース
を入れておく。

小麦粉・ベーキングパウダー



牛乳

砂糖

サラダ油



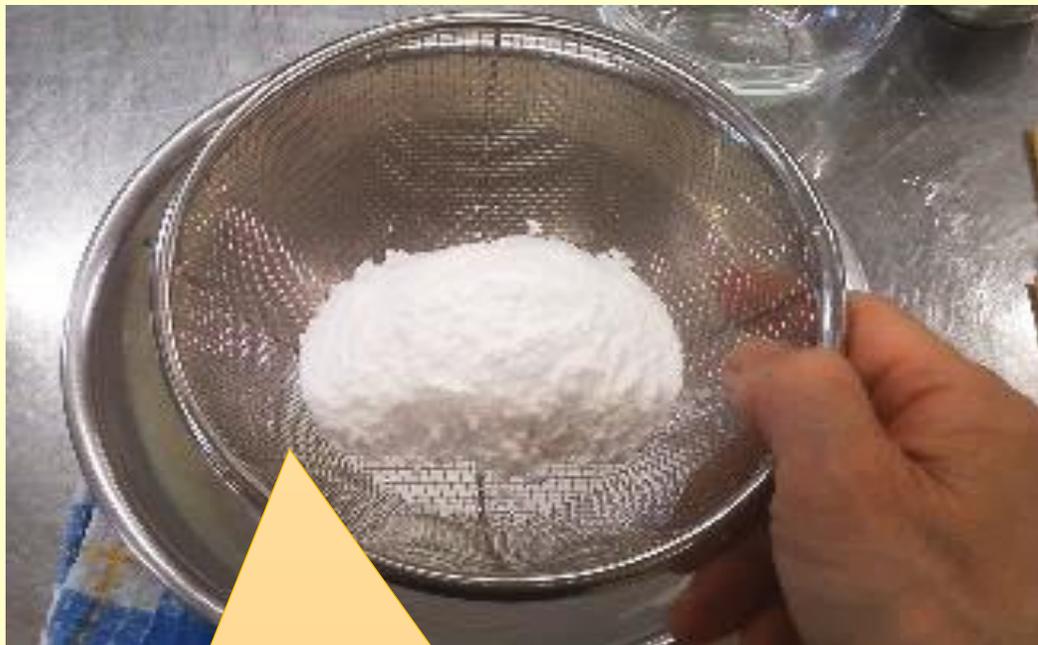
ゼリー型の中に
紙のカップケース
を入れておく。



蒸し器の下段に水を6分目くらい入れて、お湯を沸かしておく。

砂糖・牛乳・サラダ油を
入れて、混ぜる。
砂糖のざらざら感が
なくなるまで。





粉とベーキング
パウダーをざるで
振るいながら入れる。



粉っぽさがなくな
るまで混ぜる。
割とサラサラ。



生地を7分目くらいまで入れる。



蒸し器の上段に並べる。小麦粉蒸しパンも一緒に。



水蒸気が、たれないように、ふたに布巾をかぶせる。

下段の湯が沸騰して、十分に蒸気が上がってきたら、一度火を止めて上段をセットし、ふたをして【強火】で12~14分蒸す。



竹串をさしてみる。
火を止めてやる!

上段から、カップごととり出
す。火傷注意!



生の生地がついてこなければ
上段をコンロから下ろす

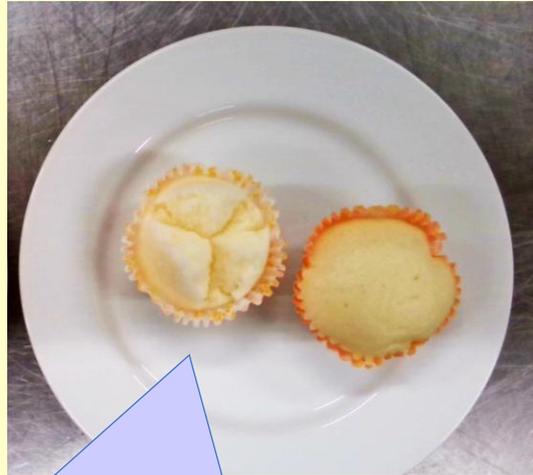


すぐにカップから出す。
やけどに注意!

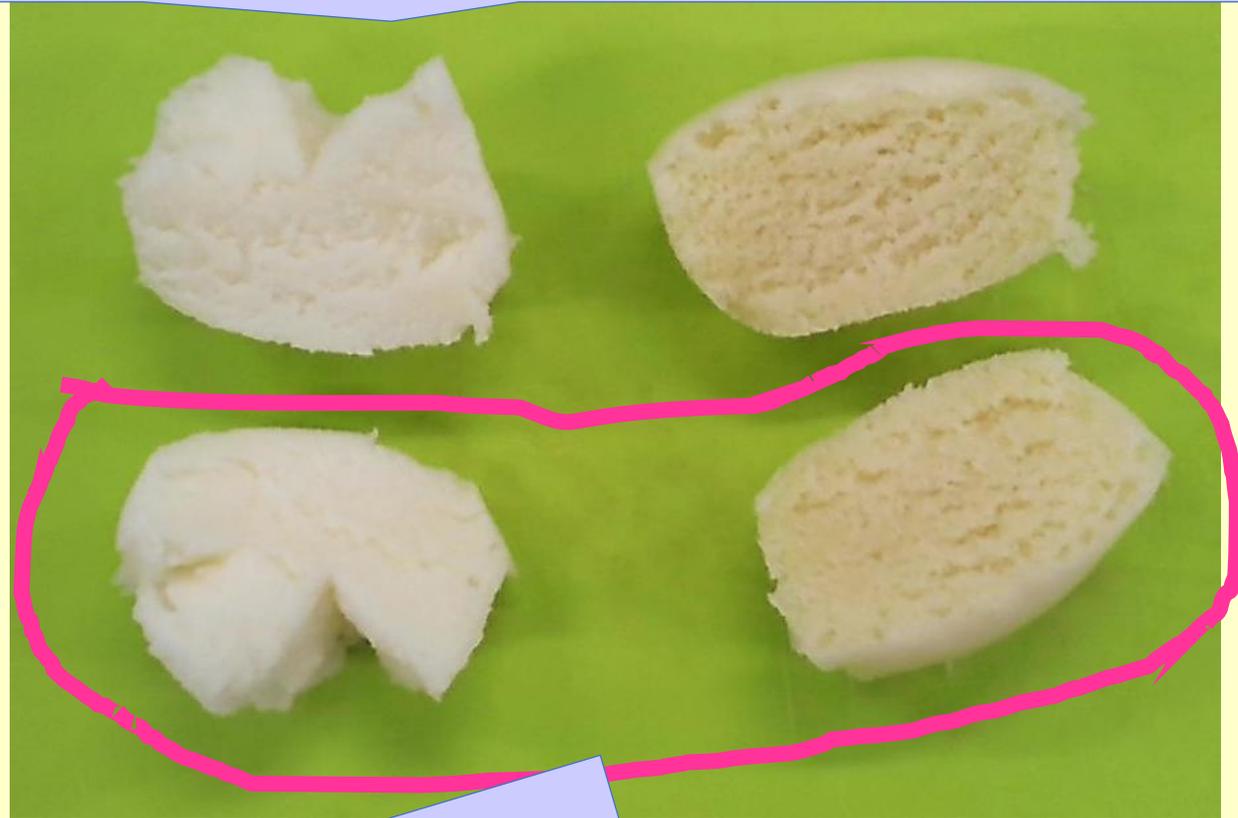


蒸し器の下の段に余っているお湯にカップをつけておくと洗しやすい。

米粉と小麦粉をそれぞれ**半分にする**



これ、2人分!



これが、1人分!
米粉と小麦粉の蒸しパンを比較して試食。

3年 組 番 班 氏名

○感染予防のために

- ①手洗い、手指消毒を確実に。マスク、エプロン、三角巾もしっかり着用する。
自分専用の手拭き用タオルを必ず持参し、貸し借りしない。
- ②密にならない、絶対に大声を出さない。
- ③マスクを外すのは、試食の時のみ。私語は厳禁。
- ④試食用の箸は、各自持参のマイ箸です。(調理室のものは使いません。)
- ⑤自分以外の人が食べるものに直接、触れないように注意する。
- ⑥調理器具(計量スプーン、ボール、菜箸など)は使用前後に洗剤で洗う。
- ⑦試食用の食器(皿)は、洗剤で洗ってから、ペーパータオルでふき取り、使用する。
- ⑧調理室から教室に戻る時もアルコールで調理台、手指の消毒を行う。

■米粉蒸しパンと小麦粉蒸しパンを比べてみよう

2つの蒸しパンを食べて、下の表の5段階で評価し、○をつけよう。

	米粉蒸しパン	小麦粉蒸しパン
きめの細やかさ (細やかなものが5)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
香りの強さ (強いものが5)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
やわらかさ (やわらかいものが5)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
(幼児の視点から) 飲み込みやすさ (飲み込みやすいものが5)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
総合的なおいしさ (好ましいものが5)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

上の表で、「幼児の視点からの飲み込みやすさ」や「総合的なおいしさ」につけた評価についての理由(なぜその数字にしたのか)を簡単に書こう。

実習予定: 月 日 ()	持ち物: エプロン、三角巾、手拭きタオル、 マスク、ファイル、(マイ箸・スプーン) 筆記用具
---------------	--

○メンバーと係分担 () 班

係	名前	主な仕事内容
班長		・材料を取りに行く。 ・先生の指示を皆に伝える。 ・安全に人一倍の注意を払い、時間を見ながら作業する。 ・片付け点検の時、先生をよぶ。 ・班員の仕事をフォローする。
用具点検		・調理用具の箱の中をきれいに拭く。(汚れがひどいときは、洗う。) ・調理用具の数がそろっているか、確認する。 ・ボール、ざる、なべなどの調理器具がきれいに洗えているか点検する。
ガス掃除		・台ふきんで、ガスコンロの白い部分を水拭きする。 ・調理台の上も、台ふきんで拭く。その後、アルコール消毒。 ・ガスの元栓を止める。
流し掃除		・専用のタワシで、流し全体をみがく。 ・スポンジの水を絞り、返却。 ・排水口のごみネットをはずし、排水口を洗う。 ・専用のぞうきんで、流しの中の水気を拭き取る。
床掃除		・調理台の周りをほうきで掃き、ちりとりでごみを集めて捨てる。 ・周りに水がこぼれていたなら、専用のぞうきんで拭き取る。 ・調理台の下の棚に忘れ物がないか、確認する。

* 4人班は、流し掃除と床掃除を兼ねてください。

■実習を終えて、分かったこと・感想

自分が行った調理作業、蒸しパンの味、[幼児の食生活という視点で分かったことも書く、] 片付けなど全体を通しての感想も。

2つの蒸しパンを食べて、下の表の5段階で評価し、○をつけよう。

	米粉蒸しパン	小麦粉蒸しパン
きめの細やかさ (細やかなものが5)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
香りの強さ (強いものが5)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
やわらかさ (やわらかいものが5)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
(幼児の視点から) 飲み込みやすさ (飲み込みやすいものが5)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
総合的なおいしさ (好ましいものが5)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

食べながら
記入する!

上の表で、「幼児の視点からの飲み込みやすさ」や「総合的なおいしさ」につけた評価についての理由 (なぜその数字にしたのか) を簡単に書こう。

食べながら
記入する!