

# Let's Enjoy Niku-jaga!



## 一汁一菜・日本の食文化を知ろう!

令和5年7月12日(水)中学教員と有志生徒が調理実習室に集合しました。皆、エプロンと三角巾で身支度をしました。

ほとんどの参加者はコロナの影響で調理実習をしたことがありませんでした。実習があったとしても、個人で作って食べるという個別作業しかしたことがありません。今回のように、協働して何かを作るのは初めてです。



まず、家庭科の竹本先生の周りに集まり、手順を伺います。調理の方法が物質の特徴をうまく利用していることに改めて気づきました。出汁の取り方、調味料の入る順番等、先人の知恵をたくさん教えていただきました。

そして、肉じゃがとみそ汁が完成しました。肉じゃが・みそ汁・ご飯を盛りつけた食器を並べると達成感が湧きあがります。仲間と自分がした仕事の集大成が目の前にあり、それらを美味しくいただく喜びを心から感じる事ができました。

後片付けも協働で行うため、苦になることはありません。残ったご飯もおにぎりにして、完食しました。

### 肉じゃがの作り方

1. 皮をむいた後のじゃがいもは一口サイズに、にんじんは「乱切り」に、玉ねぎは「くし型切り」にします。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切ります。
3. 鍋にサラダ油を熱し、じゃがいも・にんじん・玉ねぎを炒めます。ほぐした豚肉を加えて、さらに炒めます。
4. 全体が均一に炒められたら、出汁(だし)を入れ、「さしすせそ」(さ:砂糖、し:塩、す:酢、せ:しょうゆ、そ:味噌)の順番に調味料を入れていきます。今回は「さ、せ + みりん」で煮汁を作りました。
5. 強火で煮立ったら、中火にして蓋をし、約15～20分間煮込みます。
6. じゃがいもが柔らかくなり、味がなじんできたら完成です。

\* 材料は省略しています。



### みそ汁の作り方

1. わかめは水に浸して戻し、きれいな状態に洗いましょう。水分を切っておきます。
2. 豆腐は一口大に切ります。
3. 鍋にだし汁を入れ、火にかけて煮立たせます。
4. 煮立ったら、わかめと豆腐を加えて中火で2～3分ほど煮ます。
5. 味噌を少量のだし汁で溶き、鍋に加えます。
6. 味噌を加え、ひと煮立ちさせたら火を止めて出来上がりです。

### 出汁(だし)の取り方

1. 昆布(こんぶ)の周りに多数の切り込みを入れ、エキスが出やすくなるようにします。
2. 冷水の入った鍋に昆布を入れ、熱します。沸騰する直前で昆布を取り出します。そこに、鰹節(かつおぶし)を入れ煮立てます。
3. 火を止め、鰹節が沈んだら、クッキングペーパーでこします。

### 参加者の感想

- ほんと料理全然しないので、がちで作るやつは初めてだったんですけど、意外とめっちゃめっちゃ美味しくできてよかったです。肉じゃがめっちゃうまでした!!!
- 小学生の時はコロナの影響で調理実習ができなかったの、初めて知ることばかりでした。けれども、無事に作る事ができてよかったです。
- ふだん、あんまり料理をすることがなかったので、とても良い経験になりました。肉じゃがやみそ汁を家でも作りたいです。

