ファーストペンギン通信

第 31 号
発行日
2023年
12月27日
（水）
発行人
八王子実践
中学校
副教頭
石川敦史

J-Trial冬 第５弾 Let's Enjoy Ika-daikon!

令和5年12月15日（金）イカの解剖終了後すぐに、その外套膜と脚が隣りの調理実習室に運びこまれました。

解剖がなされている間に準備された大根などの食材の中にイカの外套膜と脚が加えられます。

生徒たちもエプロンと三角巾をもって集合し、今度は調理実習の準備にかかります。

家庭科の竹本先生はそんな生徒たちの様子をニコニコしながら見ています。準備が整ったのを確かめてから、実習の説明に入ります。

材料（２人分）

○大根（200g）、○イカ一杯,
○砂糖（大さじ1杯）、○みりん（大さじ2杯）、○酒（大さじ1杯）、○醤油（大さじ2杯）、○出汁（300g）

実習開始

説明後、調理器具・食材一式を各自調理台に運び、手順通りに作業を進めます。

①大根の皮をむき、1.5cm幅の半月切りにして、下ゆでをします。今回は電子レンジで。
②イカは、1cm幅に切ります。
③鍋にだし汁、イカ、大根、調味料を入れ、強火にかけます。沸いたら弱火にして15分くらい煮込むのです。
④大根がやわらかくなったら醤油を入れて煮立て、火を止めて一度冷まします。

⑤食べる前にもう一度温め、完成です。

イカ焼き

香ばしい香りがしてきました。石川先生が調理実習室の一角でイカ焼きを始めました。醤油をつけるとますますおいしそうな香りが鼻をくすぐります。参加者は全員マヨネーズと唐辛子をつけて焼きイカをほおばりました。

「今まで食べたイカ焼きでこれが一番おいしい！」と言う参加者もいました。

最後に

イカ焼きやイカ大根で多様な味を楽しめ、食文化の大切さを実感して、今年度最後のJ-Trialを終えました。さあ、来年は何をしましょうか。

参加者の感想

○料理するのがむずかったです。火かげんが上手にできました。

○煮物は作ったことがなかったので、うまくできるか不安でしたが、意外と簡単でよかったです。
大根のラップを外す時に、熱くて火傷しかけました。
想像以上にコンロの火力も強かったので、びっくりしました。
イカと大根の煮物、イカに感謝していただきます。そしてご馳走様でした。

○今日はイカと大根の煮物を作りました。前回（肉じゃが、みそ汁）に比べてやることが少なかったので、手際よく作ることができたと思います。イカの解剖をしてから煮物を作ったので、普段食べているイカの体のどの部分を使うのかが分かりました。イカと大根の煮物もイカ焼きも美味しかったです。