

# 調理実習（ご飯炊き）

( 月 日)

学科 年

学籍番号

氏名

## キーワード

☆浸水・加熱による変化の観察      ☆加熱調理の意味(生の米からご飯へ・食材をご馳走に変える知恵と技)  
 ☆五感を使って調理      ☆水・火加減      ☆蒸す(加熱)と蒸らす(余熱)      ☆始めちよろちよろ中ぱっぱじゅう  
 じゅう吹いたら火を引いて赤子泣くとも蓋取るな      ☆中片づけ      ☆主食としての米      ☆日本の食文化の知恵と技  
 ☆国語の読み物教材との連携      ☆米ぬかたとぎ汁      ☆水環境への工夫      ☆無洗米      ☆調理実習の学び  
 ☆富山和子『お米は生きている』      ☆調理実習の時間配分      ☆年間指導計画と調理実習の題材研究

## 調理実習の心得

実習のキーポイント	家庭科のキーワード	中片付けと後片付け
<ul style="list-style-type: none"> <li>・しっかり考える</li> <li>・分かるまで確認する</li> <li>・落ち着いて行動する</li> <li>★安全確保にもつながる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・協力</li> <li>・加減</li> <li>・かしこい消費者</li> <li>★互いの言葉かけが大切</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理をしながら片付ける</li> <li>・しっかり洗い、丁寧に拭く</li> <li>・元あった場所に片付ける</li> <li>・調理台、ガス台、流しを拭く</li> </ul>

## 材料（1人分）

米：100mL（80g、1/2カップ）  
 水：120mL（120g）・・・水は米の体積の1.2倍、重さの1.5倍

五感を使い観察と試食をして気づいたことを書きましょう。

①生米	②浸水後の米	③炊飯後の米（ご飯）	④とぎ汁

## 感想