

# 授業実践ギャラリー



普通科3年 家庭科

「お味噌汁をつくろう！」



みそ汁	
1	ざいりょう 材料をそろえる (みそ、だし、こまつな、わかめ、しめじ)
2	こまつな 小松菜を切る・ちぎる
3	しめじを小分けにする
4	わかめを 用意する
5	お湯を わかす
6	みそを 溶く
7	具を 入れる
8	溶いたみそを入れ、 もりつける

むくひょう

あんぜんにちょうりする

だしについてしる。

普通科3年の家庭科の授業です。この日は調理学習でお味噌汁を作ります。  
最近ではフリーズドライのお味噌汁もとてもおいしくなりましたが、やはり新鮮な具材でちゃんと作ったものにはかないません。  
さらに今回は「だしについて知る」ということが目標のひとつになっています。  
だしをとってお味噌汁をつくる・・・家庭ではあまりやらなくなりましたが（我が家だけ？）、本校の給食では毎回、しっかりだしをとって、作っていただいています。ゆえに美味しい！  
調理レシピなどでも「だし汁〇cc」などと書かれていたりします。やってみよう！



今回のだしは昆布とかつおです。  
煮て食べるのとは違い、煮出した  
味を料理につかうということを知  
りました。  
だしを取り終わったものも、別の  
料理に使うこともできるというお  
話もありました。

今日の具材は小松菜としめじ、わかめです。  
ネギを使う予定でしたが、予算申請した後の値上  
がりが激しく、小松菜に変更になりました。  
野菜の高騰も授業で学ぶことができた・・かな？





乾燥わかめは量を加減しないと、大変なことになります。  
こんな少しでいいの？というくらいがちょうど良いですね。

小松菜としめじは手でちぎって入れました。  
包丁を使わなくてもできる料理はあるということです。  
おおざっぱにちぎる人、細かくちぎる人。  
いいんです。それが「我が家の味噌汁」。





具材を入れて、みそを溶いて  
入れて・・・いい香りがしてき  
ました。



「ん！今日もいい出来だ」  
老舗料亭の雰囲気を出して  
います。





最後はみんなで試食タイムです。  
今回はだしをとって作った本格派です。おいしくいただきました。

それほど難しくなく、大失敗もしにくい  
お味噌汁づくり。季節の野菜などいろ  
いろなバリエーションができますね。生活  
の中で楽しんでくれると嬉しいです。

