

## わかめの体験学習

本日、授業で「わかめ」について、体験学習をしました。

日本人の食事には、昔から、海藻類は大変なじみのあるものです。

中でも「わかめ」は人気で、みそ汁の実の中でも上位に上がります。

給食の献立の中でも、「わかめごはん」「わかめの味噌汁」「わかめスープ」など、わかめを使った献立は、よく食べられています。

普段、食べているこの「わかめ」ですが、実はこれは、わかめの葉の部分です。わかめは、葉・茎・芽と、3つの部分に分かれています。

今回、わかめの部位の特徴(茎はコリコリ、めかぶはヌルヌル)を体験してもらいました。

有名な産地である三陸沖で採れた「わかめ」の原藻を見て、大きさにも驚き、触って、匂いを嗅いで、初めての経験の児童がほとんどかと思えます。

また、わかめの色の変化の実験もし、発見もありました。

今回の学習内容は、社会科の「水産業」や、家庭科の「みそ汁作り」とも関連づけていければ良いと思います。

食べ物を食べるまでには、多くの人々の苦労や努力に支えられていることを知り、「食」に関する感謝の気持ちや関心が高まればうれしいです。

ご家庭に、「乾燥カットわかめ」を配布いたしました。この機会に、親子で食事作りなどしてはいかがでしょうか。お子様の食に関する興味関心が高まる活動を、今後も取り組んでいきたいと思えます。

ご支援・ご協力、どうぞよろしくお願いいたします。



- プリントを持ち帰りましたら、可能な限りで結構ですので感想やご家庭での様子をお知らせください。  
感想は担任の先生に提出してください。

キ リ ト リ セ ン

5 年 組 名前


## 作ってみませんか？（２人分）



### ○ 簡単わかめご飯

米（１合）	１５０ｇ
かつおだし	２００ｍｌ
乾燥カットわかめ	大さじ１
白いりごま	大さじ１／２
（Ａ）醤油	小さじ２
（Ａ）みりん	大さじ１
（Ａ）料理酒	大さじ１

- １） 米はといで炊飯器に入れ、１合の目盛りまでかつおだしを入れ、（Ａ）も加える。
- ２） わかめは指先でつぶすようにして（１）に加え、普通に炊く。
- ３） 器に盛りつけてごまをふる。



### ○ わかめとブロッコリーのごまきんぴら

乾燥カットわかめ	５ｇ
ブロッコリー	１００ｇ
白ごま	大さじ１
ごま油	大さじ１
（Ａ）醤油	小さじ２
（Ａ）みりん	大さじ１
（Ａ）砂糖	小さじ２

- １） わかめはたっぷりの水に１０分浸し、しっかりと水気をきって粗く刻む。
- ２） ブロッコリーは小房に分け、半分に切る。
- ３） フライパンにごま油を中火で熱し、（１）と（２）をのせ、２分焼く。
- ４） （Ａ）を加え、上下を返しながら水分がなくなるまで炒め、ごまを絡める。

### ○ わかめとしらすのペペロン炒め

乾燥カットわかめ	８ｇ
にんにく	１片
赤唐辛子	１本
オリーブオイル	大さじ１と１／２
しらす干し	３０ｇ
だし醤油	小さじ１
レモン汁	大さじ１／２

- １） わかめはたっぷりの水でもどし、水気を絞る。にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子は半分にし、中の種を除く。
- ２） フライパンにオリーブオイル大さじ１、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。
- ３） 香りが立ったら、わかめ、しらすを加え、全体に油がまわるまで炒める。
- ４） オリーブオイル大さじ１／２をまわしかけ、だししょうゆ、レモン汁を加えて混ぜる。

### ○ わかめとねぎの簡単中華スープ

乾燥カットわかめ	２ｇ
ねぎ	１／２本
鶏ガラスープ（顆粒）	大さじ１
醤油	小さじ１／２
ごま油	小さじ１
白いりごま	小さじ１

- １） わかめはたっぷりの水に１０分浸し、しっかりと水気をきって粗く刻む。ねぎは斜め薄切りにする。
- ２） 鍋に水２カップ（４００ｍｌ）と鶏ガラスープを入れて中火で沸かし、（１）を加えてひと煮立ちさせる。
- ３） 火から下ろして、しょうゆ、ごま油を加え、さっと混ぜる。器によそい、ごまをふる。

