

# 「だしから学ぶ!和食のみりよく」

## モデル授業レポート

in 杉並区立西田小学校 5年1組

2024年1月22日

和食の重要な要素であるだしを知り、和食の調理方法を学んだよ!

自分たちでだしを引き、野菜を切り、すまし汁を作ったニャ!



ニャーししょう  
和食店の店長さん。  
和食の達人。

ウニャたん  
ししょうの店で修行中の  
新米料理人。

モデル授業の様子は  
こちらから



高学年用教材  
「わたしたちと「和食」」



### 授業の基本情報 (実施科目: 総合的な学習の時間、社会科、家庭科 ※合科的活動)

#### 授業のねらい

- 和食の決め手であるだしを知り、様々なだしの味を体験し、調理に生かす。
- 和食の調理の基本は「切る」であることを知り、包丁による切り方の実演を見学し、調理に生かす。

#### 関連する学校での取り組み

- 年間を通して和食に関する学習活動を展開。
- ・ 和食がSDGsや食糧問題とどのように関連があるのかを調べる。
- ・ 和食を家庭でも調理する。だしがらや野菜くずを無駄にしないエコレシピを考える。

#### 事前・事後学習

- < 授業実施前 > 和食とSDGsの関連性を考えるグループワークの実施
- < 授業実施後 > 和食の良さや特徴を振り返り、海外の人に伝えたい未来の和食メニューを考える授業を実施

#### ゲスト講師

すまし汁を一緒に作りながら、和食の技と心を楽しく教えてもらったよ!



初代 割烹 高橋 オーナー・料理長 高橋 豊和(とよかず)さん 初代 割烹 高橋 女将 高橋 克(まり)さん

豊和さんは幼少期から料理人の夢を抱き、日本料理の道へ。厳しい修行と都内の著名日本料理店の経験を経て2012年、代々木上原に自身の日本料理店「初代 割烹 高橋」を開業。店名に冠した「初代」は、後継ぎへと受け継がれていくことへの願いからです。御二人で、地域のイベントへ積極的に参加し、和食の技と心伝えていきます。

### 1限目

## 和食の味の決め手となるだし、野菜の切り方を学ぶ

だしの引き方の実演を見てだしを引き、野菜を切り、かつお節を削る体験を行いました。

西田小学校で行われたモデル授業では、「だし」と「包丁の扱い方」をテーマに、実際にすまし汁を作ることで、和食の技と心を学ぶ授業を実施しました。  
高学年用教材「わたしたちと「和食」」を活用し、和食の国際的な人気、和食の四つの特徴である食材の持ち味を生かすこと、栄養バランス、四季折々の表現、年中行事との関わりについて学びました。さらに、和食が持続可能な開発目標(SDGs)との関連性を持つことにも触れました。  
続いて、ゲスト講師の高橋 豊和さん、高橋 克さんから、だしの作り方は人生でずっと使えること、今回の授業を通して、周りの



教材「わたしたちと「和食」」では和食の魅力がたくさん学べるよ!



人に教えられるようになってほしいというメッセージが児童たちへ伝えられました。  
はじめに、昆布だしの引き方を学び、弱火でじっくりと昆布の旨味を引き出す方法を実践。この過程で、昆布の旨味がどのようにして水にうつるか、そしてうま味について学びました。  
続いて、和食の基本である野菜の切り方を学びました。高橋さんから、野菜を美しく、均等に切る技術が披露され、児童はその技術を真似て自ら野菜を切ることに挑戦。ここでは、切る際の姿勢や包丁の持ち方、力の入れ方についても学びました。



紅白の色合い、日の出にんじんと、亀甲だいこん、上手に作れたニャ!

伝統技術を体験。食材の価値を知り、新鮮な風味を感じ取ったよ!



また、かつお節の製造過程を学んだ後、児童は実際にかつお節を削る体験をしました。削りたてのかつお節の香りを直に感じることで、かつお節の重要性を実感しました。児童からは、高橋さんの包丁技術への感嘆の声や、「かつお節を作るのは難しい」「削りたてはとってもよい香りがする」といった感想が聞かれました。

### 2限目

## だしを深堀りしていく

昆布だし、昆布としいりこの水出しで引いただし、あわせだしの飲み比べを行いました。

次に、昆布だしにかつお節を加え、二つの材料からなる「あわせだし」を引く過程を学びました。かつお節が入ったことで、だしは色も香りも豊かに変化。「早く食べたい」「きれいな色のだし」という児童の期待が高まりました。

その後、あわせだしの味見と調味料の加え方による味の変化を学ぶことで2限目は終了しました。塩や料理酒を加えることの意味や、味見の重要性についても学び、児童からは「風味が増していく」「味がしっっかりしていく」といった感想が寄せられました。

授業を通じて、和食における陰陽五行の考え方や自然への感謝の精神にも触れ、児童が過去に学んだ、サークルオブライフの考え方の共通点があるねと、担当教諭からの説明がありました。

### 3限目

## 盛り付けて、すまし汁を味わう

すまし汁を作り味わうことを通して、盛り付けの心、感謝していただく気持ちを学びました。

3限目ですまし汁を完成させ、皆で味わいました。盛り付けの段階では、「真(ま)き(き)ち(ち)り(り)と(と)そろ(そ)ろ(ろ)え(え)る(る)。(少)し(し)だ(だ)け(け)く(く)ず(ず)。(草)全(ぜん)体(て)的(て)に(に)散(さん)ら(ら)ば(ば)せ(せ)る(る)よ(よ)う(う)に(に)置(お)く(く)。(考)え(え)方(か)が(が)伝(でん)え(え)ら(ら)れ(れ)る(る)児(こ)童(どう)た(た)ち(ち)は(は)試(し)行(ぎょう)錯(さく)誤(ご)し(し)な(な)が(が)ら(ら)、そ(そ)れ(れ)ぞ(ぞ)の(の)感(かん)性(せい)で(で)盛(も)り(り)付(つ)け(け)を(を)行(ぎやう)い(い)ま(ま)す(す)。

食(た)べ(べ)る(る)際(さい)に(に)は(は)、ま(ま)ず(ず)「い(い)た(た)だ(だ)き(き)ま(ま)す(す)」と(と)感(かん)謝(しゃ)の(の)心(こころ)を(を)表(あらわ)し(し)、す(す)まし(し)汁(じゆ)の(の)香(か)り(り)や(や)味(あじ)を(を)じ(じ)く(く)り(り)と(と)味(あじ)わ(わ)う(う)こ(こ)の(の)重(じゆう)要(よう)性(せい)を(を)学(まな)び(び)ま(ま)す(す)。児(こ)童(どう)た(た)ち(ち)か(か)ら(ら)は(は)「だ(だ)い(い)こ(こ)ん(ん)や(や)に(に)ん(にん)じ(じ)ん(じん)の(の)甘(あま)さ(さ)が(が)感(かん)じ(じ)ら(ら)れ(れ)る(る)」「心(こころ)が(が)落(お)ち(ち)着(き)く(く)味(あじ)だ(だ)」と(と)い(い)う(う)感(かん)想(さう)が(が)寄(よ)せ(せ)ら(ら)れ(れ)ま(ま)す(す)。「今(いま)回(かい)の(の)授(じゆ)業(ぎやう)を(を)通(とお)し(し)て(て)、和(わ)食(じき)の(の)魅(め)力(りき)に(に)触(ふ)れ(れ)る(る)こ(こ)が(が)で(で)き(き)ま(ま)す(す)よ(よ)う(う)に(に)な(な)る(る)こ(こ)を(を)通(とお)し(し)て(て)、盛(も)り(り)付(つ)け(け)の(の)心(こころ)、感(かん)謝(しゃ)し(し)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。

授業の最後に、食材で残った皮をどう活用するかについて考える時間が設けられました。和食と環境の関連性を今後勉強していこうと担当教諭から話があり、授業は終わりました。



きれいに盛り付けて、おいしそうすまし汁ができたニャ!

### 担当教諭からひと言

随所で和食の技と心を児童たちが学べたと感じます。和食の料理人ならではの授業内容でした。コロナの制約があった頃には調理の授業を活発に行えませんでした。今回3時限を使って、和食の意味や調理法、味わいをしっかりと学べました。

とってもおいしい一番だしができましたよ!



1限目で準備した昆布だしを確認。「昆布が膨らんでいる」「水の色が緑色に変わっている」とその変化を確かめました。さらに、昆布だしと、昆布としいりこの水出しで引いただしの飲み比べを行い、「香り、塩味が違う」「昆布の味を感じる」という感想や、「いりこの味が加わると味が複雑になる」「風味が強くなった」といった声がありました。

1限目で準備した昆布だしを確認。「昆布が膨らんでいる」「水の色が緑色に変わっている」とその変化を確かめました。さらに、昆布だしと、昆布としいりこの水出しで引いただしの飲み比べを行い、「香り、塩味が違う」「昆布の味を感じる」という感想や、「いりこの味が加わると味が複雑になる」「風味が強くなった」といった声がありました。

1限目で準備した昆布だしを確認。「昆布が膨らんでいる」「水の色が緑色に変わっている」とその変化を確かめました。さらに、昆布だしと、昆布としいりこの水出しで引いただしの飲み比べを行い、「香り、塩味が違う」「昆布の味を感じる」という感想や、「いりこの味が加わると味が複雑になる」「風味が強くなった」といった声がありました。