



E:Education  
for  
S:Sustainable  
D:Development  
O:omagari  
m:minami

H.28.9.28 No.6

# 大曲南中学校 2年生 エコクッキング教室報告

## みどりのカーテンから取れたゴーヤーでエコクッキング

9月14日、2年生は、大仙市健康増進センターの管理栄養士さんと、食生活改善推進員の方6名のご指導の元、「バランスのよい献立づくり」と「エコクッキング」に取り組みました。

献立づくりでは、主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせ「今晚の夕食」を考えました。中学生に必要な1食約700~750Kcalに抑えて、肉や魚、野菜などバランスを考えて各班うまく組み合わせおいしそうな夕食の献立を作ることができました。

エコクッキングでは、「ゴーヤーの和名は『ツルレイシ』と言います。ゴーヤーというのは沖縄の方言ですが、今ではそちらの方が一般的な名前になっています。」先生のそんな豆知識から実習が始まりました。調理の前に、ゴーヤー入りのフルーツジュースの試飲をしました。ほんのりゴーヤーの香りはするものの、ほとんど苦みもなくおいしくいただくことができました。調理実習では、ゴーヤー入りお好み焼きを作りました。こちらも、ゴーヤーを切る前に良く塩水につけることで苦みが軽減され、とてもおいしくできました。

今回の『エコ』のポイントは、みどりのカーテンの副産物として収穫したゴーヤーを食材にしたこと、油汚れの出る生ものを切るときに、牛乳パックを敷くことでまな板を汚さないこと、また作業手順を工夫することで、調理器具の汚れを少なくし洗いをできるだけ減らすことの3点でした。普段の調理実習よりも、洗剤の量を控え、効率よく地球にも優しい「エコクッキング」ができました。



### 学習を終えて・・・（生徒の感想から）

肉や魚などの生ものを切るときに、牛乳パックをしくとまな板が汚れずにすむということがわかりました。



自分たちが作ったゴーヤーが、調理を工夫することで苦みをほとんど感じずに食べることができて良かったです。



片付けをしながら作業を進める、自分から仕事を探して動くということができました。また、班の人とコミュニケーションを取って安全に作業することができました。



牛乳パックのまな板で食材を切り分けています。