

家庭科学学習指導案

高等学校 第3学年総合選択 (10名)
平成〇年〇月〇日
使用教室 (第2調理室)

1 題 材 名 フードデザイン 第6章 フードデザイン実習
西洋料理

2 題材設定の理由

(1) 生徒観 … 本科目を選択している生徒は、2、3年次に生活デザインを学習している。3年次では生活デザインの食生活の内容とフードデザインを並行して学習している。どの生徒も、生活デザインの調理実習の授業は意欲的に取り組んでいるようである。その中でもフードデザインの選択者10名は、調理や食品及びテーブルマナーなど社会に出てから必要性を感じる分野については興味・関心が強い。しかし、食品の流通や調味パーセントなど、見えにくい部分になると興味・関心は薄れ、取り組みにくい傾向にある。

(2) 題材観 … 昨今、色々な食の情報があふれているが、適切な情報ばかりとは言えないのが現状である。よって日本の伝統文化(食文化)、また、食文化マナーにおいても、国際人として通用する知識と実践力を生徒に身に付けさせるべく、取り上げる必要があると考える。1学期にはその土台として、食糧自給率などを学び、日本と世界のつながりも考える機会を設けた。

(3) 指導観 … 実践的な態度と応用力を身に付けさせるよう、関連した事柄の実践・実習を多く取り入れ、体験学習をさせている。また、実践的な態度と応用力を身に付けさせるためには、基礎・基本が重要になってくるので、調理の理論を学び、その検証を兼ねて実習を行っている。さらに、繰り返し個々で実践することにより理論も確認でき、より知識・技能が定着すると考える。

3 指導目標 … (1)年中行事における食事を理解し、日本の伝統と伝統食についての知識と技術を習得し、他国(西洋料理等)との相違点を理解させる。
(2)学んだ栄養と食品の知識が献立作成に活用できると共に、その知識が調理を行う際に役立つようにさせる。
(3)食事作りの喜びや集団での食事の楽しみを理解させる。また食べることの重要性に関心をもたせる。
(4)輸入食品によって支えられている食糧事情を理解し、食物を大切にすることを養う。

4 題材の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
食生活を総合的に捉え、計画する意欲と実践的な態度を身に付けようとしている。 西洋料理の代表的な料理様式について、関心を持ち、意欲的に取り組んでいる。 季節や行事、食事の目的に応じて食卓を演出しようとする関心・意欲が感じられる。	食生活や、食環境が大きく変化している現状に課題を見だし、その解決を目指し思考を深め適切に判断している。 目的に応じたテーブルコーディネートについて考え、工夫している。	調理に必要な技術を身につけている。 テーブルコーディネートや周囲の環境づくりができる。	食事を心豊かに美味しく食べるための工夫、季節や行事、食事の目的などに応じた食卓の必要性を理解している。 食事の意義と役割について理解し、豊かな食事を構成する要素として栄養、食品、料理様式と献立、調理、テーブルコーディネートなどに関する知識を身につけている。

5 指導計画(3単位)一部抜粋

時	指導内容	学習活動	評価の観点
1	日本料理の特徴について知る	日本の日常食、伝統食、行事食を理解し、料理様式や料理の特徴、献立構成を学ぶ。	日本料理の特徴、代表的な料理様式について理解し、目的や条件に応じた献立作成ができる。【思】【知】
2	日本料理(食卓作法)		食事の目的に応じて、心豊かにおいしく食べるための工夫ができる。【関】【思】
3	会席の献立	日本料理のテーブルコーディネートやマナーについて学ぶ。	食生活や食環境が大きく変化している現状に課題を見つけ、思考を深めて判断ができる。【関】【思】
4	日本茶(煎茶)の入れ方		野菜の飾り切り、色味、食味よく料理することができる。【技】
5	調理実習説明	【献立】: 栗飯・三つ葉のすまし汁・切り身魚のホイル焼き・かぼちゃのミルク煮・モンブラン	日本の食事作法を理解し、実習に取り入れることができる。【技】
6	日本料理実習		
7			
8	中国料理の特徴について知る	中国の4地域の日常食、伝統食、行事食を理解し、料理様式や料理の特徴、献立構成を学ぶ。	中国料理の特徴、代表的な料理様式について理解し、その場に応じた適切な料理選択ができる。【思】【知】
9	中国料理(食卓作法・セッティング)		食事の目的に応じて、心豊かにおいしく食べるための工夫ができる。【関】【思】
10	調理実習説明	中国料理のテーブルコーディネートやマナーについて学ぶ。	食生活や食環境が大きく変化している現状に課題を見つけ、思考を深めて判断ができる。【関】【思】
11	中国料理実習	メニュー(中国語)から調理の特徴が読み取れることを学ぶ。	加熱やそのほかの調理操作が料理の出来上がりに大きく影響することを理解させ、適切な調理操作ができるようにする。【技】【知】
12		【献立】: 青椒鶏片・蛋花湯・青梗菜飯・スイートポテト	メニュー(中国語)から調理の特徴を理解することができる。【知】
13	中国料理の献立を読む 食材について知る		
14	テーブルコーディネートの特徴について知る (食卓作法・ランチョンマット作成)	市販の弁当を使い、テーブルコーディネートの必要性について学ぶ。	食事の目的に応じて、心豊かにおいしく食べるための工夫ができる。【関】【思】
15		その場に応じたテーブルセッティングを行う。	ランチョンマットの役割・配色が食のおいしさにつながることを理解できる。【知】
16	(食卓作法・ランチョンマット作成)		テーマに沿った素材選びをすることができる。【関】
17	西洋料理の特徴について知る	西洋の日常食、伝統食、行事食を理解し、料理様式や料理の特徴、献立構成を学ぶ。	西洋料理の特徴、代表的な料理様式について理解し、その場に応じた適切な料理選択ができる。【思】【知】
18	テーブルセッティング・実習説明 (*動画を用いての反転学習)		食事の目的に応じて、心豊かにおいしく食べるための工夫ができる。【関】【思】
19	西洋料理実習 I	西洋料理の食事のテーマにふさわしい食卓の整え方などテーブルコーディネートやマナーについて学ぶ。	食生活や食環境が大きく変化している現状に課題を見つけ、思考を深めて判断ができる。【関】【思】
20		食品の調理特性を学ぶ。	食事の目的に応じて食卓を演出することができる。【関】
21	製菓の特徴・調理実習の説明	【献立 I】: ラザニア・パンブキンスープ・チーズケーキ	食品の調理特性を理解できる【知】
22		【献立 II】: キッシュ・鶏のソテー・クリーム煮・チーズスープ・ブッシュドノエル・ティールパンチ	ソースの作り方を知り、応用することができる。【技】
23	西洋料理実習 II		



動画を用いての
反転学習の教材
QRコード

*動画を用いての反転学習の教材

<https://youtu.be/k6WG9ikujlk/>

6 本時の学習計画

(1) 題 材 名 西洋料理実習 I 「イタリア料理」

(2) 本時の指導目標 ホワイトソースの作り方を知り、応用方法を学ぶ
 ミートソースの作り方について技術の定着を図る
 小麦粉と乳製品の調理特性を知る
 西洋料理の食卓空間を、演出する感性や表現力を身に付ける
 献立 I : ラザニア・パンプキンスープ・チーズケーキ

(3) 本 時 の 展 開 (3 ~ 4 / 7 時間)

	時間	学習内容	学習活動	指導の留意点 (指導の評価と工夫)
導 入	5	衛生面の確認 本時の確認	身だしなみの確認をする。 衛生面について再確認する(検食)。 本時の注意点を確認する。	映像で注意点を確認する 安全に注意するよう促す
学習課題 : 小麦粉と乳製品の調理性について理解することができる。 ホワイトソース・ミートソースの作り方を知り、応用することができる。 西洋料理のテーブルセッティングを工夫して行うことができる。				
展 開	100	調理実習 タイムテーブルは別紙 参照	料理担当内訳 ・ラザニア : 3名 ・パンプキンスープ : 1名 ・チーズケーキ : 1名 ○ラザニア ・ソースの作り方(ミートソース) ・野菜の切り方の復習(みじん切り) ・ソースの応用(ホワイトソース) ○パンプキンスープ ・小麦粉と乳製品の調理特性 ・ソースの応用(ホワイトソース) ○チーズケーキ ・乳製品の調理特性 ・ゼラチンの取扱いの復習	ホワイトソース・ミートソース の作り方を知り応用することが できる【技】 ○作業につまずきのある生徒に は、事前視聴の映像を思い出す ように支援する。 小麦粉と乳製品の調理特性につ いて理解している【知】 (ワークシート) ミキサー 食材は3回程度に分けて使用す るよう促す オープン 予熱を確認し、吹き出し口の注 意を促す
	(55)	料理完成 テーブルセッティング 試食	ランチョンマットを敷き、西洋料理のセッティ ングを学ぶ。 西洋のテーブルマナーを知る	食事の目的に応じた食卓を工夫 している【関】【思】 西洋料理のマナーに合った食事 をするよう促す。また、調理 を振り返りながら試食をするよ う促す。
	(90)	片づけ	衛生面に注意し(熱湯消毒)、片付ける ごみの分別に注意する	やけどに注意させる
ま と め	5	振り返り (反省点など振り返る)	次回の実習にいかせるように、反省し、振り返 る。 ワークシート:原重量、廃棄率、盛り付け図、 感想、評価を書き提出	提出日の確認

献立	ラザニア・パンプキンスープ・チーズケーキ
実習のねらい	1. ホワイトソースの作り方を知り、応用方法を学ぶ 2. ミートソースの作り方について技術の定着を図る 3. 小麦粉と乳製品の調理特性を知る 4. 西洋料理の食卓空間を、演出する感性や表現力を身につける

ラザニア

材料名	分量（4人分）				調味（%）
	正味量	概量	原重量	廃棄率	
《ミートソース》					
合いびき肉（牛・豚）	200g				
ベーコン	20g				
玉葱	100g				
人参	50g				
セロリ	40g				
完熟トマト	200g				缶詰の場合カットトマト
にんにく		1かけ			
生姜		1かけ			
赤ワイン	80ml				
トマトケチャップ	80g	大さじ2			
ロリエ		1枚			
スープ	60g				
オリーブオイル	20g				
小麦粉	16g				
塩	2g				
こしょう		少々			
《ホワイトソース》					
バター	40g				+ 5g
小麦粉	40g				+ 5g
牛乳	630g				+ 80g
塩		少々			
こしょう		少々			
クローブ		少々			
ラザニア		8枚			茹でなくてよいタイプ
ピザ用チーズ	180g				
パルメザンチーズ		大さじ2			

《盛り付け図》

〈作り方〉

《ミートソース》

- ①玉葱・人参・ベーコンは肉と同じくらいのみじん切りにする。セロリはすじをひき薄切りにしてから他の材料と同じくらいの大きさにみじん切りにする。
- ②にんにく・生姜もみじん切りにする。
- ③トマトのヘタを取り、熱湯に（_a 30）秒入れ、冷水にとり皮をむく。（_b 湯むき）
- ④冷たい鍋にオリーブオイルを入れ、にんにく・生姜を炒める（焦げやすいので注意）。
- ⑤④が少し炒まったら、他の野菜を入れ、透き通りしんなりするまで炒める。
- ⑥ほぐしながらひき肉を入れ、パラパラになるまで炒め、小麦粉、ベーコンを加えてさらに炒める。
- ⑦トマトを手でつぶしながら加え、赤ワイン・ケチャップ・スープ・ロリエを入れる。水分を飛ばしつつ約20分煮込む。
- ⑧煮込んだらロリエを取り出し、塩・こしょうで味を調える。

《ホワイトソース》

- ①冷たい鍋にバターを入れ、（_c 中）火に点火する。溶けたらふるいながら小麦粉を入れる。
- ②（_d 弱）火で焦がさないように（_e 木杓子）で炒める。砂のようにトロツとなったら、火から（_f 下ろす）。
- ③ボールにためた水に底を当てて荒熱をとり（木杓子で回しながら）、取れたらあげる。（_g 常温）の牛乳を（_h 少しずつ）加え、木杓子で（_i 混ぜながら）滑らかに仕上げる。
- ④牛乳がすべて入ったら、塩・こしょう・クローブを加える。
- ⑤弱火にかけ、（_j 常）にかき混ぜ、滑らかなとろみが付くまで煮詰めていく
(マヨネーズくらいの濃度)。

仕上げ

〈重ね〉・・・耐熱容器にホワイトソースを敷いてから、
右の順番で4層に重ね、最後にパルメザン
チーズをふりかける。

18. パルメザンチーズ

+

5. チーズ

4. ミートソース

3. ホワイトソース

2. ラザニア

+

1. ホワイトソース

× 4

〈焼く〉・・・250℃に予熱し、10分間焼いて盛り付ける。

パンプキンスープ

材料名	分量（4人分）				調味（%）
	正味量	概量	原重量	廃棄率	
かぼちゃ	400 g				
玉葱	100 g	小1個			
サラダ油		小さじ1			
ル	バター	5 g			※ラザニアの
	小麦粉	5 g			ホワイトルーより使用
	牛乳	80 g			(<u>90</u> g)
ブイヨンスープ	100 ml				
牛乳	500 ml				
塩		小さじ1/2強			ブイヨンと牛乳の0.4%
パセリのみじん切り					

<作り方>

①かぼちゃの種を取り除き、3～4cm幅のくし形に切る。皮をむき、7～8mm厚さに切る。

②玉ねぎは繊維に（_a **逆らう**）ように薄切りにする。

③鍋に油を入れ、火にかけ、玉ねぎを入れて炒める。

④透き通ってしんなりしたら、かぼちゃを加えて炒める。

⑤牛乳とブイヨンスープを入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。

⑥やわらかくなったら、⑤をミキサーにかけてなめらかにする。

⑦鍋に分量のホワイトルーをいれ、そこに⑥を（_b **少しずつ**）加えてのばしていく。塩を入れ、味を調える。弱火にかける。

⑧器によそい、パセリのみじん切を振る。

《実習を終えての感想》

自己評価

よい ← 4 3 2 1 ⇒ 悪い

レアクリームチーズケーキ

材料名	分量 15cm丸型 1個分				調味 (%)
	正味量	概量	原重量	廃棄率	
┌ グラハムクラッカー	45 g				
└ バター	20 g				
┌ 粉ゼラチン	5 g				
└ 水	25 ml				
クリームチーズ	80 g				
グラニュー糖	45 g				
サワークリーム	35 g				
卵黄	25 g	1/2個分			
レモン汁	13 ml	大さじ1弱			
レモンの皮	7 g	1/3個分			
オレンジリキュール		大さじ1			
┌ 生クリーム	110 ml				動物性 35%
└ 牛乳	35 g				

<作り方>

- ①ケーキの型の底にパラフィン紙を敷いておく。
- ②粉ゼラチンを分量の水に振り入れひと混ぜしておく。
- ③ビニール袋にクラッカーを入れ、麺棒をころがしながら細かく砕きボールに入れる。
- ④フィンガーボールにバターを湯煎で溶かし、火から下ろして③のボールの中に入れ、木べらで混ぜ合わせる。全体に(め しっかりと)するまで混ぜ合わせる。

※今回③・④の工程はフードプロセッサーを使用。

- ⑤④を①のケーキの型に入れ、スプーンなどで底一面に広げて平らにする。計量カップの底などフラットなもので全体に軽く押しながら固める。さらに型の縁に沿って、計量スプーンなどでギュッと押し固めてから冷蔵庫に20分ほど入れて固める。

※縁をしっかり押ししておかないと、型から抜いたときに崩れてくるので注意する。

- ⑥ボールに室温に戻しておいたクリームチーズとグラニュー糖を入れ、木べらでよくすりませる。
- ⑦⑥の中にサワークリーム・卵黄・レモン汁・レモンの皮・オレンジリキュールを順に加えて、混ぜ合わせる。 ゴムベラ・泡だて器
- ⑧ボールに生クリームと牛乳を入れ、氷水で冷やしながらか分立てに泡立てる。
- ⑨②のゼラチンを湯煎にかけて溶かし、器具の(め ゴムベラ)を使用して⑦と合わせ、最後に⑧の泡立てた生クリームと合わせる(め 泡だて器)。
- ⑩クラッカーを敷いた⑤の型に⑨を流し入れ、冷やし固める。

<<その他>>

献立	ラザニア・パンプキンスープ・チーズケーキ
実習のねらい	1. ホワイトソースの作り方を知り、応用方法を学ぶ 2. ミートソースの作り方について技術の定着を図る 3. 小麦粉と乳製品の調理特性を知る 4. 西洋料理の食卓空間を、演出する感性や表現力を身につける

ラザニア

材料名	分量（4人分）				調味（%）
	正味量	概量	原重量	廃棄率	
《ミートソース》					
合いびき肉（牛・豚）	200g				
ベーコン	20g				
玉葱	100g				
人参	50g				
セロリ	40g				
完熟トマト	200g				缶詰の場合カットトマト
にんにく		1かけ			
生姜		1かけ			
赤ワイン	80ml				
トマトケチャップ	80g	大さじ2			
ロリエ		1枚			
スープ	60g				
オリーブオイル	20g				
小麦粉	16g				
塩	2g				
こしょう		少々			
《ホワイトソース》					
バター	40g				
小麦粉	40g				
牛乳	630g				
塩		少々			
こしょう		少々			
クローブ		少々			
ラザニア		8枚			茹でなくてよいタイプ
ピザ用チーズ	180g				
パルメザンチーズ		大さじ2			

《盛り付け図》

〈作り方〉

《ミートソース》

- ①玉葱・人参・ベーコンは肉と同じくらいのみじん切りにする。セロリはすじをひき薄切りにしてから他の材料と同じくらいの大きさにみじん切りにする。
- ②にんにく・生姜もみじん切りにする。
- ③トマトのヘタを取り、熱湯に（_a ）秒入れ、冷水にとり皮をむく。（_b ）
- ④冷たい鍋にオリーブオイルを入れ、にんにく・生姜を炒める（焦げやすいので注意）。
- ⑤④が少し炒まったら、他の野菜を入れ、透き通りしんなりするまで炒める。
- ⑥ほぐしながらひき肉を入れ、パラパラになるまで炒め、小麦粉、ベーコンを加えてされに炒める。
- ⑦トマトを手でつぶしながら加え、赤ワイン・ケチャップ・スープ・ロリエを入れる。水分を飛ばしつつ約20分煮込む。
- ⑧煮込んだらロリエを取り出し、塩・こしょうで味を調える。

《ホワイトソース》

- ①冷たい鍋にバターを入れ、（_c ）火に点火する。溶けたらふるいながら小麦粉を入れる。
- ②（_d ）火で焦がさないように（_e ）で炒める。砂のようにトロツとなったら、火から（_f ）。
- ③ボールにためた水に底を当てて荒熱をとり（木杓子で回しながら）、取れたらあげる。（_g ）の牛乳を（_h ）加え、木杓子で（_i ）滑らかに仕上げる。
- ④牛乳がすべて入ったら、塩・こしょう・クローブを加える。
- ⑤弱火にかけ、（_j ）にかき混ぜ、滑らかなとろみが付くまで煮詰めていく
(マヨネーズくらいの濃度)。

仕上げ

〈重ね〉・・・耐熱容器にホワイトソースを敷いてから、右の順番で4層に重ね、最後にパルメザンチーズをふりかける。

18. パルメザンチーズ

+

5. チーズ

4. ミートソース

3. ホワイトソース

2. ラザニア

+

1. ホワイトソース

× 4

〈焼く〉・・・250℃に予熱し、10分間焼いて盛り付ける。

レアクリームチーズケーキ

材料名	分量 15cm丸型 1個分				調味(%)
	正味量	概量	原重量	廃棄率	
「 グラハムクラッカー	45 g				
「 バター	20 g				
「 粉ゼラチン	5 g				
「 水	25 ml				
クリームチーズ	80 g				
グラニュー糖	45 g				
サワークリーム	35 g				
卵黄	25 g	1/2個分			
レモン汁	13 ml	大さじ1弱			
レモンの皮	7 g	1/3個分			
オレンジリキュール		大さじ1			
「 生クリーム	110 ml				動物性 %
「 牛乳	35 g				

<作り方>

- ①ケーキの型の底にパラフィン紙を敷いておく。
- ②粉ゼラチンを分量の水に振り入れひと混ぜしておく。
- ③ビニール袋にクラッカーを入れ、麺棒をころがしながら細かく砕きボールに入れる。
- ④フィンガーボールにバターを湯煎で溶かし、火から下ろして③のボールの中に入れ、木べらで混ぜ合わせる。全体に()するまで混ぜ合わせる。
※今回③・④の工程はフードプロセッサーを使用。
- ⑤④を①のケーキの型に入れ、スプーンなどで底一面に広げて平らにする。計量カップの底などフラットなもので全体に軽く押しながら固める。さらに型の縁に沿って、計量スプーンなどでギュッと押し固めてから冷蔵庫に20分ほど入れて固める。
※縁をしっかり押ししておかないと、型から抜いたときに崩れてくるので注意する。
- ⑥ボールに室温に戻しておいたクリームチーズとグラニュー糖を入れ、木べらでよくすりませる。
- ⑦⑥の中にサワークリーム・卵黄・レモン汁・レモンの皮・オレンジリキュールを順に加えて、混ぜ合わせる。
- ⑧ボールに生クリームと牛乳を入れ、氷水で冷やしながらかき立てに泡立てる。
- ⑨②のゼラチンを湯煎にかけて溶かし、器具の()を使用して⑦と合わせ、最後に⑧の泡立てた生クリームと合わせる()。
- ⑩クラッカーを敷いた⑤の型に⑨を流し入れ、冷やし固める。

<<その他>>

チーズケーキ(担当1名)		ラザニア				パンプキンスープ(担当1名)	
		ミートソース(担当2名)		ホワイトソース(担当1名)			
前日	土台を作る						
朝	熱湯消毒 ゼラチンをふやかす						
9:00	材料をよく混ぜる ① ゼラチン湯煎にかける ①に溶かしたゼラチンをくわえる	8:55 湯を沸かす トマトの湯むき 玉葱・人参・ベーコン セロリ・にんにく・生姜 のみじん切り		9:00 バターを溶かし、小麦粉を 入れて炒める 9:05 荒熱を取る 少しずつ牛乳を入れる		9:00 かぼちゃ・玉葱を切る	
9:10	生クリーム+牛乳泡立てる ②					9:10 ↓ 炒める	
9:15		9:15 ↓ 炒める		9:15 ↓ 煮込む		9:15 ↓ 煮込む	
9:20	①と②を混ぜ合わせる 冷やして濃度をつける	9:20 ↓ 煮込む		9:20 ↓ 出来上がり		9:20 ↓ ミキサーにかける	
9:25	型へ流す ↓					9:25 ↓ ホワイトソースでのばしていく	
	↓						
	↓						
9:40		9:40 ↓ 味を調える オープン予熱 ↓ 層に重ねていく				9:35 ↓ 加熱する	
	↓					9:40 ↓ 味を調える 消火(そのまま)	
	↓					↓	
	↓					↓	
10:00	切り、盛り付ける	9:50 ↓ オープンに入れる					
		10:00 ↓ 出来上がり					
						10:00 ↓ 加熱して盛り付ける	
10:05	試食						
10:25	片づけ						
10:42	確認						
10:45							