

## 中学校選択教科「家庭」の教材開発

—— そばからみえる世界 ——

一ノ瀬孝恵・日浦美智代

中学3年生の選択教科「家庭」では、「植物に親しむ」ことをテーマに「梅シロップづくり」「ハーブの栽培」「染色」「そばづくり」「みそづくり」の授業を展開した。

本稿はそれらの中の「そばづくり」に関する教材開発の報告とその考察である。ゲストティーチャーとして大久保氏<sup>1)</sup>を迎え、30分でできるそば打ちを体験することで、食べるという行為が先人の食方法を引き継ぎ日々の暮らしの中で軌道修正を加えながら営まれていることに気づかせることをねらった。そば打ちで難しいといわれる水回しを簡単に失敗なくできる方法を開発された大久保氏に学ぶことで、生徒はそばについて興味を持ち、家庭で積極的にそば打ちを行うようになった。今後、さらにそばづくりについての指導を充実し、そばについてより理解を深めることができ家庭での生活に活かせる授業を展開したい。

### 1. はじめに

今年度より、新学習指導要領に基づいた教育課程が全面実施されている。選択教科としての技術・家庭は、「生徒の特性等に応じ、多様な学習活動が展開できるよう、第2の内容その他の内容で各学校が定めるものについて、課題学習、基礎的・基本的な知識と技術の定着を図るための補充的な学習、地域の実態に即したり各分野の内容を統合したりする発展的な学習などの学習活動を各学校において適切に工夫して取り扱うものとする。」<sup>2)</sup>となっている。ここでは、各分野の項目（技術分野A(6)、家庭分野A(5)を統合し、内容を発展させた題材として「そばづくり」を設定した。

そばは中国雲南省が起源とされ時代とともに世界各地に伝えられ、日本には縄文時代の後期に上陸したとされる。日本の長い歴史の中で、そばは米・麦・豆・粟・黍または稗といった常食（五穀）以外の雑穀として栽培され、そばねりやそばがきなどの方法で食べる救荒食物のひとつだった。しかし、そうした非常食的な色合いが薄れてきたのは、江戸時代に入り江戸でそば切りが普及し始めてからである。そばは生命力の強い作物であり、やせた土地でも栽培しやすく、種をまいてから3～4日で発芽し、75日前後で収穫することができる。そのため、植物の一生を短期に観察できるので、栽培教材として適しており、さらには土にあまり親しむ機会のない今日の生徒たちが、畑を耕し、種をまき、虫に驚きながら

草取りをすることで土や自然に戯れる機会をつくることができる。また、今回の「そばづくり」を行うにあたり、私たち一人ひとりが口にするものの育つ過程を知ることは、その食材を理解する上で非常に重要であると考えた。

生徒は、技術・家庭の授業で「うどん作り」を行い、うどん打ちの楽しさを体験している。生徒にとって小麦粉は比較的身近な食材であるが、そば粉は小麦粉に比べるとやや高価であり、店頭で容易に購入できないため馴染みが薄い。そばは、日本では米や麦と同様古来からの歴史を持ちながら主食となり得なかったが、世界中で独特のそば食文化を築いており、栽培、粉挽きやそば打ちなどの「そばづくり」を行うことで、生徒にそばを身近に感じさせたいと考えた。また、大久保氏に教わるそば打ち体験から、食べるという行為が昔の人々の食方法を引き継ぎながら、日々の暮らしの中で軌道修正を加えながら営まれているということに気づかせることをねらった。

今回の授業では、ゲストティーチャーである大久保氏に学んだ生徒たちが、学んでいない生徒たちをゲストとして招き、新しいそば打ちを披露し、ゲストとともにそば打ちを行う場面を設定した。どの生徒も大久保氏に真剣にかつ楽しく学び、それを初めて学ぶ人たちに正確に伝えることができた。そして、そばを打つという行為を通して日本の伝統食である「そば」についての理解を深めることができた。この一連の授業で、生徒たちの植物を愛でる心を育む

とともに、生徒たちが先人の知恵を学び、家庭でそば打ちを実践し応用できるようになることを期待する。

この授業は、広島大学附属中学校第3学年の選択家庭履修生徒21名を対象に実施した。また、ゲストの生徒は同じく第3学年14名であった。

## 2. 「そばからみえる世界」の授業実践

### (1) 指導計画

中学校3年選択教科「家庭」は、履修希望者21名(男子11名,女子10名)で週1時間,1年間の予定で授業を行ってきた。「そばからみえる世界」の題材目標および時間配当を表1に示す。

### (2) 指導の展開

選択家庭履修生徒21名とゲストの生徒14名を対象に行った授業の実際は表2に示している。今回の授業「そばからみえる世界」は、2002年6月6日より11月28日の15時間と夏休みおよび放課後に行った。

救荒食物の一つであったそばは、栽培期間は約75日と短い、次々と開花し結実していくため、すべての花が結実するのを待っていると初めにできた実は落ちてしまう。そのため、すべてが結実する前に収穫する必要がある、たくさんのそばの実を得るためには広い畑が必要となる。広い畑を借りることが困難であったため、今回は、そばを栽培する目的を、そばの実をたくさん収穫しそば粉にすることではなく、「そば」という食材を理解することとし、3坪の畑を耕すことから始めた。全員で草がっばいに茂っていた畑を耕し、そばの種を蒔いた。その後は放課後を中心に毎日畑に注目するようにさせ、観察記録用紙を配布した。3日後には発芽し、それ以後のそばの成長は生徒も驚くほどであった。収穫は夏休み後半が最良であったと思われるが、全員集合することが難しく9月に入ってすぐに行くこととなった。

収穫できたそばの実は、2~3人前くらいしかなかったが、生徒は精一杯そばのみの収穫を行い脱穀の大変さを身を持って感じたようである。表3のそばの栽培でわかったこと、およびそばの収穫・脱穀の感想からもわかる。

表3 そばの栽培でわかったこと  
およびそばの収穫・脱穀の感想

#### 1. そばの栽培でわかったこと

- ①そばの形(茎とか実とか)をはじめて知った。
- ②すぐ栽培しやすいし、いっぱいできる。
- ③そばは簡単に育てられる。(4名)そばもやしを食べてみたい。

④どんな花や実かがわかった。(2名)

⑤一年に2回栽培できること。

⑥結構早く育つこと。

⑦たくさん種ができる。

⑧少ししかとれない。

#### 2. そばの収穫・脱穀の感想

①大変だった、種を判別するのが難しかった。

②面倒くさい。(3名)

③かなりつらかったです。機械が導入された理由が身をもってわかりました。

④脱穀するのが大変だった。難しかった。(2名)

⑤面白い。(2名)

⑥取り難かった。

⑦疲れた。(2名)

⑧実を拾うのがすごくたいへんだった。

⑨大変な作業だと思った。(2名)

⑩大変なのに少ししかとれなかった。

⑪疲れた。でも楽しかった。

⑫収穫後が大変。

収穫したそばの実は密封袋に入れて保存した。

夏休みに「そばについて調べる」ことを課題とし、2学期初め、一人ひとりが提出したそばの調査資料<sup>3)</sup>を印刷し、それを各自製本してそばの資料本を作った。この資料本は、そば粉を作るときやそばを打つとき、またそばに関するポスターを作るときに活用した。

生徒たちが家庭でそば打ちを実践し応用するようになってほしいと考えたとき、私が知っていた伝統的なそば打ち方法では今の各家庭の台所で行うには、道具の面からも、時間的な面からも、そして、スペースの面からもかなり大変で難しいと考えられた。そんな時出会ったのが、前述の大久保氏が書かれた『「十割そば」が誰でもできる 秘伝!大久保式そば打ち術<sup>4)</sup>』という一冊の本である。そば打ちが一番大切であり難しいといわれる水回しが、大久保氏が研究を重ねてつくられた水回し棒という簡単な道具を用いるだけで、練り始めて、食べるまでに誰もが失敗なく30分くらいでできるという。早速、大久保氏に広島へ来て教えていただくようお願いしたところ快く引き受けて下さり、10月31日にゲストティーチャーとして来ていただくことが実現<sup>5)</sup>した。その前に生徒たちは、「伝統的生粉打ち」を資料本や映像資料から学び、実践した。10月31日当日は、生徒一人ひとりが大久保氏にいただいた水回し棒を使い、丁寧なご指導のもと、練り→こね→くくり→のし→切り→の順にそば打ちを行ったところ、全員(欠席者2名)失敗すること無くそばを打つことができたのである。その日は、授業時間1時間でそば打ちを終え、昼休憩にそばを試食した。放課後にも生徒全員

表1 「そばからみえる世界」の題材目標と指導計画

目 標	(1) そばの栽培を通して、自然とふれあい、作物を育て収穫する喜びを味わう。 (2) 日本人の食生活とそばとのかかわりについて調査活動をし、日本の伝統的食文化について理解を深める。 (3) そば粉やそばがきおよびそば切りを作ることによって、そばの加工方法を知るとともに、技の基礎を身につけ、それを生活の中で活用しようとする態度を育てる。 (4) 伝統的そば打ちの方法と新しいそば打ちの方法を学び、文化の伝承について考える。
配当時間	(1) そばの栽培 ..... 3時間+課外 (2) そばの資料を作ろう ..... 2時間+課外 (3) そばがき作りに挑戦 ..... 1時間 (4) そば粉作りとそば打ち体験(大久保氏に学ぼう) ..... 5時間+課外 (5) そばについてまとめよう ..... 2時間 (6) そば打ち披露と文化の伝承 ..... 2時間 計 15時間+課外

表2 指導の展開

時間	学習内容	学習活動	指導上の留意点	教材・教具
3	そば畑づくり  そばの種まき  そばの成長 観察  そばの刈り取り  そばの実の収穫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・校内の敷地にある約3坪の畑を協力して耕し、畝をつくる。</li> <li>・そばの種の形を観察する。</li> <li>・21人全員がそばの種をまく。</li> <li>・昼休みや放課後にそばの発芽と成長を観察することを知る。</li> <li>・そばの成長について理解する。</li> <li>・各自そばもやしの時期や、花の咲く時期を予想して観察を行う。</li> <li>・夏休み明けにそばの刈り取りを行う。</li> <li>・シートの上で刈り取ったそばの実を収穫する。</li> <li>・そばの実を密封袋に入れて保存する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・畑が荒れて草が茂っているので、まず草取りをするよう指示する。また、みんなで協力して能率よく畑づくりをさせる。</li> <li>・そばの種を観察させる。</li> <li>・畑に浅いみぞを作らせ、うすくすじまきをするように指示する。</li> <li>・そばの観察をすることを伝える。</li> <li>・そばの成長について理解させる。</li> <li>・観察を行っているかどうか適宜確認を行う。</li> <li>・そばの刈り取りを行うよう指示する。</li> <li>・そばの実の収穫の方法を理解させる。</li> <li>・密封袋を渡し、そばの実を入れるよう伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・くわ、スコップ</li> <li>・軍手またはゴム手袋</li> <li>・そばの種(100ml)</li> <li>・記録用紙</li> <li>・ワークシート</li> <li>・はさみ、ダンボール箱</li> <li>・布のシート2枚</li> <li>・密封袋</li> </ul>
1	そばの資料本作り(1) 調査の方法 調査のまとめ方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏休みの課題として「そばについて調べる」ことを知る。</li> <li>・そばの資料となる本を知る。</li> <li>・調査したことをまとめるときの注意点を聞く。</li> <li>・2学期にそばの資料本を作ることを知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題の指示をする。調べる際の例を挙げる。 (そばの脱穀・粉挽きの方法・そば粉とそば殻について・そば打ちの方法・そばのルーツとそばの栽培・そばの栄養・そばの歴史・日本のそばいろいろ・世界のそばいろいろ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・B4のファックス原紙70枚</li> <li>・参考資料</li> <li>・ワークシート</li> </ul>
1	夏の課題提出	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏の課題を提出する。</li> <li>・課題を忘れた生徒は、次週の授業までに必ず出すことを知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏の課題を集める。</li> <li>・生徒の提出したプリントのなかでそばがきについて調査したものおよび大久保式そばがきの作り方についての資料を印刷しておく。</li> <li>・課題を忘れた生徒への指示。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そばがきについての資料</li> </ul>

	そばがきづくりに挑戦	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エプロンを着ける</li> <li>・そばがきを作ることを知る。</li> <li>・そばがきについての説明を受ける。</li> <li>・3人ずつの班に分かれそばがきをつくる。</li> <li>・そばがきの試食をし、感想を書く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エプロンチェック</li> <li>・大久保流そばがきを作ることを知らせ、プリントを配布する。</li> <li>・そばがきについて説明をする。</li> <li>・そば粉と水の計量を指示し、そばがきを作らせる。</li> <li>・そばがきを食べた感想を書く用紙を配布する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電子レンジ</li> <li>・そば粉630g</li> <li>・水1500ml</li> <li>・容器21個</li> <li>・評価用紙</li> </ul>
1	そばの資料本作り(2)  そばについての理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人ひとりが提出したそばの調査資料の印刷プリントを綴じてページを付け、製本する。</li> <li>・資料本を各自読み、そばについての理解を深める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そばの資料を製本することを知らせる。</li> <li>・印刷したそばの資料を並べ、順に取るよう指示する。</li> <li>・出来上がった資料本を読み、そば打ちの方法について注目させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そばの資料プリント</li> </ul>
5	そば粉を作ろう(1) コーヒーマイルによる方法  そば粉をつくろう(2) 石臼による方法  そば打ち体験(1) 伝統的「生粉打ち」  そば打ち体験(2) 大久保流「そば打ち」 【HICAT取材】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・資料本を読み、そば粉の作り方を理解する。</li> <li>・収穫したそばの実をコーヒーマイルで挽いてみる。</li> <li>・できたそば粉を袋に入れて保存する。</li> <li>・ゲストティーチャーとして仏円氏をお迎えし、石臼に関する話および石臼を使ったそば粉の作り方を教えていただく。</li> <li>・実際に粉挽きを行ってみる。</li> <li>・仏円氏へお礼の挨拶を述べる。</li> <li>・製粉を行った感想を書く。</li> <li>・そば打ち(生粉打ち)の映像資料を視聴する。</li> <li>・エプロンを着ける。</li> <li>・2つの班に分かれ、「生粉打ち」に挑戦する。</li> <li>・そばを茹でて試食する。</li> <li>・大久保氏への挨拶を行う。(仲田くん)</li> <li>・エプロンを着ける。</li> <li>・東京より大久保氏をお招きし、大久保流「そば打ち」の方法を教えていただく。</li> <li>・各自、大久保氏の指示に従い、そばを打つ。</li> <li>・そばを茹でて試食する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・資料本のそば粉に関する部分を読ませる。</li> <li>・そばの実(ぬき)を配る。</li> <li>・1番粉または2番粉を保存袋に入れるよう指示する。</li> <li>・仏円氏を紹介する。</li> <li>・石臼による粉挽きに関する話をうかがい、粉挽きの実演をしていただくことを知らせる。</li> <li>①かせを使う方法</li> <li>②2種類の石臼を使う方法</li> <li>③電動製粉機を使う方法</li> <li>・おみやげを渡す生徒を紹介する。</li> <li>・感想用紙を配布する。</li> <li>・「生粉打ち」を行うことを知らせ、映像からその方法を理解する。</li> <li>・エプロンチェック</li> <li>・生粉打ちの手順を提示し、それに従い、2つの班でそばを打っていくようにさせる。</li> <li>・湯をわかしておく。</li> <li>・傍を茹でる。</li> <li>・そばつゆを用意し、試食をさせる。</li> <li>・大久保氏を紹介する。</li> <li>・エプロンチェック</li> <li>・大久保氏の指示に従い、そば打ちを行うことを伝える。</li> <li>①水回し棒を使い水回しを行う</li> <li>②鍋の中で練りを行う</li> <li>③プラスチックのし板をしいしを行う</li> <li>④切り、茹で</li> <li>・そばつゆについて、試食するように指示する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そばの実(ぬき)</li> <li>・コーヒーマイル</li> <li>・保存袋</li> <li>・メモ用紙</li> <li>・新聞紙</li> <li>・石臼(3種)</li> <li>・電動製粉機</li> <li>・机</li> <li>・ロープ</li> <li>・おみやげ</li> <li>・感想用紙</li> <li>・そば粉・水</li> <li>・木鉢 2つ</li> <li>・のし板</li> <li>・のし棒</li> <li>・小間板</li> <li>・包丁</li> <li>・お湯</li> <li>・そばつゆ</li> <li>・皿・そばちょこ</li> <li>・そば粉・水</li> <li>・そば打ち道具一式21名分(水回し棒、鍋、そば包丁、小間板、のし棒、のし板、切り板)</li> <li>・大鍋 2つ</li> <li>・そばつゆ</li> <li>・皿、そばちょこ</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>・大久保先生にお礼のことばを述べる。(仲田くん, 加連くん)</li> <li>・感想を書く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お礼のあいさつをし, おみやげを渡す生徒を呼ぶ。</li> <li>・感想用紙を配布する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感想用紙21枚</li> </ul>
2	<p>そばについてまとめよう</p> <p>ポスター作り</p> <p>・ 班の発表</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そばについて調査したことをポスターにすることを知らせる。</li> <li>①日本各地のそば</li> <li>②世界のそば</li> <li>③そばの栄養</li> <li>④そばの歴史</li> <li>⑤伝統式そば打ちと大久保流そば打ち</li> <li>・ポスターにする内容を話し合う。</li> <li>・色画用紙や模造紙を使い, ポスターを作る。</li> <li>・各班でまとめたことを発表する。</li> <li>・発表を聞き, 各自評価用紙に記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調査内容の似た生徒同志でグループを作り, ポスター作りをして発表することを知らせる。その際, そばに関するクイズを必ず入れることを条件とする。</li> <li>・ポスターにする内容の話し合いをさせる。</li> <li>・模造紙や色画用紙を配布する。</li> <li>・評価用紙を配布する。</li> <li>・発表の順番を指定する。</li> <li>・注目して発表を聞かせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・模造紙</li> <li>・色画用紙</li> <li>・マジック</li> <li>・評価用紙</li> </ul>
2	<p>そば打ち披露【NHK取材】</p> <p>大久保流そば打ちと伝統的そば打ち</p> <p>生徒による進行</p> <p>そば打ち開始</p> <p>そばの試食</p> <p>ポスター発表</p> <p>そば打ちの感想(ゲスト)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そば粉, そば打ち道具, ランチョンマットなどの準備をする。</li> <li>・再びお出でくださった大久保氏の紹介およびゲストの生徒たちの紹介を受ける。</li> <li>・大久保流そば打ちと伝統的そば打ちの違いを発表する。(仲田くん)</li> <li>・AとBの2つのグループに分かれてそば打ちを行うことを生徒(仲田くん)が伝え, 動きの確認をする。</li> <li>・ゲストの生徒にそばの打ち方を教える。</li> <li>・時間を意識しながらそばを打つ。</li> <li>・テーブルセッティングを行う。</li> <li>・そばを茹で, 試食を行う。</li> <li>・そばについて調査したことのポスター発表を行う。</li> <li>・初めてそば打ちをしたゲストの生徒が感想を述べる。</li> <li>・大久保氏にからそばについてのお話を聞く。</li> <li>・お礼のことば</li> <li>・感想を書いて提出する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そば打ちをスムーズに行うことができるよう, そば打ち道具の準備をする。</li> <li>・大久保氏に再び来ていただいたこと, 本日は伝統的なそば打ちを披露してくださることおよび, ゲストの生徒の皆さんにそば打ちを教えることを伝える。</li> <li>・生徒の代表に大久保流そば打ちと伝統的そば打ちの違いを発表させる。</li> <li>・進行は生徒(仲田くん)によって行なわれることを知らせる。</li> <li>・動きの確認と時間の確認を生徒によって行わせる。</li> <li>・大久保氏と生徒2人は伝統的そば打ちを行っているので, 時々そちらを見るように促す。</li> <li>・時間を意識させる。</li> <li>・鍋に湯を沸かしておく。</li> <li>・ポスター発表をするグループを指名する。</li> <li>・ゲストの生徒に感想を述べてもらう。</li> <li>・これからのそば打ちの姿を考えさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そば粉・水</li> <li>・そば打ち道具一式(水回し棒, 鍋, そば包丁, 小間板, のし棒, のし板, 切り板)</li> <li>・ランチョンマット</li> <li>・名札</li> <li>・そばつゆ</li> <li>・大鍋</li> <li>・皿, そばちょこ</li> <li>・ねぎ, てんぷら</li> <li>・ポスター</li> <li>・感想用紙</li> </ul>

が集まり、大久保氏に新たに「更科そば」を教えていただいた。

表4 新しいそば打ちを体験した感想

- ①今までは力加減とかがあって難しそうだったし、のしも大変そうだったけど、今回のはすごく簡単で、びっくりした。食べた感じも前みんなで作ったのよりおいしかったし、すごく切れにくくて、すごいなと思った。(女子)
- ②そばなんて作るのすごく大変だと思っていたけど、水回し棒やのしときの工夫などで、とても簡単になって、楽しく作れた。今度家でもやってみようと思った。(男子)
- ③そばって日本古来の食べ物だから、難しかったし、名人芸みたいな長い間(何年も)作らないとおいしく作れないと思っていたけど、今日新しいそば打ちを体験して、今迄一番難しかった水回しが超簡単にできてよかったと思った。(女子)
- ④今までは、そばをこねるときに強い力が必要そうで大変なイメージだったけど、今日は簡単にこねられて楽だった。(男子)
- ⑤生まれて初めてそばを打ちました。楽しかったです。先生がおっしゃったとおりに簡単にできました。水回しが少し大変でした。そば切りも難しかったです。太さがばらばらになったり、ひつついたりしてしまいました。でもおいしそうにできました。家に帰って食べてみようと思います。(女子)
- ⑥私は今まで、そばを作るのはとても難しくてプロじゃないと作れないだろうと思っていました。そばについて調べたときも、水回しや練りがいろいろと注意しなければならないことが多いし、特別な器具が必要だったりして、私では絶対に作れないだろうと思っていました。だから授業で「一人ひとりそばを作ってみる」といわれて、私にできるかなと、ちょっと不安でした。でもやってみると、すごく簡単で、初めてにしてはまああの出来だったと思います。時間もあまりかかっていなかったし、これなら家で簡単に出来そうです。(女子)
- ⑦今まではそばを作ると言ったらすごく大変だと思っていたけど、今日習った方法だと、結構手軽に出来るので勉強になりました。あと、手も汚れないのでうれしいです。そばは普通の人では作れないと思っていたのに、私たちがみたいな人やお年よりの人でも作れるというのはすごいです。(女子)
- ⑧簡単にいうと時間が短くて、楽で、手が汚れない。こんなに楽しいものだとは思わなかった。家でも絶対する。(男子)
- ⑨結構簡単だった。これなら確かに家でも出来る、確かに水回し棒は簡単だと思った。だから家でも作る予定だ。(男子)
- ⑩今までそば打ちをしたことがなかったから、こんな短時間で出来るとは思わず、驚いた。すごくおいしかった。前はそばは少し高級な感じっぽかったけど、今は家庭的な感じになりました。(女子)
- ⑪前回の授業で昔からのそば打ちをやったが、なかなか

- か今日のようにならず、すぐ切れてしまった。だから、今日のやり方にはとても驚いた。今日のやり方はとても早くしかも丈夫に出来ていた。水回しの際は、昔からのやり方の半分以下でした。(男子)
- ⑫この前やったやり方は、すごい時間がかかってめんどくさかったけど、今日やったそばの作り方はとても簡単で、しかも早くできてびっくりした。あの道具を考えるなんて、大久保先生はすごいなと思った。家でもあの道具を使ってそばを作りたいと思う。(女子)
  - ⑬水回しが簡単だった。(男子)
  - ⑭本当に簡単だと思った。(それでも僕ははてこずっていたけど)。まことに感動しました。(男子)
  - ⑮もっと難しいかと思っていたけど、本当に簡単だった。(女子)
  - ⑯今までは水回しが時間がかかって難しかったけど、今回は簡単で早くできるからよかった。(男子)
  - ⑰今までそばは職人芸みたいな感じがしていたけど、本当に簡単で、切るの以外は楽に出来たのがすごいと思った。(男子)
  - ⑱そばをこねるとき今までもっと力を入れてこねるもので、かなり力があるものだと思っていた。だけど、楽に出来て楽しかった。そばを切るのは難しかった。(男子)
  - ⑲あんなに簡単に出来ると思っていた。そばが大好きになった。(女子)

前述の収穫したそばについては、大久保氏にそば打ちを学ぶ前に、生徒たちが作成した資料本と大久保氏の本を参考にそば粉の作り方を理解した上で、コーヒーマルを使ってそばの実(玄そば)を挽き、そば粉作りに挑戦した。続いて、ゲストティーチャーとして仏円氏<sup>6)</sup>をお迎えし、石臼を使った粉挽きの方法についてお話をうかがい、①かせを使う方法②2種類の石臼を使う方法③電動製粉機を使う方法で、実演および体験をさせていただいた。

最後に、大久保氏に学んだ新しいそば打ちの方法を、学んでない他の生徒(以下ゲスト)に教える場面を設定し(今回は11月15日本校の中等教育研究大会において行った)、そば打ち披露をするとともに、ゲストとともにそば打ちを行った。再度大久保氏が来校され、ここでは伝統的なそば打ちを披露していただきながら、なぜ水回し棒を考案されたのか、そば打ちの魅力などをお話いただき、生徒たちがこれからのそば打ちの姿を考えるきっかけを作った。

### 3. 授業実践の結果と考察

#### (1) 授業実践後の生徒の感想

まず、「そば」という食材を理解するために実践したそばの栽培およびそばの収穫・脱穀の感想をまと

めた表3をみると、収穫・脱穀に関しては9割の生徒が「大変であった、疲れた」と答えており、さらにはその体験から③「機械の必要性」を答えた生徒もいた。そのような中であって⑤「面白い」と答えた生徒が2名いた。脱穀の作業ぶりは全員とても真剣であり、猛烈な残暑の続く中、誰一人文句を言うことなく精一杯行っていた。今回の授業では生徒は脱穀を機械や便利な道具に頼ることなく、自分の手で行ったので、大変であることを身を持って感じることができたと考える。

10月31日にゲストティーチャーとして大久保氏を招いて実践した授業後の生徒の感想を示した表4からは、①、②等のように「簡単に出来てびっくりした」のは全員（欠席者2名）であったことがわかった。練るときの簡単さは誰もが認めている反面、⑩、⑪「そばを切るのは難しかった」というようにそば打ち工程の最後の部分を指摘した生徒もいた。これに関しては、通常使用する菜切り包丁よりずいぶん重い慣れないそば切り包丁を使った「切る」作業であったので、慣れることにより上達することであろうと思われる。また、⑧、⑨、⑫「家でも絶対する」「家でも作る予定だ」「家でもあの道具を使って作りたい」というように、家庭生活に活かそうとする姿勢も見られた。

## (2) そば打ち披露後の生徒の反応

11月15日に行ったそば打ち披露後、選択家庭履修生徒には「あなたはそば打ちを家庭で行いましたか」、ゲストには「あなたは家庭でそば打ちを行いたいと思いますか」と尋ねたところ、履修生徒21名中10名の生徒が「はい」・11名が「いいえ」と答え、ゲストにおいては14名中11名が「はい」・3名が「いいえ」と答えた。家庭で簡単に出来る方法を身につけた生徒たちの家庭での実践が半数の生徒でなされており一連の授業実践が生徒にとって興味深いものであったと考えられる。

## 4. おわりに

今回の実践は、選択教科「家庭」で15時間および課外に行ったものである。毎週1時間で21名の生徒を対象にしたものであったが、小人数のため、非常に落ち着いた雰囲気ですべてを進めることができ、1時間の授業時間でも概ねスムーズに物事がはこんだ。

ただ、今回のようにゲストティーチャーを招く場合、1時間の授業では難しいため、昼休憩を続けて利用したり、放課後を利用せざるを得なかった。他の選択教科も同時に展開されるため時間割変更ができていくのも難点であった。

今回ゲストティーチャーとして、そば打ち指導に大久保氏を、そば粉作りの粉挽き指導に仏円氏をお招きし、生徒とともに実習に取り組んでいただいたわけであるが、両氏とも大変わかりやすくていねいに教えてくださったため、生徒たちはとても真剣に耳を傾け、実習も楽しんで行っていた。また、家庭での実践応用も出来るようになった。

そばの資料本作りに関しては、生徒の調査資料をまとめていったものであるが、インターネットを活用し、それをプリントアウトしたものをそのまま提出した調査内容のものもあり、事前指導が足りなかったことを反省する。

30分あれば、あまり場所を取ることなくまた、特別な道具もそろえることなく、そばを打ち食することが出来る今回の新しいそば打ちの授業は、そばアレルギー<sup>7)</sup>の生徒についてきちんと対応できるメニューを考え、そばの「切り」の部分を工夫すれば生徒たちの関心度・授業態度からも、中学校選択教科「家庭」の教材として十分な効果をあげることができるであろうと思われる。今後、それらの課題を克服すべく指導方法を検討していきたい。

本研究を進めるにあたり、大久保裕弘氏（富士街道そば打ち同好会）、仏円氏に多大なご協力をいただいたことを深謝いたします。

## 【注】

- 1) 大久保裕弘氏：1930年東京に生まれる。1957年、東京理科大学理学部化学科卒業。東洋インキ製造株式会社勤務。定年退職後、プラス工業株式会社、南姜エクニカ株式会社の技術顧問を経て、現在「富士街道そば打ち同好会」代表として、高齢者と女性にやさしいそば打ち法を指導している。著書に、「誰でも打てる十割そば」農文協、2002がある。
- 2) 「中学校学習指導要領」文部省、1998年12月
- 3) 生徒が提出したそばの調査資料の例を、資料として掲載する。
- 4) 別冊宝島 676 Mook (株)宝島社 2002 7-31
- 5) 10月31日当日は、広島シティーケーブルテレビ(HICAT)の取材があった。また11月15日本校中等教育研究大会当日は、NHK広島の取材があり、当日12時15分からのニュースおよび、11月27日の「お好みワイド、情報ボックス」にて紹介された。
- 6) 安芸郡熊野町にて、農業を営まれている。
- 7) そばアレルギーの人はそば粉の入ったものを避けなければならない。

## 【参考文献】

- 1) 大久保裕弘『誰でも打てる十割そば』農文協、2002年
- 2) 大久保裕弘監修『秘伝！大久保式そば打ち術』宝島社、2002年
- 3) 植原路郎『改訂新版蕎麦辞典』東京堂出版、2002年

- 4) 片山虎之介『不老長寿のダットン蕎麦』小学館, 2001年
- 5) 『暮らしの手帖』95号, 2001年12・1月号
- 6) 講談社編『はじめてのそば打ちを楽しむ』講談社, 2001年
- 7) 市川健夫『信州 そば学のすすめ—日本の屋根の食文

- 化』オフィスエム, 2000年
- 8) 高比良公成編『そば 至宝の伝統食』アスペクト, 2000年
- 9) 石毛直道編『石毛直道の文化麵類学—麵談—』フーディアムコミュニケーション, 1994年

〈資料〉

日本のそばについて

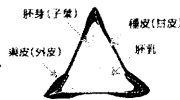
現在日本で食べられているそばの原料は国内産小麦粉と輸入ものがあります。輸入物は中国、アメリカ、カナダ等で80%です。国内産は、北海道、九州、関東、東北で20%程度で、大半が輸入物です。国産では北海道が品質、量とも群を抜いています。

粉挽きの方法

石臼挽きとロール挽き、石臼引きはゆっくりと臼を回転させて挽く。熱を帯びないので、そばの香りが損なわれない。ただし、そばの一番粉・二番粉・三番粉などを挽き分けるのは、現在ではロール挽きに限られる。一流そば専門店の自家製粉とは、石臼引きのこと。

そば粉の種類

- 花粉：そばの実を割って最初に出てくる粉で、そば粉の打ち粉に使用する。
- 御膳粉：そばの中心にある真っ白な部分は、希少で高価。昔、殿様に献上したのでこの名称になった。
- 一番粉：きめの細かい上質な白いそば粉。ただしそばの香りに乏しい。更科(さらしな)用の粉のこと。
- 二・三番粉：表皮に近く、色の黒いそば粉。甘皮を多く含んでおりそばの香りが強い。
- 一本挽き：挽きぐるみとも言い、玄そばからそば殻を除いたむき実を全部まとめて挽いたそば粉。
- やが系：玄そばの角をとった物をそのまま挽くと、色の黒い田



# そばの栄養

そばは、米・小麦など穀類と比べると非常に栄養価の高い食べ物です。

● **そばは栄養価が豊富なわけは?**  
その秘密は、精製しないが、全粒(胚芽)として利用することです。米・小麦など穀類のほとんどが、精製により、栄養たっぷりな胚芽の部分を取り除き、胚乳部だけを食べるの比べ、そばは胚芽や種皮の一部も食用にできるからです。

● **そばはタンパク質が豊富**  
植物性物質でできるだけ純粋にすること。  
精製した種子の胚乳幼芽、胚乳幼芽の種子内にある、発芽に必要なアミノ酸、脂質、ビタミンなどの養分を貯蔵する組織。

● **そばはタンパク質が豊富**  
タンパク質は、生命の維持や成長に欠かせないものです。そばには、タンパク質が多く、精白米の4.2%に比べてそばは2.5%と多く含まれています。また、質的にも良質です。それは、タンパク質を構成しているアミノ酸の種類が多いためです。完全食品といわれる卵黄からとると、そばは卵と同等以上に良質で、精白米の4.2%に比べて2.5%と多く含まれています。しかも体内では作るのに必要なアミノ酸が多く含まれているのが特長です。身体の発育に大切なタンパク質として注目されるアルギニンなどの必須アミノ酸が多く含まれていて、成長期の子供に適した食べ物なのです。

香風のそば粉となる。越前そばの系統もこれである。素朴で強い腰と香りが特徴。  
更科系：玄そばの中心部分の一番粉を多めに使用した白いそば。江戸前風の上品な繊細な風味を持つ。香りよりも爽やかなのど越しが特徴。

そばの収穫期

北海道9月、本州10月、九州11月。従って新そばは、その年の12月まで或いは、3月までと書かれている。新米が美味いように新そばは瑞々しく、緑色を帯び、香りが清冽である。

そば粉と割粉(小麦粉)との比率

そば粉3割以上がそばと称することが許可されている。スーパー等で売られているそばは、輸入物そば粉3割使用が一般的。一流そば専門店では、国内産そばを7割以上仕揃えています。ちなみに十割そば、二八割(小麦粉:そば粉=2:8)そばとあります。

世界のそばについて

イタリヤ

背景：12世紀に十字軍がイスラム圏からそば粉を持ち帰ったことが始まり。小麦粉の普及により、そばから小麦粉へと料理材料が転換したが、かつては一般家庭の食卓に並べられていた。

代表的な料理：ピッツオウケリ

● **そばはビタミンB群が豊富**

そばには、ビタミンB群が多く含まれています。とりわけ、ビタミンB1、B2は精白米の4.2%に比べてそばは2.5%と多く含まれています。また、質的にも良質です。それは、タンパク質を構成しているアミノ酸の種類が多いためです。完全食品といわれる卵黄からとると、そばは卵と同等以上に良質で、精白米の4.2%に比べて2.5%と多く含まれています。しかも体内では作るのに必要なアミノ酸が多く含まれているのが特長です。身体の発育に大切なタンパク質として注目されるアルギニンなどの必須アミノ酸が多く含まれていて、成長期の子供に適した食べ物なのです。

● **そばは肥満・便秘の解消**

そばは消化の良い穀類と比べて1割以上もカロリーが低いので、肥満気味の人は、そばを主食としておきかめです。また、食物繊維は体内で消化・吸収されず、整腸作用といわれる作用を果たしています。便秘を解消、腸内にある「乳酸菌」も食物繊維と水分と共に体外に排出されます。便秘は肌の大敵。おそばは、きれいな肌、スリムな身体をお約束します。

● **そばの減肥**

このレポートを書くまで、そばの栄養なんて全く考えなくて食べていました。でも、レポートを書いて、そばは、人間の体にとっていい食べ物なんだということがわかりました。美しい肌、スリムな身体を保つためにそばを食べ続けようと思います。

