

中学校選択教科「家庭」の教材開発(3)

— 1時間で調理実習 —

一ノ瀬 孝 恵

「植物に親しむ」ことをテーマに授業展開をして三年目となる。今年度は、一昨年度の「日本そばづくり」、昨年度の「沖縄そばづくり」が生徒にとって非常に興味深いものであり、楽しみながら比較的簡単に実践できたことから、昨今の授業時数削減による学習内容の見直しに対応すべく、50分で効率よくできるめんづくりを授業の柱とした調理実習の開発を試みたので報告する。

1. はじめに

これまで2年間、中学校選択教科「家庭」において「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」「味噌づくり」「めんづくり(日本そば)(沖縄そば)」の授業を展開してきた。そのうち「めんづくり」については、中国雲南省が起源とされ、日本には縄文時代後期に上陸したとされる「日本そば」と、明治35年に沖縄で最も古い支那そば屋が開業され、これが原型とされる「沖縄そば」の実践を行ってきた。

「すべてのめん類は、小麦粉を原料としためんに起源をたどることができる。そば粉、米粉、はだかえんぱく粉などもめんづくりに用いられるが、それは小麦粉の加工法が、それぞれの地域での作物に二次的に適応されたものである。東アジアのめん類は、中国から伝播したものと考えられるが、一方イタリアで発達したパスタにもスパゲッティのようなめん状の食品がある。めんづくりの文化は、小麦栽培にともなって西方から中国に伝えられたのか、それとも中国から中央アジア、アラブ文化圏を経由して西方に伝播したものなのか？」¹⁾ 粉とめんづくりの歴史を調査し、めん文化のたどってきた道のりを考え、めんづくりの技を身につけることで、生徒に自主的な学習を促すとともに、生徒の意欲を喚起し、達成感を味わわせることができると考える。

一昨年度および昨年度は、栽培や加工の楽しさ、そばや小麦粉の歴史をたどることにより発見する面白さ、さらには、大久保裕弘氏考案²⁾の30分でできる十割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ということを生徒に気づかせることをねらってきた。日本そば

は、前年度までの実践から、大久保流で行えば30分でそばを切る工程までが終了し、50分の授業で試食を充分に行うことができる。一方、そばアレルギーやそばの苦手な生徒に対応するメニューとして考えた沖縄そばは、粉とかん水を混ぜ合わせて練った後、最低20分は生地をねかす必要があり、50分の授業で終えるには多少無理が生じるため、前もって練りの部分を行っておかねばならないという問題点が生じた。

授業時数が減少し、実習が充分にできにくい状況なり、生活自立能力を養うための手法が問われる今日、さまざまなめんを短時間で作ることが可能となれば、2年間行ってきたそばづくりの学習が「生徒にとって興味深いものであり、楽しみながら実践ができた」³⁾ ことから、めんづくりを授業の柱に据えた、より効果的な授業展開ができると考えられる。そこで、本研究では、大久保氏の考案した水回し棒を使用し、そば粉や小麦粉を使うめんづくりに応用することで、より効率的にさまざまなめんを作ることが出来るかどうかを実証的に検討することとした。

授業は、広島大学附属中・高等学校第3学年の選択家庭履修生徒20名を対象に実施した。

2. 1時間で調理実習の授業実践

(1)指導計画

昨年度および一昨年度と同様、中学校3年選択教科「家庭」は、履修希望者で、週1時間、1年間の予定で授業を行ってきた。昨年度は女子生徒の数が多かったが、今年度は男子16名、女子4名であった。題材目標および時間配当は表1のとおりである。

(2)指導の展開

今回の授業は、2004年5月10日から11月17日の15時間と課外に行った。「1時間で調理実習」の指導の実際については、表2に示している。

めんづくりを柱とした授業を構成するにあたり、今年度も、植物に親しませるため、また、めん原材料を知らせるために、そばの栽培を行わせるとともに、小麦粉とそば粉に関する調査およびそれらを使用しためんに関する調査を夏休みの課題とした。調査対象とするめんは、うどん、沖縄そば、日本そば、パスタの4種類とし、希望者を募り希望をできるだけ尊重しながら4つのグループに分けた後、グループごとに集合させ、調査内容の担当部分を決めさせた。夏休み明けに提出させた課題は、履修生徒全員にわたるよう印刷し、資料を封筒の中に入れて各自で保存させた。この資料は、4種類のめんづくりを行う際、必要に応じて活用した。

今回は、伝統的に行われてきためんづくりを、30分で完成する大久保流そば打ちを応用して、50分の授業時間内で完成するように工夫した方法で、4回にわたり実験的にめんづくりを行っていった。

実習1回目は、うどんであった。技術・家庭<家庭分野>(1クラス40人)の授業で、大久保氏開発の袋法4)による手打ちうどん作りを行った後の実習であったため、そののし方、切り方については、生徒たちはしっかり理解できていたため、水回し棒を使用する水合わせの部分のみ説明と示範を行いながら、実習を進めていった。

2回目は、沖縄そばであった。一ノ瀬が沖縄で実

際に学んだ方法では、生地を作った後、少なくとも20分は休ませることが必要であった。しかし、大久保氏のうどんによる実験で、水合わせが充分であれば生地をねかさなくてもグルテンの形成がうまくいき、こしのある美味しいうどんができることが証明されていたため、同じ小麦粉を使用して作る沖縄そばにも水回し棒を使うことで、生地を休ませることなく美味しいそばができるかと仮定して、強力粉とかん水を水回し棒で混ぜて、30分で沖縄そばを完成させた。

続いて行ったのが、小麦粉とは違った性質を持つそば粉を使った日本そば作りであった。昨年までは、そば粉を中心に授業を展開したが、今回は、生徒たちに比較的なじみのある小麦粉を使用しためんづくりを行った後、そば粉にふれさせた。そば作りで課題となっているそばの切り方については、昨年度までに比べると、細く上手に切る生徒が多かった。

最後に行ったのが、パスタづくりであった。パスタは、小麦粉を使用するものであるが、できればセモリナ粉で行いたいと考え、セモリナ粉を入手後、パスタづくりにとりかかった。パスタづくりを予定していた日は、台風でできなくなったため、数日後の放課後、生徒たちを集めて、水回し棒を使ったパスタづくりを行った。パスタ作りについては、卵水とセモリナ粉の割合を考え、何度か実験を行い指導した。パスタマシーンは4台を準備した。

今回行っためんづくりのうち、沖縄そばとパスタの作り方を、表3に示す。

表1 「1時間で調理実習」の題材目標と指導計画

目 標	(1)小麦粉、そば粉とめんづくりの歴史について調査活動を行い、めん文化のたどってきた道のりを考える。
	(2)うどん、沖縄そば、日本そば、パスタを短時間で作ることによって、それらの加工方法を知らるとともに、技の基礎を身につけ、それを家庭生活の中で活用しようとする態度を育てる。
配当時間	(3)伝統的なめんの打ち方と新しいめんの打ち方を学び、文化の伝送について考える。
	(1)そばの栽培・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1 + 課外
	(2)うどん、沖縄そば、日本そば、パスタの調査をしよう・・1 + 課外
	(3)小麦粉、そば粉の性質・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
	(4)めんづくりの歴史・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
	(5)めんづくり体験・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
	(6)めんづくり披露と文化の伝承・・・・・・・・・・・・・・・・3
	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
1	そばの栽培 そば畑作り 種まき 観察 収穫 保存	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年とは別の場所の土地を耕し畑を作る。 ・そばの種およびハーブの種を蒔く。 ・開花の時期の予想と観察をする。 ・そばの実の収穫(収穫時期が夏休みと重なったため、一ノ瀬が収穫し、二学期にそばの実の確認をした) 	<ul style="list-style-type: none"> ・草取りをさせる。土がやせているので、肥料や堆肥を入れさせる。 ・そば、バジル、ローズマリーの種を用意する。 ・毎週そばの観察をするよう指示する。 ・収穫が夏休みに入るため、そばの実のつき方などを観察させる。一ノ瀬が収穫をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・くわ ・スコップ ・軍手、ゴム手袋 ・そば、バジル、ローズマリーの種 ・じょうろ ・密封袋
1+ 課外	夏休みの課題	<ul style="list-style-type: none"> ・4つのグループに分かれ(希望者)、うどん、沖縄そば、日本そば、パスタについて調べることを知る。 ・グループごとに集まり、調査する内容のうち、担当する部分を決定する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題を提示する。4種類のめん類について調査することを知らせる。人数制限をしながら希望者を募る。 ・グループごとに話し合いをさせる。(歴史、粉の特徴、めん作り方) 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題提出用紙各自2枚
4	調査資料のまとめ 小麦粉の性質 そば粉の性質 小麦粉およびそば粉の歴史	<ul style="list-style-type: none"> ・課題を提出する。 ・資料の順を確認し、封筒に入れる。 ・小麦粉に関する資料を読み、その性質、調理性を理解する。 ・そば粉に関する資料を読み、その性質、調理性を理解する。 ・小麦粉やそば粉の歴史を知る。 ・めんづくりの歴史について知る。 ・VTRを視聴する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・提出させた資料を印刷し、配布する。 ・資料を封筒の中に入れて各自保存するよう指示する。 ・調査資料のうち、小麦粉に関する資料を読ませる。 ・小麦粉の調理性を説明する。 ・調査資料のうち、そば粉に関する資料を読ませる。 ・そば粉の調理性を説明する。 ・小麦粉やそば粉の歴史について説明する。 ・めんづくりの歴史について説明する。 ・VTR「たべもの大百科―パスタ編―」を準備し、視聴させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・調査資料のプリント20枚 ・保存用封筒20枚 ・小麦粉に関する資料 ・そば粉に関する資料 ・VTR「たべもの大百科」
1	うどんをつくろう (1時間で調理実習：その1) 水回し棒とは うどんづくり 試食	<ul style="list-style-type: none"> ・技術・家庭の授業で学んだうどんの作り方を確認する。 ・大久保氏が開発した水回し棒の使い方を理解する。 ・水回し棒を使い、各自うどんの生地を作る。 ・のして、切る。 ・うどんを茹でて、試食する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・袋法で行ったうどん打ちを思い出させる。 ・水回し棒を提示し、それを使ったうどんの打ち方を説明する。 ・うどんの生地を一緒に作る。 ・うどんを試食するよう指示する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどんに関する資料 ・水回し棒20本、小鍋 ・中力粉100g×20水45ml×20片粟粉、ねぎ ・まな板、包丁、のし棒 ・どんぶり、はし、うどんつゆ
2	沖縄そばをつくろう (1時間で調理実習：その2) 沖縄そばの理解 VTR視聴 沖縄そばカップめん の試食	<ul style="list-style-type: none"> ・沖縄そばに関する調査資料を読む。 ・沖縄そばの作り方を理解する。 ・沖縄そばのイメージを膨らませるために、VTR「どっちの料理ショー」の沖縄そばのでき方を視聴させる。 ・沖縄そばのカップめん原材料名を確認し、試食する。 ・次回は水回し棒を使い、簡単な方法で沖縄そばをつくることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・封筒より沖縄そばに関する資料を取り出すよう指示する。 ・沖縄そばの作り方を説明する。 ・VTR「どっちの料理ショー」を視聴させる。かん水について理解させる。 ・沖縄そばカップめん5個を、20人分に分配しておき、生徒に試食させる。 ・水回し棒を使った沖縄そばづくりの説明をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・沖縄そばに関する資料 ・VTR「どっちの料理ショー」の準備 ・沖縄そばカップめん5個 ・簡単沖縄そばのプリント20枚

	<p>沖縄そばづくり</p> <p>かん水の観察</p> <p>沖縄かまぼこ</p> <p>試食</p>	<ul style="list-style-type: none"> 水回し棒を使い、各自沖縄そばの生地を作る。 強力粉で作るめんの手ごたえなどを理解する。 かん水（今回は、水に重曹をとかしたものを利用）を入れることによっておこる、めんの色の変化を観察する。 沖縄かまぼこがどのようなものかを知る。 沖縄そばを茹でて、試食する。 	<ul style="list-style-type: none"> 沖縄そばをうどんと同じ要領で打つことを知らせ、沖縄そばを打つよう指示する。 かん水は灰汁の代わりに用いるものであることを確認する。 沖縄かまぼこについて簡単に説明する。 沖縄そばを茹でて、試食するよう指示する。 	<ul style="list-style-type: none"> 水回し棒20本、小鍋 強力粉100g×20水50ml×20重曹0.5g×20 まな板、包丁 沖縄かまぼこ どんぶり、ねぎ、はし、沖縄そばつゆ
2	<p>日本そばをつくらう (1時間で調理実習：その3)</p> <p>日本そばづくり 試食</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生粉打ちの方法を知る。 映像資料を視聴して、生粉打ちの方法を確認する。 水回し棒の説明時に聞いた、大久保流そば打ちの方法を確認する。 水回し棒を使い、大久保流日本そば打ちを各自行う。 生徒同士で、水回しの具合を確認しあう。 のしの方法を知る。 そば包丁の扱い方を知る。 そばを茹でて、試食する。 	<ul style="list-style-type: none"> 生粉打ちの方法を理解させる。 映像資料に注目させ、伝統的なそば打ちの方法を確認させる。 大久保流そば打ちの方法を再度説明する。 日本そばを大久保流で打つよう指示する。(示範しながら、生徒とともに実践する。) 水回しがうまくいっているかを確認するよう指示する。 のし方を示範する。 そば包丁を使い、切り方を示範する。 そばつゆをついで、試食するよう指示する。 	<ul style="list-style-type: none"> 日本そばに関する資料 映像資料 水回し棒20本、小鍋そば粉100g×20水48g×20打ち粉 そば打ち道具一式（小鍋、そば包丁、小間板、のし板、のし棒、切り棒）そばつゆ
1	<p>パスタをつくらう (1時間で調理実習：その4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> セモリナ粉の観察をする。 セモリナ粉を小鍋の中に入れ、水回し棒を使い、各自パスタの生地を作る。 パスタマシンの扱い方を知る。 パスタマシンの使い、のし、切りを行う。 めんを茹で、好みのパスタソースをかけて試食をする。 	<ul style="list-style-type: none"> セモリナ粉の観察をさせる。 水回し棒を使い、パスタの生地を作るよう指示する。 パスタマシンの使い方を説明する。 パスタソースは、示範台に用意してあることを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 水回し棒20本、小鍋セモリナ粉100g×20卵水43g×20塩少々 パスタマシン4台 大鍋 パスタソース3種
1	<p>めんづくり披露</p>	<ul style="list-style-type: none"> めん打ちの方法を確認する。 うどん、沖縄そば、日本そば、パスタ担当の班に別れ、材料や、道具の確認をする。 参加者に、各班2名がめん打ちを実際に披露し、2名は、めんの打ち方を説明、アドバイスをを行う。 出来上がった班から、試食を行う。 それぞれの班のめん打ちの方法や粉の特徴などを説明する。 質疑応答 後片付けをする。 	<ul style="list-style-type: none"> めん打ちの方法を簡単に説明する。 各班、担当のめんを打ちに必要な材料や、道具を確認させる。 参加者に作り方の説明が上手にできているか、確認をしていく。 試食を順次行うよう指示する。 めんに関する調査結果を発表発表させる。 後片付けの指示をする。 	<ul style="list-style-type: none"> うどん打ち道具と材料、沖縄そば打ち道具と材料、日本そば打ち道具と材料、パスタ打ち道具と材料 発表用ポスター

2	文化の伝承	<ul style="list-style-type: none"> ・今まで行っためんづくりを思い出し、アンケートに答える。 ・調査資料の中から、「小麦粉とそば粉を使った加工食品、調理」に関する文を読み、めん文化のたどってきた道のりを考える。 ・先人たちの知恵をしっかりとみつめながら、今回行った簡単なめん打ちを、家庭生活にいかにとり入れていくことができるかを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート用紙を配布し、めんづくりをふり返させる。 ・世界の特徴的なめんを取り上げて、めんやこなに関する説明をする。 ・先人の知恵についてしっかりみつめさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート用紙 ・調査資料
---	-------	--	---	---

表3 沖繩そば・パスタ（1人前）の作り方

簡単沖繩そば	
材料	強力粉 100g かん水（水 50ml, 重曹 1g, 塩 1g） 打ち粉（片栗粉）、ねぎ、かまぼこ サラダ油（少々）、沖繩そばだし
<ol style="list-style-type: none"> ①強力粉を小鍋に入れる。 ②強力粉にかん水を一度に入れ、ゆっくりと水回し棒で攪拌する。終了まで3～5分。 ③鍋の壁に粉がほとんど付着していない状態になれば、水合わせは完了である。 ④大きな塊を一つにまとめ、小鍋の中または、まな板の上で、50回くらい練る。 ⑤まな板に打ち粉（片栗粉）をし、めん棒で生地を2mm厚さにのばす。 ⑥のばした生地を屏風折にし、2mmくらいの幅に切る。 ⑦たっぷりと沸騰した湯の中に麺を入れ、1分半ゆでる。 ⑧ざるにとり、うちわで扇きながらサラダ油をかける。 	

簡単パスタ	
材料	セモリナ粉（強力粉） 100g 卵水 43g（卵25g, 水18g） 塩（一つまみ）
<ol style="list-style-type: none"> ①セモリナ粉を小鍋に入れ、卵水を入れる。 ②水回し棒をだまをほぐすようにゆっくり攪拌する。3分後には、大きな塊となり全体がまとまる。大きな塊を一つにし、小鍋の中で、100回くらい練る。 ③手のひらの腹を押し当てながら、厚さ7mmくらいの長方形にのばす。 ④パスタマシンのローラーの目盛りを1にあわせ、生地を入れ、のばして麺帯にする。 ⑤麺帯を二つ折りにし、これを2～3回繰り返す。 ⑥目盛りを1から2に、2から3に段階を踏み、5になるまで麺帯をのばしていく。 ⑦パスタマシンのカッターに通し、麺にする。 ⑧たっぷりと沸騰した湯の中に麺を入れ、約3分茹でる。 	

3. 授業実践の結果と考察

今回の実験授業に対する評価として、学習後に5段階評価と、めんづくりの感想を自由記述させた。点数法による自己評価を表4に、自由記述による自己評価を表5に示す。

表4 点数法による自己評価

項目	得点
1. うどんを作るのは簡単だった	4.2
2. 沖繩そばを作るのは簡単だった	4.4
3. 日本そばを作るのは簡単だった	3.7
4. パスタをつくるのは簡単だった	4.5
5. うどんはおいしかった	4.4
6. 沖繩そばはおいしかった	4.2
7. 日本そばはおいしかった	4.2
8. パスタはおいしかった	4.3
9. うどんの作り方を知ることができよかった	4.7
10. 沖繩そばの作り方を知ることができよかった	4.3
11. 日本そばの作り方を知ることができよかった	4.7
12. パスタの作り方を知ることができよかった	4.6
13. うどんの作り方がよくわかった	4.4
14. 沖繩そばの作り方がよくわかった	4.1
15. 日本そばの作り方がよくわかった	4.4
16. パスタの作り方がよくわかった	4.4
17. うどんをもう一度作ってみたい	4.2
18. 沖繩そばをもう一度作ってみたい	4.5
19. 日本そばをもう一度作ってみたい	4.5
20. パスタをもう一度作ってみたい	4.6
21. うどんを家でも作ってみたい	3.6
22. 沖繩そばを家でも作ってみたい	4.0
23. 日本そばを家でも作ってみたい	4.2
24. パスタを家でも作ってみたい	4.1

「とてもそう思う」を5点、「少しそう思う」を4点、「どちらでもない」を3点、「あまりそう思わない」を2点、「全然そう思わない」を1点として得点化し、平均点を算出したもの。

表5 自由記述による感想

- ① ふだんレストランで食べている麺を、自分たちで簡単に作れるなんてびっくり出した。しかも1時間で作ることができてなんだか不思議な感じでした。家で作ったら、家族も喜びそうなのでやってみたいです。あと、水回し棒はすごい道具だとおもいました。ほしいです。(女子)
- ② 楽しかったです。また作りたいです。(女子)
- ③ 最初はそばを作るのが難しかったが、いろいろなめんを何度も練習したのでできるようになった。(男子)
- ④ とてもおもしろかった。勉強になったので、今後に生かしたい。(男子)
- ⑤ 楽しかった。また学校でやりたいです。(男子)
- ⑥ とてもいい経験をしたと思います。(男子)
- ⑦ コンビニとか店などで見る日本そばを実際に作るのはすごく難しかった。つゆが美味しかった。できたものは、麺自体の味が強かった。(男子)
- ⑧ すごく楽しかったです。パスタはするする伸びていくともっと楽しいです。パスタマシーンがほしいと思いました。(女子)
- ⑨ 何回でもやりたと思った。(男子)
- ⑩ とてもおもしろかった。非常に楽しかったので、何回でもやりたいです。(男子)
- ⑪ そばは失敗しましたが、あとは上手にでき満足です。(男子)
- ⑫ 楽しかった。(男子2名)
- ⑬ うどん作りがかなりうまくなったと思う。まだ家で作ってないので、作ってみたい。(男子)
- ⑭ 結構楽しかった。たぶん一生に一度か二度くらいの経験になるので、めんづくりをしてよかった。(男子)
- ⑮ 初めてやったときは、水回し棒で水を混ぜるときなかなか固まらずにこまった。日本そばを切るときに、均等に切るのがむずかしかった。意外と美味しくできてよかった。(男子)
- ⑯ 難しかったけど楽しかった。日本そばを今では楽に作ることができるようになったと思う。(男子)
- ⑰ 日本そばを極められてよかった。もちろんとてもおいしかった。めんを主食にしたいと思うくらいである。(男子)
- ⑱ こねるときに手が汚れたのが難点だと思う。(男子)

表6 めんづくりの難易 (人)

めんの種類	難しいことがあった	難しいことはなかった
うどん	4	15
沖縄そば	9	10
日本そば	11	8
パスタ	5	14

うどん、沖縄そば、日本そば、パスタと4種類のめんづくりを体験した生徒たちの感想は、表5の自由記述②、④、⑤、⑥、⑧、⑨、⑩、⑫のように、めんづくりはとても楽しく、よい経験であり、またこれからも続けて挑戦したいことであり、積極的に取り組むことのできる授業であったことが伺える。表4の点数法による評価においても、項目3「日本そばを作るのは簡単であった」(3.7)、項目21「うどんを家でも作ってみたい」(3.6)を除き、ほとんどの項目において高得点を挙げており、一連のめんづくりの学習が満足のいくものであったようである。

今回は、4種類のめんづくりを全員が体験するとともに、めんづくり披露のために、4つのグループに分かれ、放課後などを利用して、各グループ担当のめんを作る練習をしたため、表5⑬、⑯、⑰のように、うどんや日本そばがずいぶん上手に作れるようになり、自信が持てるようになった生徒もいる。①の感想では、めんづくりがあまりにも簡単にできることに驚くとともに、水回し棒のすばらしさに感動しており、家庭生活に応用しようとする意欲が見られる。⑬の感想も同様である。

めんづくりの難易について、難しかった理由は、うどんの場合、均等に切ることと練りの工程が挙げられている。また、沖縄そばでは、生地をのばしにくかったこと、切りの工程で太さが均等にならなかったこと、ゆでたあとにめんがくっついてしまったことが、日本そばでは、細く切ることができなかったこと、すぐ乾くこと、生地をのばすことを挙げていた。パスタは、水(卵水)加減やパスタマシーンの使い方であった。

4. おわりに

今回の実験授業では、うどん、沖縄そば、日本そば、パスタの4種類のめんを、大久保流そば打ちを応用して作ることが可能かどうか検証した。日本そばはもちろんのこと、小麦粉を利用したうどんや沖縄そば、パスタなど、伝統的に行われてきた方法では、直接手で粉と水を合わせていたため、水が多

いと手に粉がついて作業がしにくくなるので、なるべく水を少なくする必要があった。そのため、全体に水が均一にいきわたってグルテンが形成されるのに時間がかかり、ねかしたり、足で踏んだりする工程が必要だったようである。しかし、今回の授業では、水回し棒を使い、水回しまたは水合わせを充分に行うことができたため、グルテンが速やかに形成され、ねかさなくても弾力のあるこしの強いめん類を作ることができたのである。どのめんづくりも50分の授業の中で行うことができ、食しても非常に美味しいものであった。また、生徒の評価も非常に高く、このめんづくりは家庭科の教材として大変適していると考えられる。

特に、パスタは、卵水の分量を間違えることがなければ、のし、切りともにパスタマシーンで行うことができるので、水あわせから茹でるまでの時間はわずか20分でできる。片付けも非常に簡単でありながら、小麦粉の特徴を確認し、生パスタを味わうことができるため、生徒の評価は大変高かった。ただし、今回用意したパスタマシンは、個人のもも含め4台で、20人全員が使用するには、待つ生徒も出てしまい、最後まで待った生徒は、作り始めてから試食するまで35分位かかってしまった。待ちきれなくなり、めん棒でのし、包丁で切った生徒もあったが、材料が小麦粉(セモリナ粉)で、グルテンが十分に形成されていたため、パスタマシンの使用なくとも上手にパスタを作ることが出来た。

うどん、沖縄そば、日本そばの3種類のめんづくりについては、切りの工程で太さが均等にならないことの難しさを生徒が挙げていたが、これは、そば作りで毎年課題となってきたことであった。今年度は、一度目には難しいと言っていた生徒も、自分の担当しためんを他の人に披露することを目標に放課後等を利用して練習を行ったため、3度目くらいになると、ほとんどの生徒が切ることに不安なく、一定の太さのめんを作ることができるようになった。このことから、一度だけの体験をさせるのではなく、回数を重ねて行うことが大切であると考えられる。

授業時数が減少し、実習が充分にできにくい状況にある中で、何度も体験させることの重要性を挙げるのは矛盾しているように思われる。しかし、50分の授業の中で、作り、試食し、片付けることのできるめんづくりの体験を、めんの種類を変えることによりその工程はほぼ変えることなく行えることを考えると、生徒に3~4回のめんづくりを体験させることは十分に可能であるだろう。

この授業は、選択家庭履修生徒20人を対象に行ったものであるが、40人のクラスでも対応できる。

その場合、水回し棒を使うことが理想であるが、鍋の数や片付けのことを考えると、大久保氏考案の袋法で行うのが適しているだろう。また、生徒各自に自宅から容器を持参させ、容器法で水回しや水あわせを行ってもよい。

50分でできる「めんづくり」の授業を実践することで、体験する場面をより多く取り入れることができ、生徒たちの生活自立能力を養うことができた。今後も、引き続き「めんづくり」および「めん食文化」を授業に取り入れていく予定であるが、さらにめんの元となる粉に注目させ、「粉食文化」を授業に導入することで、食文化についてより深い思考をさせるとともに、家庭で気軽にめん打ちを行う生徒を育む授業を開発していきたい。

【引用文献・注】

- 1) 石毛直道編『石毛直道の文化麺類学 麺談』フーディアムコミュニケーション、1994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
氏が開発された水回し棒を使用することで、難しいと思われていた水回しが、誰でも、どこでも、いつでもほとんど失敗なくできるようになり、手打ちそばが日常の家庭料理により近いものとなった。
- 3) 一ノ瀬孝恵、日浦美智代「中学校選択家庭科『家庭』の教材開発—日本そばと沖縄そば—」、広島大学附属中・高等学校研究紀要第50号、pp. 37-44
- 4) 大久保裕弘著『誰でもできる手打ちうどん』農文協、2002年、pp24-25

【参考文献】

- 1) 『食農教育No.28』農山漁村文化協会、2003年7月号、pp76-91
- 2) 一ノ瀬孝恵、日浦美智代「中学校選択家庭科『家庭』の教材開発—そばからみえる世界—」、広島大学附属中・高等学校研究紀要第49号
- 3) 一ノ瀬孝恵、日浦美智代「中学校選択家庭科『家庭』の教材開発—日本そばと沖縄そば—」、広島大学附属中・高等学校研究紀要第50号
- 4) 大久保裕弘著『誰でも打てる十割そば』農文協、2002年
- 5) 大久保裕弘著『誰でもできる手打ちうどん』農文協、2002年
- 6) 片山虎之介『不老長寿のダッタン蕎麦』小学館、2001年

沖縄そばの歴史をたどる。

3-B

1. 沖縄そばとは...

一般的にいう「日本そば」は全く違う、むしろ「ラーメン」に近い独特なもので、そば粉を食った後、小麦粉や小麦粉を食った類です。少しは豚骨が主体です。沖縄県民はもちろ、今では県外でも安くおいしいそばとして親しまれています。



2. 沖縄そばの伝来

《昔は高級料理だった!》

沖縄そばの歴史は古く、およそ400~500年くらい前の琉球王朝時代に大陸から伝わった麺料理が沖縄の食文化と混ざり合いながら「官送料理」として定着していったのが始まりとされています。

「官送料理」とは、王族・貴族を中心とした人たちの食べる料理です。当時は、今の様に一般庶民の食べ物ではありませんでした。

つまり、高級料理だったんですね。

《一般の人に広まったのは...》

明治時代以降から、城の外でも食べられるようになりましたが、やはりお金持ちの食べ物でした。一般庶民に本当に広まったのは、戦後からです。戦後は小麦粉が手に入りやすい環境になったこともあり、そば屋を始める人が増えたようです。

当初は、具材が赤肉(豚肉)とネギだけというシンプルなものであったようです。

《沖縄で最初のそば屋》

伝えられているように、1897~1895年(明治20~28年)頃に「トーン」と呼ばれる人が、沖縄で最初のそば屋を開いたそうです。「トーン」とは沖縄言葉で「大陸の人」という意味です。(どの国の人であったかははっきりとは不明です) そのトーンは、そばの名人と評判でした。

ある日、この名人は1人のそば職人、「バレー」が「そば比べ」を挑みかけ、

結果、見事バレーがトーンを打ち負かしてしまいました。

このそば比べでバレーが作った、木灰の上澄み液と小麦粉を使ったそばが、現在の沖縄そばの原型となりました。

戦後は、木灰が手に入らなくなったため、普通の麵と同じく「お水」が使われるようになった。[お水は...中華そばを作るときに粉に混ぜる、天然ソーダ水] この沖縄そばの伝統的なスタイルは今も変わっていません。

3. 名前をめぐって...

《「沖縄そばは「そば」なのかな?》

沖縄では「そば」として食べられてきた「沖縄そば」ですが、そば粉を使用していない「そば」というのは奇妙ですね。戦後の沖縄返還(1972年)の時には「沖縄そば」という名称をめぐって問題が持ち上がりました。それは、「全国生めん類公正取引規約」のそば定義「そばは小麦粉を30%以上混合しているもの」に反しているため、「そば」という名称が使えなくなるとされた、ということでした。

《「沖縄そば」を守りたい》

昔から「沖縄そば」として親しまれてきた呼称を存続させよう、当時の「沖縄県生麺協同組合」の理事長であった土肥氏が必死で運動を続け、ようやく1977年に「沖縄県内のみに」通称としての「沖縄そば」が認可されました。全国的に正式に認可されたのは、運動を始めてから中に3年かかった1978年10月17日のことでした。また、全国麺類名産・特産品にも指定されました。

この10月17日を現在沖縄では「沖縄そばの日」として、県を上げていろいろな催し物を行っています。この日の沖縄そば無料配布は毎年恒例になっています。

◎ 調べた感想

沖縄そばが昔は官送料理だったなんて、びっくりしました。400~500年くらい前からずっと続いているなんて、すごい食文化だと思います。これからは昔の伝統のある沖縄そばは愛されていくだろうと思います。私も一度食べたいなと思いました。

出典: 沖縄そばの歴史 <http://www.okinawa-soba.com/html/history.html>
 「麺」の辞書 <http://shop.okinawa.com/list/0003.html>
 おきなわの歴史 <http://www.okinawa1.co.jp/index.html>
 沖縄県生麺協同組合 <http://www.okinawasoba.jp/history.html>
 日本そば <http://www.tokyo-japan.co.jp/community/foodare/frame/okinawa.html>

* スパゲティ

* 小麦食の始まりと発達

- (土) スパゲティの原料である小麦を使った食物が食べ始められたのは中央アジアだ。そこから「発酵製麺法」という技法が地中海沿岸あたりに伝わるが、イタリアには発酵しない技法が流通し、それがマカロニの原形となる。
- (小) 小麦の発達はまだ定かでないが、アレクサンドリアが東洋遠征の際、中国から持ち帰ったことかと言われている。それからこのように流れて発展する。
 - ・12世紀 南イタリアのナポリ辺りにパスタの原型ができる。
 - ・14世紀 人々に普及し、高級品ではなくなっている。
 - ・15世紀 ショートパスタができる。
 - ・18~19世紀 産業革命が起こり蒸気が動力となり、パスタが大規模生産され、フランス、ドイツ、スイスへと広がる。
 - ・20世紀 スパゲティができる。

In ☆ Japan

- (日) 本にパスタが入ってきたのはだいたい明治頃である。
 - 原点 九州にマカロニ上陸。
 - 1872 横浜西洋店で「素麺」として出される。
 - 1895 新橋の「東洋軒」のメニューに加える。
- それからイタリア料理店が広がるが、あまり成功しない。

の歴史について *

- (戦) 戦後世界各国の食材が日本に入ってきて、大量生産の自動機械が1917で発明される。→ マカロニが安く生産。
 - ⇒ 発展期をむかえる
 - 1954 日本マカロニ、ニッポン食料誕生。
 - 人造米の機械として輸入したが、それが発展しマカロニ、スパゲティへ。
 - (定着) ナポリタン ミートソース
 - 1970. (円) カルボナーラ (日) たらこスパゲティ } 日本風にアレンジ
 - ボンゴレ
 - ペスタカレ
- 1970年頃までは上の2つが定番だったが、それ以降から日本風にアレンジされたものがたくさん出る。
- 1990 「イタリアン」ブーム。
低価格な「カシアル・イタリアン」業態が生まれる。
- 現在 必ずしもイタリアンを意識しない、比較的価格が安いチェーン店がきたり、カフェなどにもパスタが登場する。

パスタも社会の変化によって変化している。パスタの作り方も昔に比べてかなり短い。人々が多忙な現在では、パスタにかかわらず食物にも気軽にすばやく食べられるものが求められている。このように、食物と社会の関係に着目して食物の歴史を見るのも面白いと思う。