

旬のお芋を味わおう

1クラス分2.5kgのお芋を調理しました



さつまいもの
土佐煮
(4人分)

- さつまいも 400g ※Mサイズ2本位
- ☆みりん 大さじ1
- ☆醤油 大さじ1
- ☆水(煮る用) 200cc
- 鰯節 6g

1. さつまいもの皮を剥き5cm位のいちよう切りにし、5分位水につけてから水気を切る。(園では、切りやすさ&食べやすさを考慮していますが、ご家庭では、皮ごと乱切りにすると、煮崩れも防げます)
2. 鍋にさつまいもと上記☆を入れ、落とし蓋をして火にかけ、煮立ったら弱めの中火にして、煮汁がほぼ無くなるまで煮る。
3. 火を止め、鰯節を和えて出来上がり!

※園児が削った鰯節は、厚いものが混ざっている&直に触っているため火を通しています

10月21日《芋掘り》を体験した年長組。ご家庭に持ち帰ったお芋は美味しく召し上がれましたか？クッキングでも10月は旬のさつまいもを味わいたいと計画していたところ...9月に行った《お魚イベント》で【鰯の解体】を見学した際、腹の部分が鰯節になるよと見せてもらい子どもたちは興味津々！実は...3学期に鰯節削りを取り入れた調理を予定しており、そのきっかけ作りとして“本物の鰯を見て食べる”というイベントを企画したのです。こちらの想像以上に興味をもってくれ、「どうやって鰯節になるの?」「どうやって削るの?」とお魚屋さんに質問していたので、知りたい気持ちがあるタイミングは今だ!!と、今回は旬のさつまいもと鰯節を使って【さつまいもの土佐煮】を作ることにしました。材料はたったの3つ。【さつまいも】と【みりん】と【醤油】だけでできちゃう簡単レシピです。乾物(本枯節)は保存がきくだけでなく、干すことによって栄養価がアップしていたりと利点がいっぱい!!和食でも乾物はよく使われますね。クッキングは残すところあと2回。今回はこの乾物にもスポットをあててみようかと予定しています。

1.まずは手洗い

細かいことを言わずとも、「これからお料理するから手を洗ってきてね」と伝えただけで、しっかり手首まで洗っていて感心感心



2.ピーラーに挑戦!

包丁はずいぶん上手になりました



『皮をむいたらバナナみた〜い』



『おいもってかたいね〜』

3.いよいよ鰯節削り!



これが鰯節だよ
世界で1番硬い食べ物
なんだって...



自分で削った鰯節。
ちょっぴりお味見
削りたては香りも良
く、格別!

観て・触って・嗅いで...
鰯節を観察中



コンコンコン!叩いています
『本当に硬いな〜』

みんなでこんなに削れたよ!



【今回の座学は...】

日本地図を見せながら、さぎぬま幼稚園がある場所や土佐煮の「土佐」は昔の呼び方で今の高知県がある場所のこと。また、高知県では美味しい鰯が捕れることを伝えました。
私たちが住んでいる日本は、周りが海で囲まれているという話が1番びっくり!な反応でしたよ。
地名を言うと「あ、じいじのお家のところ」とか「行ったことある」と聞き覚えがある子がたくさんいました。



5.出来上がり

学校給食へ向け《自分でよう》ことを継続しています。また、食べられると思う分量を考えて入れるよう伝えています。「食べられると思ったけどお腹いっぱいになっちゃった」もひとつの経験。“いっぱい食べたい気持ちと、お腹に入る量”トライ&エラーを積み重ねながら、だんだん調節できるように、分かるように導いていきたいです。



〜お話を聞く姿勢〜

今回、どのクラスも話を聞くことが上手になってきたなと感じました。クッキングでは意図的に知的好奇心を刺激しますので、どうしても個別に喋りたくなります。加えて、どう思ったか・どう感じたかを聞きますから、なかなか騒がしい状況になります。当初は、話続けてしまう子や、聞いてもらえるまで言い続ける子もいましたが、聞く時と話して良い時のけじめがだんだん分かるようになってきていると感じ、日々の積み重ねを垣間見ることができました。

