



家 庭

「家庭一般」の調理学習指導について

野々市幸子

家庭科が「家事・裁縫」と呼ばれていた頃の家事の内容をみても、又近頃でも花嫁修業は洋裁・和裁・料理と相場がきまっただよりに言われるのをみても、家庭婦人にとって調理が如何にその生活の重要な部分を占めているものかが、うかがうことができる。学校における新しい家庭科教育は、勿論それらとは目的も異なり、単なる技術教育に終わるべきではないことは、終戦以来やかましくいわれてきていることではあるが、家庭科がその学習において、家庭にある人の総合的な営みを対象として科学を生活化し総合化し実践してゆくのが特異性である以上、実習の持つ価値は高く買われねばならない。この事は指導要領にも「食物においては実習に重きを置き……」と明記せられていることであって、家庭科教育の大きな目標である「実践する態度と技術」は、実習した知識理解にもとづいて自ら目的を意識し自ら工夫し表現し運用して始めて身についたものとなるのである。

以上の観点から、学習指導要領の改訂を機会に、家庭一般の調理実習のあり方を改めて認識し直し、それにもとづく指導計画案をつくってみたわけである。

実習時間の計画

指導要領にも「実習に重きを置き」とあり、啓発的経験を重視する科目の性格からみてもこれに相当数の時間をふりあてねばならぬ。山本キク先生の改訂指導要領に関する説明には、「4～11月までのうち1週間おきとして実習する。」とあるので、食物に関する学習時間の約半分は実習にあてることにした。ここで問題になるのは、1回の実習に要する時間のことである。本校では、時間割の組み合わせ上二時間つゞきの計画はできないので、なるべく昼食時とつゞく時間を割当ててもらい、授業の1時間を正味の実習にあて、試食と後片付けはそれに続く昼食時に行うことにした。しかし調理に直接必要な調理法や手順などの説明が、実習の時間に行うことはとても無理なので、遺憾ながらその前の授業の後半に説明して記録させておくことにした。今までもこんな風にして来たが、矢張り実習中に前の説明を忘れてたりしているので当番に責任を持たせて全体をリードするよう指導しなければならぬ。以上1回に要する実習時間は授業時間の1½時間で、4時間の授業時間のうち1回の割で実習を行うわけである。食物の学習時間は全部で46～47時間であるから、この分ではいけば実習は17時間余となる。これでは予定より少し少くなるし、12月以降もそれぞれの季節に適した実習内容があると思われたので、保育の学習中にも平行させて実習時間を設けることにし、1年間通して約15回行えるよう計画した。

内 容

家庭一般は他の家庭の科目の基礎となるものであり、日常生活に緊密な関係をもつ内容を精選すべきであるから、調理の内容も毎日の家庭の食膳と直接つながる家庭料理といっ

たものに重点がおかれるものと思う。だから料理の上に和洋華の別を固執せず、適当にとり入れてゆく立前にした。

指導要領には調理実習の内容として調理手法を主にした分類で記されているので、家庭一般の性格からみても調理手法の基礎的なものを一通りは洩れなくとり入れねばならぬと思つた。そしてその手法の要点となるものを簡潔に示して、更に高い調理技術への発展を期待したいと思う。そこで、調理手法の基礎となるものを洗い出す必要がおこつたので、家庭一般の教科書に盛られている実習例を指導要領に示してある手法例にしたがって分類し各分類毎にどれ位料理の種類があるものか調べてみることにした。それをまとめると表1のようになる。これで実習せねばならぬ内容のあらましを知ることができる。

表1 家庭一般教科書中の調理の種類

() 内の数字は2例以上ある場合の数。
。印は「食物」の内容にも含まれているもの

変り飯	パン食	めん類食	しる物
炒飯(6)	サンドイッチ(5)	炒麵(3)	ポタージュ(3)
親子どんぶり(5)	トーストパン(2)	。手打ちうどん(2)	。吸物(6)
えんどう飯(3)	即席パン	涼麵	。味噌汁(4)
ちらしずし	イーストによるパン	きつねうどん	コンソメスープ(3)
。あずき飯	B. P. によるパン	そうめん	すり流し汁(3)
まつたけ飯	マフィン	冷麦	かきたま汁(2)
またけのこ飯	肉饅頭	中華そば	スチュウ
カレーライス	カナッペ	中華ちゃんぽん	うしおじる
。チキンライス		ミラノ風マカロニー	三鮮湯
桜飯			クリームスープ
たきこみ五目飯			のっぺい汁
ハムライス			中華風スープ
混ぜ蒸しごはん			
。いなりずしと			
のりまきずし			
カレーピラフ			
焼き物	あえ物	煮物	
あじ塩焼(5)	ごま和え(3)	い	た
照焼(5)	。さんしょみそ和え(2)	煮	め
ハンバーグステーキ(3)	白和え(2)	煮	魚(2)
ピフテキ(3)	酢みそ和え(2)	煮	め(2)
松かさいか	ホワイトソース和え(2)	煮	ろ
又焼	卵のうの花和え	煮	そ
なすしぎ焼	酢油あえ	煮	な
ムニエル	からし和え	煮	かん
。ポークソテー	。おろし和え	煮	煮
肉ごぼう巻	。ひたしもの	煮	べ
はまぐりからやき	風味和え	煮	け
ぎせいどうふ		煮	ぶ
		煮	煮
		煮	菜
		煮	葱
		煮	フ
		煮	豆
		煮	け
		煮	り
		煮	煮
		煮	イ

蒸 し 物	揚 げ 物	酢 の も の
◦茶 わ ん 蒸 し(2) か き ど う ふ 蒸 し ま ん じ ゅ う 中 華 ま ん じ ゅ う (ブ デ イ ン グ 3)	◦天 ぶ ら(3) ◦コ ロ ッ ケ(2) ◦フ ラ イ(2) ◦魚 の 空 揚 げ(2) ◦カ ツ レ ツ 飛 龍 頭 く し あ げ 五 香 煙 鯖 揚 げ 出 し と う ふ	フ レ ン チ サ ラ ダ(3) 涼 拌 三 糸(3) 三 杯 酢(3) マ ヨ ネ ー ズ サ ラ ダ 小 か ぶ あ ち ゃ ら づ け 菊 花 か ぶ 酢 づ け キ ャ ベ ツ と き う り の 酢 の も の(2) 糖 醋 蘿 蔔 糸 フ ル ー ツ サ ラ ダ あ じ き う り 巻 き あ じ の 酢 の も の キ ャ ベ ツ 酢 づ け
ソ ー ス 類	飲 み 物	菓 子 類
◦ホ ワ イ ト ソ ー ス(5) ◦フ レ ン チ ソ ー ス(3) ◦マ ヨ ネ ー ズ ソ ー ス(4) ◦ブ ラ ウ ン ソ ー ス ク リ ー ム ソ ー ス カ ラ メ ル ソ ー ス シ ラ ッ プ ソ ー ス	◦紅 茶(4) ◦コ ー ヒ ー(3) ◦フ ー ル ツ シ ュ ー ス(3) と き わ じ る こ せ ん 茶 コ コ ア	◦水 よ う か ん(3) ◦き ぶ ん(3) ◦プ デ ン ト(3) ◦ビ デ ス ケ ッ ト(3) ◦淡 雪 リ か ん(2) ◦ゼ ー リ ツ ポ ン ー(3) ◦フ ル ー ツ シ ュ ー チ(2) ◦ま っ ぽ ー け ー(2) ◦カ ド ン ぶ け ー(2) ◦奶 ぐ ー じ ゅ う ◦ス ザ イ ト ー ト ケ ー ◦ホ ッ ト ケ ー ◦ド ー ナ ◦さ く ら も ◦い ち ゃ ん ◦か ち ま だ ん ◦よ も ぎ だ ー ぐ ー ◦ス ポ ン ジ ケ ー ◦フ イ グ ロ ー

次にこれらの内容が中学校の学習内容とどんな関係にあるか知りたかった。即ち中学校と同じ実習内容では例えそれがもっと広く、深く突っこんだものであっても生徒の意欲が半減するかも知れないからである。指導要領に示されたもので比較してみると、中学校において共通に学習する内容では、実習は栄養をもとにした食品群別に、食品を主体にした調理として示されている。即ち調理技術よりも栄養的な食品の配合を重視した調理指導をするものと思われる。ところが、その他の内容として示されたのが殆ど家庭一般と変わらない手法別内容なのである。家庭一般の内容と比べて足りないのは僅かにソース類だけで、逆にいため物、浸し物、よせ物、ねり物などの項目が多くなっているのである。しかし本校の今までの実情から、選択の職・家の学習までしてくる生徒は殆どないので、「その他の内容」は一応考慮外にすることにした。共通学習内容では、飯の炊き方、めん類パ

ン食の調理などが項目として重複しているようだが、これについては下記の山本キク先生の意見を参考にすることにした。

「炊飯を例にとると、中学校では普通の飯のたき方（水だき湯だき）塩味飯（いも又は豆）、しょうゆ味飯（かきとりその他肉類）、ちらしずし程度を取り扱い、高等学校では麥り飯（丼飯、筍飯または松たけ飯のような味つき飯、炊飯）を実習させるというように、他の部面も常に積み重ねていく形で先生に進歩の感を与え向上しつつある喜びを自覚させるように考慮されたものである」（家庭科教育昭和31年3月号掲載）

今度はその内容が今後どんな発展を成してゆくのかを見究めるため、高校家庭科指導要領の「食物」の内容と比較してみた。先ず食物Ⅰでは調理実験例を主体として示し、その実験に関係ある調理をそれに結びつけて示してあるので、手法を主体に学習してきた家庭一般の基礎の上に、その手法をもっと分析し、原因と結果を科学的に究明する段階であることが分かる。次にこの調理例を家庭一般の分類に従って分類し、家庭一般の教科書の内容と重複するものに○印をつけてみた。（表1）食物Ⅱでは、様式別に示してあるから、更に高く正式の客膳料理といった立場で、栄養の点ばかりでなく、従来の習慣や嗜好などから適当な料理のとり合せ、材料のえらび方なども学習されるものと思われる。しかし、これら「食物」は学習するものはほんの一部に限られている実情なので、これの関係はあまり重視しないで計画することにした。従って、表1の○印のあるものも、手法の基礎と思われるものは、とりあげることにした。殊に食物Ⅱに至っては、全然講座を設ける余地のない実状なので、ここで学習する様式別調理のあり方等も盛り込みたいものと思ひ、できるだけ1回の調理実習が和洋混合にならぬよう、又嗜好的にも材料の上からもとり合せに注意することにした。

以上のように各方面から考え合せて家庭一般で学習するのが適当と思われる調理に関する基礎的技術を洗い出してみると表2のようである。

（表2） 家庭一般で学習したい調理手法の基礎

変り飯	パン食	めん類食	しる物	焼き物
炊きこみ味つけ飯	サンドイッチ	うどんかけ	コンソメスープ	塩焼き
どんぶり	トーストパン	炒麵	ポタージュスープ	照焼き
ピラフ		マカロニ	チャウダー	ハンバーグ
いため飯			スチュー	ステーキ
すし			中華風吸物	薄焼き卵
			うしお汁	
			清汁	
			味噌汁	
あえ物	煮物	蒸し物	揚げ物	
みそあえ	いため煮	茶碗蒸し	天ぷら	ら
ごま和え	煮魚		空揚げ	イ
白和え	野菜の煮しめ			げ
ホワイトソース和え	鍋もの			

酢のもの	ソース類	飲み物	菓子類
フレンチサラダ	ホワイトソース	紅	プディング
マヨネーズサラダ	マヨネーズソース	コ	寒
二杯酢	フレンチソース	ヒ	ゼリ
三杯酢		ジュ	ケ
涼拌		ース	あんもの
			きんとん

実習する調理の種類については、家庭一般の教科書を参考にし、特に採用した教科書がなるべく利用できるよう計画することにした。

使用する食品はその出廻りを考えてなるべくしゅんの物が扱えるようえらび、又調理の実習時期もそれを考慮に入れた。又、調理には各季節毎にそれぞれに適したものもあるので、実習が時期的に片寄らぬよう、1年間を通して行えるように計画した。

1回の実習は、時間割の作成上2時間つきに設けることは無理だったので、昼食時を控えた時間をつくってもらい、これを当てることにした。したがってその内容も、試食後片付を含めて1時間半で終るものを計画しなければならない。今までの経験から、調理室に馴れない始めのうちは、どうしても動作が積極的でなく、無駄な動作も多いので、なるべく内容も少く短時間でできるものをえらび、少々手の混んだものは二学期以後に行うことにした。

実習内容を選択する場合、指導要領にも「手法のみにとらわれず献立を配慮する」とあるように、単に手法の習得のみを考慮してすますわけにはゆかない。実際の食生活の改善向上をめざすという教育目標を達成するためには、どうしても献立との結びつきが大切である。献立の配慮には次のような方法が考えられる。即ち(1)1回の実習内容がなるべく献立の目的に合うように教師側で配慮する。(2)生徒の献立作製により実習内容を計画する、である。(2)の方法は生徒の自主的活動をうながすのに最も適切な指導であるが、計画に時間がかかること、調理手法が片寄ること、嗜好にとらわれ、お祭さわぎ的なものになりかねない等の欠点も想像できる。家庭一般は時間的に非常に制約を受けているし、調理手法の基礎を完成するという目的があるので、(1)の方法をとることにした。しかし1回の実習内容を献立上完全にすることは、時間的にみても困難な場合が多いので、実習後の整理の時、栄養的にみて不十分ならばどんな料理をそれに組み合わせれば完全になるか等を自主的に考えさせ、日常食のあり方を理解させる等、その指導方法を考慮したいと思っている。又、こゝでいう献立の意味を単なる日常食のそれにとゞめず、食物Ⅱで扱っている客膳食のような行き方も加味して、様式別にも理解できるように組み合わせたいと思った。

次に、先に調査して一応の結論をみた手法の基礎を、できるだけ献立上からも材料の取り扱い上からも適当なように、しかも15回の実習にとり入れてゆくには、どのようにしたらよいかを考えた。先ず1つの料理でいくつかの手法を含むものがあることに着目し、それに該当するものを集めてみると、次のようなものがあつた。

- たけのこ飯 (Aしょうゆ味飯, G煮物)
- オムライス (Aピラフの焼き方, Eオムレツの焼き方)
- 天丼 (A丼御飯, 1天ぶら)
- 五目そば (Cめんゆで方, Dスープのつくり方)

- 小田巻むし (C同上, H茶わんむし)
- マカロニグラタン (Cマカロニゆで方, E皿焼き天火焼き, Fホワイトソース和え, Kホワイトソース)
- 炒麵 (C支那そばの扱い方, G炒菜, I空揚げ)
- 茶碗蒸し (D煮出汁, G中身の下煮, H蒸し方)
- プディング (H蒸し方, M菓子)
- ふき白和え (Gふき青煮, F白和え)
- サンドイッチ (B食パン, Fサラダ, Kマヨネーズソース)
- 涼拌三条 (J (J涼拌, E卵の薄焼き)
- あじのマリネ (Eムニエル, J合せ酢)
- 糖醋鯉魚 (G炒菜, I魚の丸空揚げ)
- 如意捲 (Eうす焼卵, H魚のすり身蒸し)
- ぎせいとうふ (Gいりつけ煮, E卵の厚焼)
- 酢蓮 (J三杯酢, G煮物)
- 卵豆腐の清汁 (D清汁, H卵豆腐)
- 古漬肉 (Gいため煮, I肉の空揚げ)

〔注〕A, B……などは、指導要領の調理手法例の記号。A…変り飯 B…パン食 C…めん類食 D…しる物 E…焼き物 F…あえ物 G…煮物 H…蒸し物 I…揚げ物 J…酢の物 K…ソース類 L…飲み物 M…菓子類である。

以上のうちから、時間的にも、技術的にも、献立の上からも適当と思われるものをできるだけ多くとり入れることにした。これらの調理は基礎技術の応用といつた面が強いので既に中学校で手法単独の実習をすましてきている場合には、重複を避けながらしかも全然それにふれないわけではないので、中学校では会得できない手法の原理的なものも習得することができて好都合と思う。しかしこういつたものは、とかく基礎技術の要点を見失いがちになるので、実習に先立って、その調理に含まれる調理手法の要素をこまかに分けて説明し、実習の目的とすることを生徒に把握させておかねばならぬと思う。

日常の食品理論や調理理論に関する学習は、指導要領に「日常の食品とその調理実習および理論」と記されていることからみて、調理実習と関係づけて扱うことを意図しているものと考えられる。事実、学習時間の半分を実習にあてるとすればこれらに関して十分深く突っ込んだ学習をすることも困難と思われるし、従来とかく実習といえ、でき映えばかり重視して、栄養の理論も作業の能率化もすっかり忘れられがちだとの批難も、これによって解消されるのではないかと思う。そこで一応計画した実習内容について、使用する食品を抜き出して指導要領の食品類別に分類してみた。こうしてみると、ある食品類別については全然使用しないということもあって、これでは食品理論の学習が十分でなくなるので、できるだけ調理法を変えないで材料だけで是正してみた。(こうしてできた食品配分表はこゝでは略する)なお、実習計画表には各々の調理と関係づけられる食品理論、調理理論を抜き出して、それらの学習が見落されぬよう気をつけることにした。

大体以上のような点を考慮に入れて、次のような調理実習指導計画案をつくった。なおこの案については、実際に行っていくうちに、種々な変障もおこってくることを思われるので、今後もつづけて研究し、是正してゆきたいと思っている。

家庭一般調理指導計画表

調理実習 番号時期	調理名	材 料	調理理論	食品理論
1 月	親子どんぶり	飯・鶏肉・ねぎ・み つば・卵・しょうゆ ・みりん・塩・砂糖 ・煮出汁	<ul style="list-style-type: none"> ○どんぶり飯の水加減 ○御飯と具の割合 ○調味料の割合 	<ul style="list-style-type: none"> ○米の成分と搗精 ○米の淘洗による栄養損失 ○鶏肉の成分 ○卵の成分 ○塩としょうゆについて
	はまぐりの汁	はまぐり 水塩	<ul style="list-style-type: none"> ○食慾増進としてのしる物 ○だしのとり方 ○味のつけ方 	<ul style="list-style-type: none"> ○貝類の成分 ○動物性蛋白質の重要性
2 4 5 月	カツブケーキ	卵・砂とう・粉・ふ くらし粉・バター・ 牛乳・香料	<ul style="list-style-type: none"> ○小麦粉と膨化剤の割合 ○菓子の焼き方 	<ul style="list-style-type: none"> ○麦類の成分 ○粉食と粒食 ○麦類の加工品 ○ふ質と小麦粉の調理
	コーヒ	コーヒ・水・砂と う	<ul style="list-style-type: none"> ○コーヒの入れ方 	<ul style="list-style-type: none"> ○コーヒの成分
	フルーツみつ豆	寒天・ぎょうひ・えん どう豆・みかん・り んご・バナナ・さと う・はちみつ・水あめ	<ul style="list-style-type: none"> ○寒天の取扱方 ○ぎょうひの作り方 ○みつの作り方 	<ul style="list-style-type: none"> ○フルーツの成分 ○寒天・白玉粉の成分 ○甘味料について
3 5 月	たけのこ飯	たけのこ 米 しょうゆ・塩・酒	<ul style="list-style-type: none"> ○米と具の割合 ○塩味の割合 ○調味料と水加減 ○たけのこの煮方 	<ul style="list-style-type: none"> ○たけのこの成分
	あじの塩焼き	あじ・塩・新しょう が・酢・砂とう	<ul style="list-style-type: none"> ○焼物の材料のえらび方 ○下ごしらえ ○火加減焼き加減 ○つけ合せのえらび方と作り方 	<ul style="list-style-type: none"> ○魚類の成分 ○たんぱく質の加熱と凝固 ○たんぱく質の溶出
	ふき白和え	ふき・塩・ごま・と うふ・砂とう・しょ うゆ	<ul style="list-style-type: none"> ○ふきの青茹での仕方 ○ごまのいり方 ○和え衣のつくり方 ○材料と衣の割合 	<ul style="list-style-type: none"> ○ふきの成分 ○豆類の成分 ○とうふの製法と成分 ○ごまの成分
4 5 6 月	トーストパン	パン バター	<ul style="list-style-type: none"> ○食パンのえらび方 ○パン食の栄養的配合 ○バターの取扱方 	<ul style="list-style-type: none"> ○ふ質と小麦粉の調理 ○バターの成分
	フライマッシュポテト	魚・塩・こしょう・ 粉・油・卵・パン粉 ・じゃがいも・バタ ー・牛乳・塩・こし ょう	<ul style="list-style-type: none"> ○材料と油のえらび方 ○衣の役目と作り方 ○油の量と温度 ○揚げ加減 ○つけ合せのえらび方と作り方 	<ul style="list-style-type: none"> ○たんぱく質の加熱と凝固 ○油脂類の栄養価 ○いも類の成分
	牛乳ゼリー	ゼラチン・砂とう・ 牛乳・香料・砂とう ・水	<ul style="list-style-type: none"> ○ゼラチンの取扱方 	<ul style="list-style-type: none"> ○ゼラチンの成分 ○牛乳の成分
5 6 月	オムライス	米・ハム・卵・にん じん・たまねぎ・パ ター・トマトケチャ ップ・塩・こしょう	<ul style="list-style-type: none"> ○ピラフの特徴 ○米と油の割合 ○水加減と調味料の割合 ○卵の焼き方 	<ul style="list-style-type: none"> ○卵の成分 ○ハムの製法と成分 ○トマトケチャップの作り方と成分
	野菜ポタージュスープ	水・すね肉・鶏骨・ にんじん・たまねぎ 粉・バター・塩・こ しょう	<ul style="list-style-type: none"> ○ストックのとり方 ○味のつけ方 ○ホワイトルーの作り方 	<ul style="list-style-type: none"> ○たんぱく質の溶出 ○肉類のエキス分 ○たまねぎ・人じんの成分

6	6 7 月	ハンバーグステーキ	牛・豚ひき肉・玉ねぎ・食パン・卵・塩・こしょう・サラダ油・こせり・ソース	<ul style="list-style-type: none"> ○つなぎの材料と割合 ○火加減と焼き加減 ○つけ合せのえらび方 	<ul style="list-style-type: none"> ○牛・豚肉の成分 ○ソースの成分
		サラダ	キャベツ・トマト・塩・こしょう・酢・サラダ油	<ul style="list-style-type: none"> ○生食野菜の扱い方 ○フレンチソースの作り方 ○油の乳化 	<ul style="list-style-type: none"> ○キャベツ・トマトの成分と生食の利点 ○サラダの栄養価 ○油の乳化と消化 ○酢の成分
7	9 月	サンドイッチ	食パン・バター・とろきからし・ハム・にんじん・たまねぎ・マヨネーズソース	<ul style="list-style-type: none"> ○食パンのえらび方 ○パン食の栄養的割合 ○サンドイッチの作り方 ○バター・からしの取扱方 ○マヨネーズソースの作り方 	<ul style="list-style-type: none"> ○マヨネーズソースの成分 ○きうりの成分 ○サンドイッチの栄養価
		紅茶	紅茶・水・砂糖	○紅茶の入れ方	○茶の成分
		泡雪かん	寒天・水・砂糖・卵白・香料	<ul style="list-style-type: none"> ○寒天の取扱方 ○卵の泡立て方 	
8	9 10 月	炒麺	支那麺・しいたけ・もやし・ねぎ・ピーマン・豚肉・スープ・酢・しょうゆ・塩・片栗粉	<ul style="list-style-type: none"> ○油の量と温度 ○麺のあげ加減 ○材料の炒め加減 ○片栗の濃度と分量 	<ul style="list-style-type: none"> ○支那そばの作り方と成分 ○しいたけの成分 ○もやしの成分 ○片栗粉の成分
		涼拌三条	卵・塩・砂糖・きうり・春雨・紅しょうゆ・酢・しょうゆ・ごま油	<ul style="list-style-type: none"> ○うす焼卵の焼方 ○材料と調味料の割合 ○調味酢の作り方 	<ul style="list-style-type: none"> ○春雨の成分 ○きうりの成分
		のりまきずしといなりずし	米・酢・さとう・塩・浅草のり・干びょう・しいたけ・しょうゆ・塩・ほうれん草・紅しょうゆ	<ul style="list-style-type: none"> ○すし飯の炊き方 ○合せ酢の作り方 ○干びょう・干しいたけのもとし方 ○飯と具の割合 ○油揚げの油抜き 	<ul style="list-style-type: none"> ○干びょうの成分 ○ほうれん草の成分 ○油揚げの成分 ○のりの成分
9	10 月		油あげ	<ul style="list-style-type: none"> ○煮物の調味料の割合 ○ほうれん草のゆで方 ○浅草のりのあぶり方 	
		茶碗蒸し	卵・ぎんなん・魚・しいたけ・焼椒・ほうれん草・塩・しょうゆ	<ul style="list-style-type: none"> ○卵と煮出汁の割合 ○材料のえらび方 ○わんだねの下ごしらえ ○調味仕方 ○蒸し方 	<ul style="list-style-type: none"> ○かまぼこの成分 ○卵の加熱と消化率
10	10 11 月	天ぷら	えび・あじ・いか・にんじん・れんこん・だいこん・粉・卵・天つゆ	<ul style="list-style-type: none"> ○材料と油のえらび方 ○材料の下ごしらえ ○衣の役目とその作り方 ○油の量と温度 ○揚げ方の種類と揚げ加減 ○つけしる及び薬味の作り方 	<ul style="list-style-type: none"> いか・えびの成分 れんこんの成分 だいこん分の成分 みりんの成分
		かき玉汁	煮出汁・塩・卵・しょうゆ・片栗粉・しょうが汁	<ul style="list-style-type: none"> ○だしのとり方 ○味のつけ方 ○片栗粉と煮出汁の割合 ○卵の流し入れ方 	

11	11	月	盛り合わいせか 松かりさ豆腐 凍くきごぼう	いか・しよりうゆ・砂 とう・凍豆腐・煮 と出汁・塩・砂と ごぼう・塩・酢・砂 とう・水・青のり	<ul style="list-style-type: none"> 材料による煮方の相違 凍り豆腐のもとし方 材料と煮汁の量 調味料の配合 	<ul style="list-style-type: none"> 凍り豆腐の製法と成分 ごぼうの成分 青のりの成分
			味 噌 汁	煮出汁・いかの足・ 塩・粉・味噌・しょ うが汁・ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> だしのとり方 いかとつきぎの粉との割合 いかだんごのゆで方 味噌味のつけ方 	
			き ん と ん	さつまいも・くり・ 砂とう	<ul style="list-style-type: none"> さつまいものゆで方 くりの皮のむき方 煉り方 材料と砂とうの割合 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもとくりの成分
12	12	月	寄 せ な べ	たら・かき・卵・に んじん・はくさい・ しゆんぎく・しらた き・ゆず皮・煮出汁 塩・しょうゆ・砂とう	<ul style="list-style-type: none"> 魚の切り方 卵の茹で方 	<ul style="list-style-type: none"> たら・かき貝の成分 しらたきの製法と成分
			三 杯 酢	だいこん・塩・切こ らんぶ・塩ざけ・たら 子・酢・さとう・塩	<ul style="list-style-type: none"> 材料のえらび方 材料の下ごしらえ 材料と調味料の割合 調味酢の作り方 	<ul style="list-style-type: none"> 塩干魚の成分 こんぶの成分
13	1	月	レ バ ー 照 焼	レバー・しょうが・ しゆうゆ・さとう・ さやいんげん・塩・ こしょう・油	<ul style="list-style-type: none"> 下ごしらえ つけ汁の作り方 材料とつけ汁の割合 火加減と焼き方 	<ul style="list-style-type: none"> レバーの栄養価
			白菜のごま和え	白菜・ごま・しょう ゆ	<ul style="list-style-type: none"> 材料の下ごしらえ 材料と衣の割合 衣の作り方 和え方 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜の成分
14	1 2	月	炒 飯	飯・ラード・豚肉・ 卵・ねぎ・しいたけ にんじん・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> 飯と具の割合 材料とラードとの割合 いため方 調味料の割合 	<ul style="list-style-type: none"> ラードの成分
			三 鮮 湯	干し貝柱・にんじん しいたけ・さやいん げん・しょうが汁・ 塩・しょうゆ	<ul style="list-style-type: none"> 干し貝柱のスーブのとり方 味のつけ方 	<ul style="list-style-type: none"> 干し貝柱の成分
15	2	月	マカロニグラタン	マカロニ・かき貝・ おろしチーズ・パン 粉・粉・バター・牛 乳・塩・こしょう	<ul style="list-style-type: none"> マカロニのゆで方 白ソースの作り方 材料とソースの割合 グラタンの焼き方 	<ul style="list-style-type: none"> マカロニの成分 チーズの種類と成分
			プ デ イ ン グ	卵・牛乳・砂とう・ 香料	<ul style="list-style-type: none"> 卵と牛乳の割合 蒸し加減 	