

食育試行的授業実践報告

「コムギ栽培からウドン作りとシイの実食」

理科教育講座生物領域 市橋正一

食に対する興味は、「肉体を維持するための糧」としてだれもが持っているが、多くの場合、その知識は断片的なものである。現在の社会においては、お金があつて近くにコンビニさえあれば、とりあえず生きていくのは困らない。しかし、現在の社会には、食に関する多くの問題が存在することは、最近の各種の食品偽装の発覚、農薬入りギョウザ問題などからも明らかなことである。

いつの時代にも食の問題は存在したと思われるが、平成17年6月10日には、日本国民の食生活の環境の変化に伴い、健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育の必要性のため、食育基本法が成立した。このことは、今まで以上に食に対する問題が拡大し、食に関しての教育の重要性が認識されてきているためと考えられる。

食育基本法の前文では、子どもたちとすべての国民が心身とも健全に暮らすためには、何よりも「食」が重要で、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものであるとしている。しかし、多くの人々の現代の生活においては、野菜を育てるとか家畜を飼うとか、食料生産を自分で実際に経験する機会は少なく、また外食・中食産業の発達により、自分で食材を調達し、自分で調理する機会も減ってきている。したがって、多くの人々にとって、食べ物に関する知識と情報を得る機会は減ってきている。

また食育基本法の前文では、「栄養の偏り」、「不規則な食事」、「肥満や生活習慣病の増加」、「過度の痩身志向」、「食の安全上の問題」、「食の海外への依存」、「多様で豊かな日本の食文化の喪失」などの問題に対処するため、「食」のあり方を学び、健全な食生活を実現することが求められている。そのための教育を行う主体の一つとして、学校にはすべての国民が「食」について意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深め、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付け、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、食育の推進に取り組んでいくことが課題とされている。

著者も食育の重要性については共感することも多く、断片的ではあるが日ごろの授業実践の中でも取り上げてきた。筆者が学生と接する中で感じてきた食に関する問題の一つは、学生の食材に対する知識の欠如、またその知識を上手く利用できないことによる、食に関する不合理な行動などである。最近の、賞味期限偽装問題も、社会全体が食材に対する理解が不十分なために起きた、不必要な社会現象とも感じられる。

確かに、賞味期限を偽装したことは、許されることではないかも知れないが、そのために誰かが食中毒になったわけではない。賞味期限事態は、美味しく食べられるための単なる目安で、期限を過ぎても食べられないわけではない。賞味期限が表示されているために、多くの食品が無駄に廃棄されている現実も存在している。昔は自分の家で作ったおはぎなら、匂いと味覚で食べられるかどうか判断したものである。食の安全は、賞味期限に頼るのではなく、自分で判断できるのが望ましい姿ではないだろうか。

現在の生活では、食品がどのように生産され、どのように食品に加工されるのか、また調理されるのか、口に入るまでの過程が見えにくい状態になっている。植物としてのイネと食べ物としてのコメを知らない人は少ないと思われるが、コムギ粉がコムギから作られることは知っていても、植物としてのコムギを見て、それがコムギであり、そこからどのようにコムギ粉が作られ、どのようにウドンになるのか、知る人は少ないのではないだろうか。現在の生活の中では、生活経験の中から食品に関する情報知識が得られる機会は失われており、それが食育の必要な理由でもある。

そんな中で、できる限り自給することを基本的な目標として、「塩作り」、「豆腐作り」、「ソバ作り」、「ウドン作り」、「ドングリ食」などを「総合学習」の中で、あるいは「保育内容研究環境A」の中で試行錯誤してきた。そのうち、「塩作り」、「豆腐作り」、「ソバ作り」は学校での教材として取り上げるのは、適当でないというのが現在の結論である。塩を作ること自体は、何の問題もなく、海水を煮詰めれば、塩とニガリを得るこ

とが出来る。また必要な情報はインターネットで簡単に入手できる。問題は、きれいな海水が簡単に入手できないことである。最も外洋に近く、きれいな海水が得られると考え、師崎の先端まで行って海水を汲んできた。実質的には問題はないと思われるが、残念ながら出来た塩を食用に供する気持ちにはなれなかった。

豆腐については、ダイズの収穫が難しいという理由である。ダイズの栽培自体はそんなに難しくはないが、無農薬状態に近い自然観察園での栽培では、害虫としてのカメムシの防除が困難で、間違いなくその吸汁害に遭い、良品のダイズは収穫できない。エダマメ（若取りダイズ）の栽培に何度も挑戦したが、カメムシの被害を経験した後は、ダイズの栽培はあきらめている。ダイズを購入して取り組むのであれば、トウフ作りは、食育の良い題材と考えられる。

ソバは栽培期間が短く、播種から収穫までを学期内に収めることが可能である。また、収穫、脱穀、そば粉への加工もそれほど難しくはない。ソバ打ち、茹で上げ、試食までの時間も1時間程度であり、食育の題材としては扱いやすい素材である。ただし、ソバアレルギーの者がいないという前提である。幸か不幸か、まだソバアレルギーの者に会った経験はないが、ソバアレルギーは相当に酷いようで、間違っても食べると生命の危険にさらされることもあるそうである。生協食堂の麺コーナーには、ソバもウドンが同じ湯で調理している旨の表示があるのは、このための注意書きである。

この様な事情で現在は、「コムギの栽培からウドン作り」、「ドングリ（マテバシイ）を使ったお菓子作り」を題材として食育的な授業を行っており、今回その様子を報告する。

シラバス

「保育内容研究環境 A」の目標は「秋野菜の栽培を通して、作物の育て方と、利用の方法を実際に体験する。また、野生植物の観察採集を通し身の回りの植物に親しむ。」としている。

また授業計画は、

- 1) 畑の準備：作物栽培の基礎、地ごしらえ、耕起、畝作りなど
- 2) 秋野菜（コマツナ、二十日大根、カブ、チンゲンサイ等）の種まき
- 3) コムギの種まき
- 4) 野菜の栽培：間引き、除草
- 5) 野菜の栽培：追肥、土寄せ
- 6) 野菜の栽培：間引き、除草
- 7) 秋の植物観察：木の実、草の実、秋の花の観察
- 8) ドングリ集め
- 9) シイとドングリを食べてみよう
- 10) 収穫物の利用：秋野菜の収穫、利用、問題点
- 11) 芋ほり：サツマイモの収穫と利用の仕方
- 12) 焼き芋（天気によっては蒸かし芋）
- 13) コムギの利用：脱穀
- 14) コムギの利用：製粉
- 15) コムギの利用：うどん打ち

となっており、コムギの播種、脱穀、製粉を行い、その粉を使ったウドン打ち実習を行っている。また、キャンパス内の植物観察の一環として、ドングリについて調べ、その見分け方、食べ方などについて調べ、レポートとして提出することを課している。

該当の授業は3年の後期の開講であり、コムギ栽培を連続して授業の中で行うことは出来ない。できれば、コムギの播種、生育の観察、収穫と、生育を追って授業ができる方が良い。しかし実際には、コムギの生育は11月から6月に及び、学年をまたぐ。実際に授業として行えるのは、播種と収穫後の作業だけである。受講生の違う別の授業の中で、6月に刈り取ったコムギは、ビニールハウス内で稲架（はさ）に架けて保存し、後期の授業の中で脱穀と製粉を行っている。

I. コムギ栽培からウドン作り

1. コムギの栽培

コムギの栽培は、収穫量を目標にするのでなければ、通常の野菜栽培よりも簡単で、特別の管理は必要としない。たねを播いた後は、防鳥ネットをはるだけで収穫まで特別の管理は行っていない。栽培品種は、現在までは製麺用品種として人気のあった「農林61号」を使ってきたが、今年は「イワイノダイチ」も播種している。「イワイノダイチ」は「農林61号」よりも熟期が早く、刈り取り時期に雨にあたるリスクは少なく、ウドンにしたときの食味も良いようである。

1) 畑（ほ場）の準備と施肥

夏休み明けに、夏野菜を栽培していた畑を草刈器で刈り払い、トラクターで耕し全体を平らにならす。その後、石灰で60cm巾に白線を引き、ミニ耕運機を白線の上を走らせ畝立てを行う。畝の先端を軽くレーキでならし、園芸化成肥料を畝の上にはら撒き、再度レーキで軽く前後にかき混ぜ土と肥料を混ぜ合わせる。

2) 種子の準備と播種

授業の都合に合わせて、6月に収穫し11月に脱穀した小麦種子を、播種に先立ち比重1.2の食塩水（250g/1L）に浸け、浮いた種子は取り除き、沈んだ種子だけを篩いで集め（塩水選）、みずをかけ洗う。播種適期は、11月中旬（気温が11.0～12.5℃となる時期）である。

タネを出来るだけ均一になるように畝の中央にはら撒き、レーキで軽く前後にかき混ぜ土と種子を混ぜ合わせ、クワを片手で持ってクワの刃の背で畝をたたきつけ土と種をなじませる（鎮圧）。土が乾燥していれば散水する。

3) その後は収穫前までは特別の栽培管理は行わない。ただし、コムギが色づいて熟してくると、スズメの餌場として格好の標的になり、小面積であれば収穫は皆無となる。鳥の被害を防ぐには、防鳥ネットが必須である。スズメは少しの隙間からも侵入するので、隙間が無いように念入りにネットは張る必要がある。

4) コムギが明るい小麦色から濃い小麦色に変色したら収穫する。収穫は左手で小麦の株元を掴み、掴んだ部分の下側をノコギリ鎌で切り取り、刈り取った畝の上に切り口を揃えて、2掴みずつ並べておく。小麦の収穫時期は入梅前後で、梅雨の前には刈り取りは済ませたいが、お天気頼みである。授業日は限定されるので、適期になったら少しぐらいの雨なら刈り取りは済ませておく。熟した穂が長雨にあたると穂の上で種子が発芽して（穂発芽）、コムギの品質が落ちてしまう。これが、日本でのコムギ栽培のネックになっている。

5) 刈り取った2掴みの株を一束として、切り口から10cmぐらいの所を縄か麻紐を2重にして固く縛る。縛った束は、真ん中で2分して左右に振り分け、稲架（はさ）に架け乾燥し、脱穀までハウス内に保存する。

2. 脱穀と風選

乾燥したコムギの穂は、厚手の作業用手袋かゴム手袋をはめて、手で挟んで揉み解せば簡単にコムギ粒だけが外れる。ビニール（ブルー）シートの中央に穂を集めて、棒などでたたいても脱粒させることは出来る。本授業では小型の電動脱穀機を使って脱穀した。

1) 稲架（はさ）から外した束は、脱穀機の口に入れて、束をくるくる回して、満遍なく穂から小麦粒を取り外せるようにする。麦の茎（麦稈）の長さが違うと、きれいに脱穀できないので、脱穀できなかった穂を集めてもう一度脱穀する。麦稈はストローとしても使える。また麦わら帽子（ストローハット）は、麦稈で作られている。

2) 脱穀機では粗いゴミは風で吹き飛ばし、コムギ粒が脱穀機の下部にある容器に溜まるようになっている。コムギ粒は溜まったら順次取り出して、大きなゴミは手か篩いを使って取り除く。

3) 風選

風のある日に、広めのビニールの上で、目の高さから少しずつ精製前のコムギ粒を落下させると、実の良く詰まった粒は比重が大きいので近くに落下し、比重の軽いモミ殻などの夾雑物は遠くまで飛ばされる。近くに落ちた小麦粒だけを集めて、精製する。自然の風の代わりに扇風機を利用しても良い。

風選の原型は、箕の中に入れて穀粒を箕から真上に放り上げて受け取り、風を利用して夾雑物だけを取り除いたことにある。唐箕は人力送風機付きの風選器である。現在の農業の現場では、刈り取り、脱穀、風選までを同時に行えるコンバインが使われている。

3. 製粉

小麦粒は石臼、コーヒーマル、ミル付きミキサーなどで粉碎し、篩いを通せば、小麦粉と外皮（フスマ）に分けることが出来る。比較的小麦粉への加工は簡単であるが、時間のかかる効率の悪い作業である。本授業では、小型の電動卓上製粉機と電動粉ふるい機を使って粉碎製粉を行った。

- 1) 床にビニールシートを敷き、製粉機と電動粉ふるい機をビニールシートの中央部にセッする。製粉機と粉ふるい機を起動させ、小麦溜め（ホッパー）のストッパーを外すと粉碎された小麦粒が吐出口からでてくる。これを篩いを通して小麦粉を選り分ける。
- 2) これを引き続き、電動粉ふるい機にかけ、2段階の篩いを通し、①小麦粉、②ふすまの混じった細かな粉碎粒、③フスマが多い粗い粉碎粒の3段階に分ける。②は再び篩いで濾せば、篩い残した小麦粉が得られる。③は再度粉碎機を通し篩いを通せばさらにコムギ粉が得られる。

手でフルイを使って小麦粉を篩い分ける作業は、意外とハードで長くは続けられない。また電動粉ふるい機を使っても、一人100g（1クラス20人分）のコムギ粉を作るのに、5時間程度の時間が必要で、授業の中で行うには効率の良い作業ではない。

4. ウドン作り

予め課題を提出し、自分達で作ったコムギ粉を使ってうどんを作る方法を調べさせた。受講生を5グループに分け、異なった5種類の方法でうどんを打ち食べ比べた。

グループ1

【材料】（4人分）

小麦粉400g、水200g、塩30g、片栗粉適宜。

【調理器具】

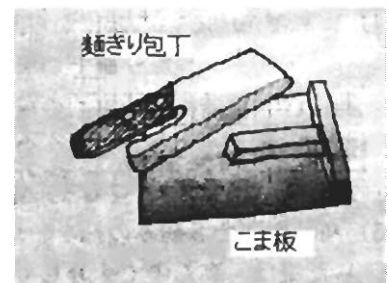
ボウル、こま板、麺切り包丁、木の板、大きめの鍋、さいばし、ざる

【作り方】

1. 塩水を230cc作る。

ボウルに小麦粉をふるい入れる（図1）。食塩水を少しずつ加えながら手で混ぜ、粉のまとまりが不十分でばさついているときは、様子を見ながら水をたしていく。食塩水は4回くらいに分けて加える（図2）。

2. だんだん粉が固まってきたら、かたまつた粉をラップを敷いた台の上に移し、その上でこねる。手のひらの親指の付け根に体重をかけて押す感じ。よく練り、押し伸ばすようにする（図3）。
3. よく練ったら、丸く形を整えるラップに包んで5～10分ほど寝かせる（図4）。
4. 片栗粉を木の板に薄くひき、寝かせた生地を手で同心円状に伸ばす（図5）。
5. 麺棒に巻きつけて、ころがして楕円に伸ばしていく。続いて生地を90度回転し、麺棒に巻きつけて、ころがして伸ばしていく。伸ばした形が正方形になるように伸ばす。薄さは2mmぐらいなるまでこの操作を続ける。麺生地はできるだけ同じ厚みに伸ばすことが大切で、部分的な厚みの違いがあると、ゆで加減が一定にならない（図6）。
6. 伸ばした生地の両面に片栗粉を薄くまぶし、屏風折で折りたたんで、好みの幅に切る（図7）。折りたたんだ生地の端に合わせてこま板を乗せて、麺切り包丁でこま板に押し当てるようにして切っていく。包丁は柄の中心を持って、引くのではなく前方に押し出すようにして切る。切り終わったら包丁を少し内側に傾けて、こま板を送り新たに切り幅を繰り出す。うどんの麺はすべて同じ幅にすることがポイントである。麺は同じ幅で切るようにすると、ゆでる時間がそろって湯で加減にムラのない麺ができる（図8）。



7. 切り終わったら、かたくり粉をまぶし麵をほぐす (図9)。
8. 大きめ目の鍋にたっぷり湯を沸かす。湯が沸騰したら、ほぐれるように麵を入れて、かき混ぜる。沸騰により、麵が勝手に踊ると、上手く茹で上がる。
9. 茹で時間の目安は10分から15分であるが、麵を少し取り出してみずにさらして、食べてみる。芯がなければゆであがりである。茹で上がった麵はザルで取り出し、冷水で洗い表面のぬめりをとってから (図10)、ざるに食べやすいように小分けして並べる (図11)。
10. 市販の麵つゆにおろしダイコン、ネギのみじん切りを薬味にテイスティングを行った。以下、食べ方についてはすべて同じ。



(図1)



(図2)



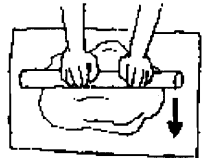
(図3)



(図4)



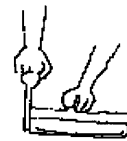
(図5)



(図6)



(図7)



(図8)



(図9)



(図10)



(図11)

グループ2

【材料】(4人分)

小麦粉 400 g, 水 200 cc, 塩 大さじ1。

【調理器具】

電子レンジ, 麵棒, ボウル, こま板, 麵をのし板, 麵切り包丁。

【作り方】

1. 塩を水に溶かしておく。粉をボウルにいれ、塩水を入れて箸でさっと混ぜる (図1)。

2. 水回しができたら、手でぐっと固める。粉っぽい感じがなくなり、ポロポロとした感じになれば良い。ここで水が足りないと思って水を足すと失敗するので注意する。粉がまとまったら、向こうに押しつぶすように練る。円盤状につぶれたら二つ、次に四つにたた

んでまた体重をかけ、向こう側に押しつぶす。これを繰り返す。水が多いようなら粉を足してまた練り上げる (図2)。

3. だいたい練ったら、円盤状にしてラップで包み、電子レンジで30秒温めて、人肌程度の温度にする。それ以上に温度をあげてはいけない。取り出して、5分ほど練る。その後、もう一度ラップで包み、電子レンジで30秒温める。取り出して、5分ほど練る。

またラップで包み、電子レンジで30秒温める。取り出して、5分ほど練る。そのうち麵生地表面がつるつるとした感じになれば練りは終了 (図3)。

4. のし板と麵棒に片栗粉をまぶし、麵生地両面にも片栗粉をまぶして、生地を麵棒で四角に伸ばしていく。



図1

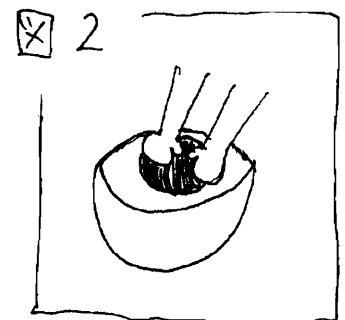
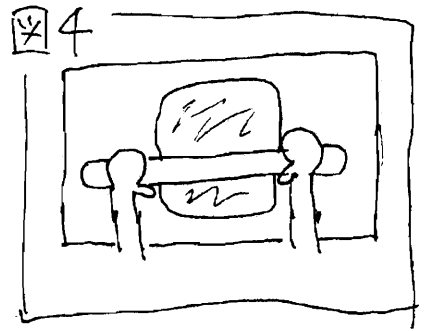
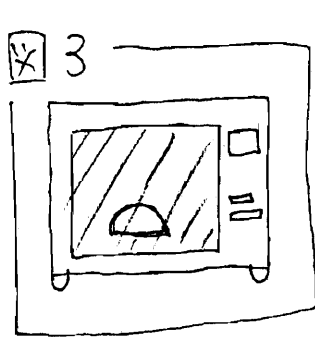
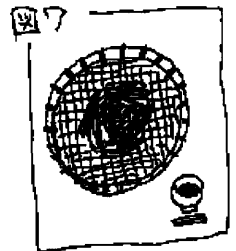
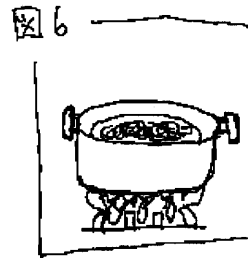
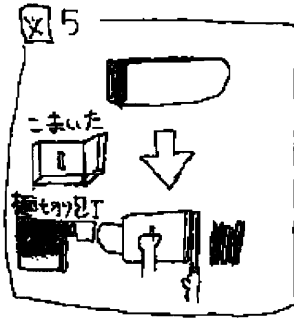


図2

伸ばすときはまず生地を回しながら伸ばし、円形にする。ある程度伸ばしたら麺棒に生地を巻きつけて体重を乗せて麺棒を押ししていく。生地が楕円形に伸びたら、90度回転し、麺棒に生地を巻きつけて伸ばし正方形になるように伸ばす(図4)。均一な厚さに伸ばしたら、生地どうしがくっつかないように打ち粉をして扇状に折りたたみ(屏風たたみ)、麺切包丁とこま板を使って好みの幅で切っていく(図5)。



5. 多めの湯で麺を約10分程度茹でる。茹で上げたら、流水にとって丹念に水洗いする(図6)。



6. 市販のつゆ(大根おろし・ねぎ入り)につけて食べる(図7)。

グループ3

【材料】(3人分)

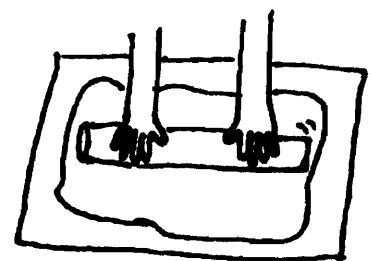
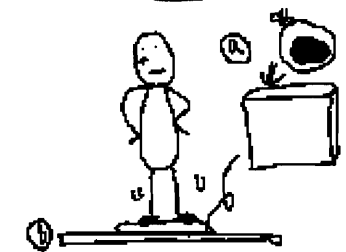
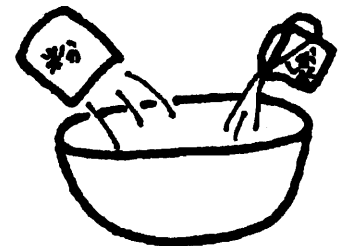
薄力粉 300 g, 塩 18 g, 水 150 cc, 片栗粉適量。

【調理器具】

ボウル(大1), 計量カップ, 輪ゴム, ビニル袋(大き目のものを2~3枚), めん棒, まな板, こま板, 麺切り包丁, 大きめの鍋, ザル。

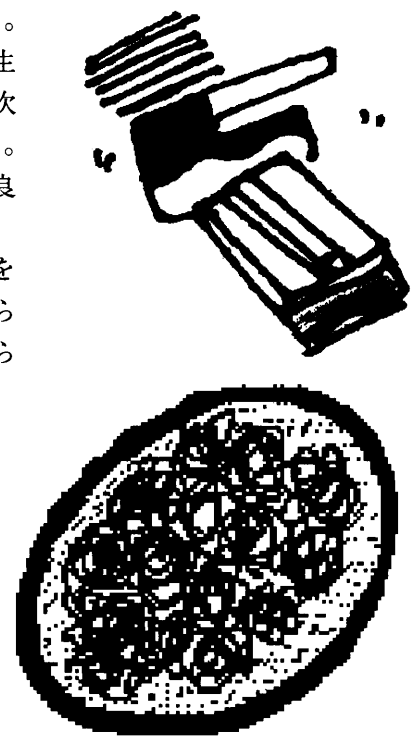
【作り方】

1. 塩を分量の水に溶かしておく。ボウル(大)に薄力粉を入れて、塩水を入れ、薄力粉と塩水が均一に混ざり、粉っぽさがなくなるまで、手でもむ。ボウルの中である程度固まったら、ボウルから出して手のひらで押し出すように練り、一つにまとめていく。
2. 生地がまとまったら、大きめの袋に生地を平らに伸ばして入れる。入れたら、袋の中の空気を抜いてから袋を縛る。袋が破れても大丈夫なようにもう一回り大きな袋に入れて生地を踏む準備をする①。ブルーシートの上に新聞紙②を敷いた上に生地の入った袋を乗せ、足で15分ほど踏んでいく。生地全体に力がかかるように均一の力でまんべんなく踏んでいく。途中で生地をひっくり返したり、折り返したりしながら踏む。足で踏むときは生地が均一の薄さになるように踏む。
3. 生地全体がしっとりして、しっかりした生地になったら、袋から生地を取り出す。生地を片栗粉を薄く敷いたのしいたの上で、片栗粉をまぶしてからめん棒で生地をのばす。きれいに四角く伸ばせるように、縦横交互に伸ばしていく。伸ばし方は、麺棒に生地を下から上へ巻いたまま、2~3回下から上へ伸ばし、麺棒の向きを縦にしてから生地をはずして向きを90度変えて2~3回下から上へ伸ばし、これを繰り返していく。厚みが2~5mmほどになるまで伸ばしたら蛇腹にたたんでいく。
4. 生地が薄めて、均等な厚さになったら、屏風たたみにする。左手でこま



板を使って生地を押さえ、麺切り包丁で2～3mm程の幅で切っていく。生地を切ったら、麺切り包丁を一度前にずらし、次に左斜めに傾けると生地がきれいに離れる。このとき、麺切り包丁がこま板を押してずらし、次に切る分だけの幅を出せるので、均一の力で麺切り包丁を扱うようにする。生地が包丁にくっついてうまく切れない時は、少量の片栗粉をまぶすと良い。切れたら、生地をほぐしておく。

- それぞれの麺をばらばらにほぐしたら、大きめの鍋にたっぷりとお湯をわかし、麺を入れる。麺が固まらないように、さいばしてかき混ぜながら茹でる。10分ほどゆでたら、一度食べてみて、芯が残っていなかったら湯からあげる。麺が透明になってきて、食べた時に粉っぽい芯がなければ良い。熱湯から上げた麺は冷水につけて引き締める。生地の厚さが均等で長さが同じでないと、部分によっては芯が残ってしまうことがある。
- 冷水にさらして、ざるに一人分ずつ小分けに盛って、できあがり。つゆと好みの具材で食べる。



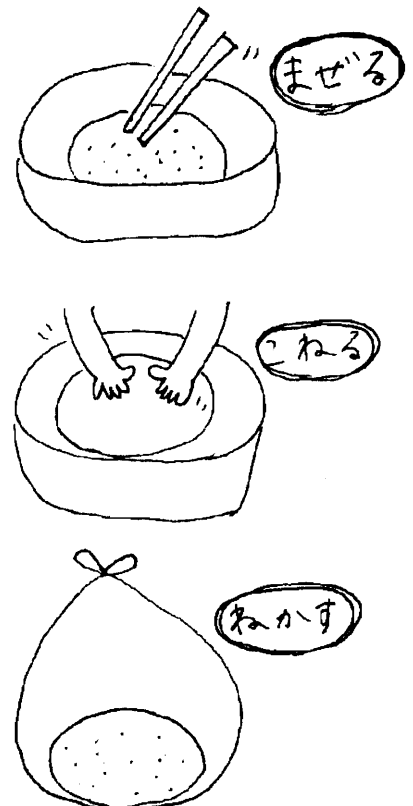
グループ4

【材料】(4人分)

薄力粉 400 g, 水 180 g+α, 塩 22 g。

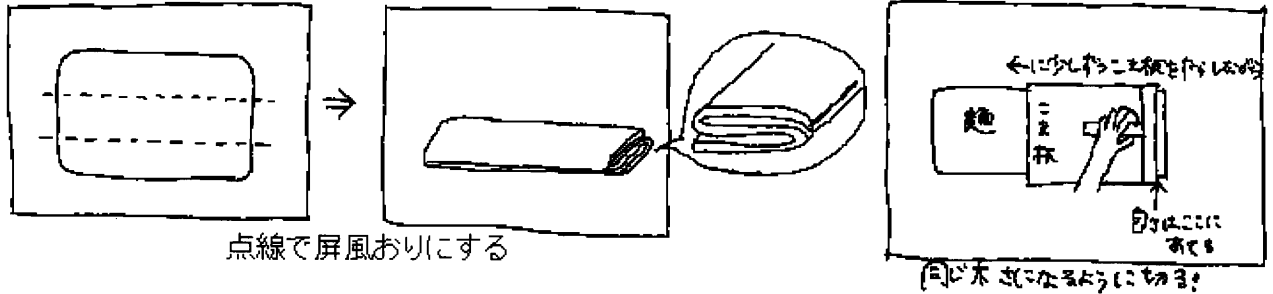
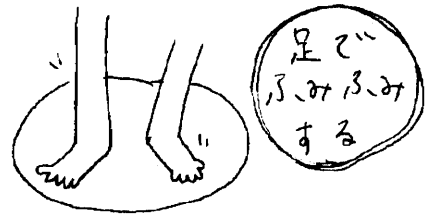
【作り方】

- 薄力粉をボウルに入れ、中心に穴を開ける。そこへ塩を溶かした水を少しずつ加え、箸で少しずつ、まとまりができるまで混ぜ合わせる。このとき粉に均一に水が混ざるようにしないと、うまくまとまらない。
- 「少し水が足りないかな？」くらいでこねてまとめ、ビニール袋に入れ、常温で30分置く。30分置くことで、水分が行きわたり、しっとりとしてくる。
- ビニールシートを床に敷き、その上に生地をビニール袋に入れたまま置き、上から10分くらい足で踏み踏みする。このときかかどを使い、力が均一に加わるよう、回りながら踏むと良い。体重80キロぐらいの人が踏むとちょうど良い。
- 足で踏んである程度の薄さにしてから、ビニール袋から生地を取り出し、生地の両面と麺棒に片栗粉で打ち粉をして伸ばす(二人がかりで!)。硬すぎてのびなかったため、足で踏んで伸ばしたり、2人掛りでめん棒でのばしたりした。しかし弾力が強く、のびたと思ってもすぐに縮んでしまった。
- 伸ばし終えたら、3つ折りにして、こま板と麺切り包丁で細く切る。薄くした生地を3つに折り、こま板で押さえながら、麺切り包丁で好みの太さに切る。十分にのばせなかったため、できるだけ細くなるように切った。
- よくほぐして、たっぷりのお湯に入れ、10～15分ゆでる。麺が動



くように火加減を調節する。

7. 茹で上がったら冷水の中に入れて締めて、洗いぬめりを取ってざるにあげてできあがり。



グループ5

【材料】

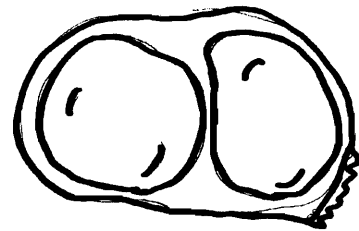
小麦粉 300 グラム, 食塩 15 グラム, 水 145 cc。

【作り方】

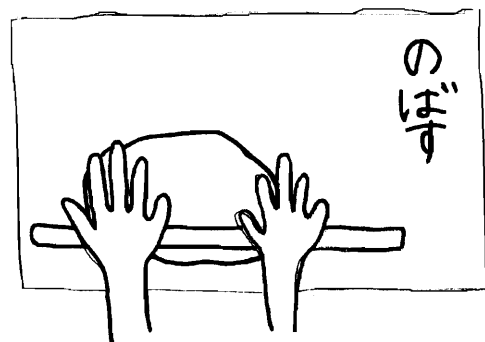
1. 食塩を水に良く溶かして、食塩水を作る。
2. 小麦粉をボウルに入れて、食塩水を加えて箸でそばろ状に混ぜ合わせる。最初はぼろぼろでまとまらない感じがするが、こねているとまとまってくる。また、自家製の粉なので見た目がぼそぼそしているように見えるが、触ると案外しっとりしている。体重をかけ、しっかりこねる。
3. こねあがった生地をまとめて丸くしビニール袋に入れて、30分ねかす。
4. ねかし終わった生地を取り出し、もう一度こねなおす。形を整え、更に10分ねかす。
5. のしいた上でめん棒をタテ・ヨコに押しながら生地を円形に伸ばす。さらに、生地にまんべんなく打ち粉を振りながらめん棒に巻きつけ、厚さ3ミリくらいになるまで伸ばす。
6. 伸ばした生地にたっぷり打ち粉をし、屏風だたみに畳んでから、麺きり包丁で、3ミリくらいに切る。左手で、こま板を持って太

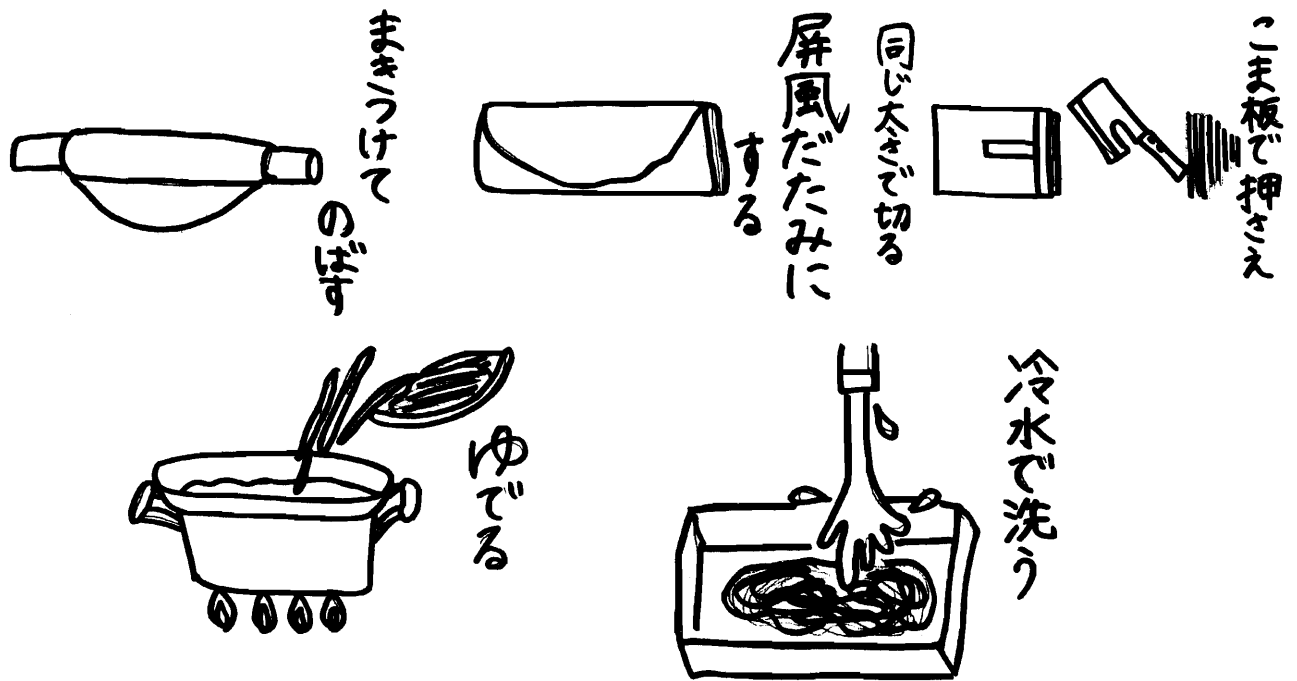


混ぜる



ねかす





さが均等になるようにずらしていきながら、包丁の側面をあてて切っていく。切った麺を菜ばしにかけ伸ばしておく。

7. 大きな鍋にお湯を沸かす。沸騰した湯（麺重量の5～10倍）に麺を入れて軽く混ぜ、麺が浮き上がったから吹きこぼれない程度に火を弱め、10分ぐらいゆでる。途中で、麺を食べてみて粉っぽくなくなったら取り出す。
8. 茹で上がった麺をざるにとり、水でよく洗ってぬめりを取り、水切りをする。

グループ1のうどんの試食

- 麺の太さがばらばらなため、固くて芯の残った麺がある。少し塩辛かったので、もう少しゆでてでも良かったと思う。太い麺がもちもちしていた。
- 塩分が多かったためか、麺がやや塩味だった。今回はこねている時から非常に硬かったため、力を入れてこねた。そのためか、麺にこしがあった。麺には小さな黒っぽいものがついて、ざらざらした舌触りだった。麺全体の色も先生の讃岐うどんのような白ではなく、少し茶色がかかったような、そばに近い色をしていた。食べてみるともちもちしていた。一本で取れる麺もあったが、何本かで固まっている麺もあった。太さにややばらつきが出てしまったが、細い麺のほうが讃岐うどんに近い味がした。しかし讃岐うどんと比べて、それほどデンプンの甘みがでていなかったことが印象的だった。
- 塩味がして、こしがある気もするが、麺がかたい気もする。
- 太い麺はこしというよりただ硬かった。塩味が少し残っているような気がして、味が濃い。粉っぽく、茹でが足りない気がする。細い麺はこしがあり、硬いという感じはしない。細い麺と太い麺を一緒に茹でるのは難しいということだろうと思った。また、茹でると切ったときよりもだいぶ麺が太くなることがわかった。
- 1班のうどんは私たちの班のように平たいうどんではなく市販のうどんのように丸みのある太い麺でした。私たちの班よりも硬めの麺でしたが少し塩味が強かったためコシがあるというよりは湯で時間が少し短かったようにも思います。芯が残っているというわけではなかったのにおいしかったです。
- こしがあるが、しこしこというより、全体的に硬い。塩味が強い。
- 固めて、こしも少しある。塩気がかなり強くて、ゆでがたりないのか、塩分がおおいのかどちらかだろう。太めで、独特な麺であった。
- こしは5班より少し強い感じ。ちょっと硬め。太さが2種類あったが、太い方がより硬めでおいしい。
- こしがあり、モチモチしていた。めんだだけで食べてみたら、けっこう塩味がしたので塩が多めなのかなと思

った。

- 粉の味が強く、麺もしっかりしていた。固いというよりはもちもちした食感だった。
- 1班のうどんは、もちりとしていて、うどんというよりはお餅の食感に近いように感じた。また、小麦粉の味が他の班より強く感じたので、塩が少なかったのかなとも思いました。
- かためでごわごわしたかんじ。こしは強い。水が少なめなのだろうと思った。太めの麺。
- 少しジャリジャリしていたが、コシがあっておいしい
- こしがあっていい。少しジャリジャリ感があったが、おいしかった。
- 1班のうどんは、小麦の殻が多かったのか、見た目にも茶色っぽくざらざらしていたし、食べた感じも、のどにざらっとした感触が残ってしまった。
- こしがあってももちもちしているようだった。太い麺は固かった。
- 見た目は、ゆですぎたためか、ぐったり。麺は太め。食べると、ゆですぎたためか、周りがふやけている感じ。太いせいかこしがあるように感じた。
- うどんは、太めでこしがあった。しっかりした歯ごたえがあって、私は、固めが好きなのでおいしかった。茹でているときに、「茹ですぎた！」と言っていたけれど、そんな風には感じなかった。もちもち感があった。

グループ2のうどんの試食

- うどん：柔らかくて平らな麺だった。甘味が強かったように感じた。
- 麺が柔らかかった。舌触りはつるつるしていて、塩分は少なめだった。讃岐うどんと比べて、味が柔らかいような気がした。
- 麺がつるつるしていて、1班よりはやわらかく、塩味もしない。
- 食べた感じがつるつるしていた。1班と比べると、だいぶやわらかい感じがした。こしがあるという感じはしなかった。
- これは自分たちの班のうどんて1番最初に試食しました。やはり他の班と比べても麺は柔らかかったですがコシはあり、つるつるした食感でした。また、すこし水分が多いようにも感じました。
- 柔らかいが、芯のこしはある。塩味も少なく、おいしい。
- ほかの班に比べて柔らかめである。表面がつるつるしている。少し水っぽい感じがする。色は薄くて、すこしもちもちしている。あまりこしはない。
- こしがある。生地がやわらかかったため、やわらかい部分もある。水分が多め。太い麺は好みの硬さ。
- 他の班（3班以外）に比べるとめんは柔らかい感じがした。しかし、3班ほどではない。水が多めだったのかなと思った。
- もちりとしているがこしは弱かった。
- 2班のうどんは、私たちの班の次に柔らかかったですが、コシがあったところは私たちの班とは違ったと思います。電子レンジで何度か温めたと言っていたので、それが出来を左右しているのかなとも思いました。
- もちりとして、水分がちょうどいいくらいだった。食感がとてもよいと思った。細めの麺。5つの班の中で一番おいしいと思った。
- やわらかいけどコシがある。少しジャリジャリした。
- やわらかいのにこしもあってとてもおいしかった。このグループのうどんが私は一番好きだった。
- 私は2班の作ったうどんが一番おいしかったように感じた。滑らかでコシがあって、もちりとしていた。水加減がちょうど良かったのだと思う。
- しっとりしていた。少し柔らかい感じだった。
- 見た目は薄く平べったい。生地に水分が多いためか、やわらかくみずみずしい。柔らかいがしっかりしている感じ。
- うどんは、しっとりしていて、柔らかめだったけれど、おいしかった。生地自体は、しっかりしている気がした。

グループ3のうどんの試食

- 麺が細くて短い。少しよれよれしてしまっていた。早くに茹で上がったからか、麺がくっついていて。
- 麺同士の固まりが目立った。箸で取ろうとしても、なかなか取れなかった。ほかの班に比べて、舌触りがざらざらしていた。食べると、柔らかかった。
- 麺が細く、少しべっとりとしている。他の班よりかなりザラザラとした触感がする。
- 口に入れてざらざらするのがなぜか他の班よりも目立って気になった。麺が細く、やわらかくて、こしが感じられなかった。まるでそばのように切れやすかった。
- 3班のうどんはそばのように細く、生地の足踏みをしたようですが寝かせていないせいかコシがほとんどないように思いました。なぜか麺のジャリジャリ感が他の班より強かったようにも感じられました。また、水分が多かったのか表面がべたべたしてかなり麺同士がくっついていました。
- やわらかすぎる。こしが無い。→細く切りすぎたため。何故か皮のジャリジャリが多いように感じる。→粉の一番上の部分を使ったため、大きいツブが多かった？
- そばのようでこしが全然ない。細い麺で、なぜかほかの班より3班だけじゃりじゃり感が強く、舌触りがよくない。色は濃いめである。あまりおいしくなかった。
- こしはあまりない。とてもやわらかく、ぶつぶつちぎれる。だらだら感がある。太さはちょうどよい。
- 足で踏んだり、麺切包丁で切ったりするのは、うどん職人になった気分が味わえて楽しかった。でも、均等に踏んだり、伸ばしたりするのは意外と難しく、おいしく上手にうどんを作ろうと思うと、うどん作りは奥が深いのだなと感じた。細く切ることを意識しすぎて、めんが細くなりすぎてしまった。色も茶色っぽかったので、うどんというよりもそばみたいだった。15分くらいは足で踏んだが、寝かすことを全くしなかったため、こしが全然なくて、柔らかくてふにゃふにゃした食感だった。また、水が少し多かったことも関係していると思う。他の班に比べて、「ジャリッ」とする感じが強かったから、どうしてだろうと疑問を感じた。最初に粉を取ったから、上の方にもフスマが溜まっていたのかなと思った。
- 他の班に比べ、コシがとても弱く、やわらかかった。これは作る時に生地を寝かせていないからだと思った。また、塩水を加える時に、少しずつ入れながら混ぜていったが全部入れてしまったのでやわらかく塩味の強いうどんになってしまったと思った。混じったフスマがのど越しを悪くし、噛む時もじゃりじゃりしていた。先生のうどんと食べ比べると良く分かったが、ふるいの荒い粉と細かくふるった粉では食感が違うと感じた。
- 他の班に比べて、生地を寝かす時間も、踏む回数も少なかったためか、やわらかい、コシのない仕上がりになってしまった。足で生地を伸ばすのは楽しかったが、均一に伸ばすのが難しかった。
- 私たちのうどんは、時間をおかなかつたためか全くコシがありませんでした。他の班と比べて柔らかくもありました。寝かす時間と踏む回数を増やすと、もう少しコシが出たのかなと思います。作っているとき、生地を足で踏むことに最初、少し抵抗がありましたが、やっているうちに楽しくなりましたが、生地を均一に伸ばすのが難しかった。また、麺切り包丁やこま板は初めて使いました。生地を切ることも一つにもコツがあり、うどん作りには様々な技術が必要だということを実感することができた。普段、何気なく食べているうどんですが、自分たちで脱穀した小麦粉で作るだけで何だか新鮮な気持ちになりました。様々な作り方を見聞きできる機会にもなり、作り方によって、うどんの質も少しずつ異なってくることに驚きました。保育現場で機会があったら、ぜひ子どもたちとうどん作りをしてみたいと思います。
- 5つの中で一番やわらかく、こしが無い。麺同士がくっついている。水が多めだと思う。麺は細め。
- 1番やわらかく、てろてろしていた
- こしがなくて一番やわらかく、てろてろしている感じ。もう少しこしがあったらおいしいと思った。
- 3班のうどんは、一番べちょっとしていて、やわらかかった。作る時間早かったけれど、やはり生地を寝かしたり、足で踏んだりする過程があったほうがおいしいうどんができるのだと思った。
- 寝かしてないせいでとても柔らかかった。つるつるしている感じだった。
- 見た目は細かく細く均一の太さでおいしそうだが、こしが無い。ただ柔らかいだけのようない感じ。
- うどんは、こしがなかった。ぶちぶちしてちぎれてしまう感じだった。見た目も少しべたべたしている感じがかった。

グループ4のウドンの試食

- 美味しかった。同じ小麦粉で作ったのに、つぶつぶしていなかった。茹で具合がちょうど良く、こしがあった。
- 麺には程よいこしがあって、私は一番おいしく思った。麺がつるつるしていて、べたついた感じがなかった。味は少しざらざらすることもあったが、讃岐うどんの味が少し薄れたような感じがした。
- こしがあって、一番おいしかったと思う。
- ほどよいこして、もちもちしているし、つるつるといして、全てのグループの中で最もおいしかった。色が他のグループは黒っぽくて見た目が蕎麦のようなのに比べ、なぜか薄く白に近くて、見た目もうどんのようだった。先生が足で踏んで寝かせて足で踏んでを繰り返したうどんが1番おいしいとおっしゃっていて、本当にそうだと思った。
- 4班のうどんは寝かせて踏んであったのでかなり硬くコシがあり、今回試食した中で1番硬かったように思います。麺の色は他の班のものより薄く、平べったく太い麺でした。水分も多すぎずに麺の表面はベタベタしておらず、麺同士くっついていませんでした。塩気がすこし強かったようにも思いましたが5つの班の中では私は1番おいしいと感じました。
- ベチャッとしておらず、ツルツルとした見た目。こしが強く、うどんらしい。
- 色がうすめ。塩気が少しある。かなりうどんに近い感じがして、おいしかった。ゆでる前、乾麺のようにかなり硬くて、足踏みもしているからか、こしが結構あった。5班の中では、1番か2番目においしかった。
- こしがある。かなり硬め。太さはちょうどよい。
- めんは太め。一番長くねかせていたから、かなりこしがあった。ちょっと硬い部分もあり、他の班と比べるとこしがあるというよりも硬い気がした。
- すごくこしがある麺だった。弾力という感じではなく、芯のある感じだった。少し粉っぽく感じた。
- 4班のうどんは、コシがありましたが、ゆで不足なのか少し粉っぽいところがあったように感じました。けれど、一番美味しかったと思います。水分を少なめにし、暫く生地をおいておいたことが大きいように感じました。4班は時間をかけて作っていたので、うどんを美味しく作るにはやはりそれなりの時間と手間が必要なのだと思いました。
- 小麦粉と水を混ぜるときに水が少なかったのと、うまく混ぜることができなかつたため、とても硬い生地になってしまった。そのため、伸ばすのがとても大変で、他の班の4分の1くらいの大きさまでしか伸ばせなかった。しかし、実際食べてみると硬すぎることもなく、思った以上においしくできてよかった。食感は、もちもちとしていて、こしもあった。ただ、伸ばせなかった分、厚さがまばらで切りにくかつたため、麺の太さに大きな差が出て、硬すぎの麺と柔らかすぎの麺ができてしまった。
- 固くて歯ごたえがある。場所によって固さが違う
- 水が少なく一時はどうなることかと思ったが、できあがってよかった。生地も薄く伸ばせなかつたので、どれだけ太いうどんができあがるのかと不安だったが、うまく細く切れたみたいで、そんなに太いうどんは出来上がらなかつた。水が少なかつたので、こしがありすぎるうどんになるのかなと思っていたが、他の班よりも少しこしがあるかなという程度だった。こしがあっておいしかったが、ときどきすごく太くて固いところもあった。歯ごたえが良かった。
- 自分の班のうどんは、最初、粉と水を混ぜるときに上手に全体にいきわたらせることができず、すごく生地が硬くなつてしまつて、生地を伸ばす過程や切る過程でとても苦労した。すごくコシがあって太いうどんができるだろうと予想していたのだが、できあがり思ったよりコシが無く、細くてきたが、つやもあっておいしくできたと思う。
- 生地は固かつたようだが、麺は固くなかつた。麺がつやつやしていた。
- 見た目は、湯でたてのためかつやがあった。ぶちぶちきれず、こしがある。小麦の粒が気にならない。
- 生地はすごく固かつたそうで、踏んだりするのにすごく苦労していたから、出来上がりがどのようになるのかすごく楽しみだった。ゆでると、意外に固くなかつた。見た目はつやがあった。中がしっかりしていた。麺自体が細く切つてあつたので、口ざわりもつるつるしておいしかった。

グループ5のウドンの試食

- つるつるしていた。4班よりは少し柔らかかったけれど、こしがあって美味しかった。
- 4班と比べるとこしはないが、1班と比べるとこしがあるように思った。讃岐うどんに近い味がした。私たちの班は試食が最後だったが、少ししか残っていなかった。塩の味がほとんどしなかった。
- 4班ほどではないが、結構こしがある。
- 4班の次にこしがありつやがあった。こしがあるかつやもでてくるのだろうと思った。おいしかった。
- 5班の麺は塩気もほとんどなく、よく茹でてありました。この班は生地足踏みはしていないようですが練って寝かせる工程を2度繰り返しており、コシの強さは4班1班に続いて強く、おいしかった。
- 見た目はベチャツとしているが、こしはある。
- 太めな麺で、少し固めで、こしが結構あり、本物のうどんに近い感じで、おいしかった。5班の中では、1番か2番目においしかった。
- こしがある。硬さはちょうどよい。太さもちょうどよい。一番市販のうどんに近い。
- こしがあり、モチモチした感じがした。私は5班の中で一番おいしいと思った。
- じゃりじゃり感が強かった。しかし、麺は柔らかすぎず固すぎないこしで一番食べやすくおいしかったと思う。
- 5班のうどんもコシがありましたが、4班よりも少し固めのように感じました。こねることと寝かすことを2〜3回繰り返す方法だと聞きましたが、時間をおくにしても、方法によって変わってくることを実感することができました。
- 麺の細さが均一で、つやもあり、見た目がとてもきれいだった。麺は柔らかめだったが、私は5つの中で2番目に好きなうどんだった。
- 太さがそろっており、見た目がキレイ。やわらかくてコシがあって、おいしかった。
- 太さが均一で見た目がとても良かった。少しやわらかかったが、少しこしもあっておいしかった。
- 5班のうどんも、1班と同様に少しざらざらした触感が目立った。また、粉っぽい印象を受けた。
- じゃりじゃりしているが、良い出来だった。こしは中くらいだったように感じる。
- 太さがばらばら。切るときに均一になるようにすればよかった。太さがばらばらのため、湯であがりにばらつきがある。フスマの粒が時々じゃりつくが、こしがあり、なかなかおいしいと思う。
- 少しじゃりじゃり感があつたけれど、とてもおいしかった。太くきりすぎたかなと心配していたけれど、こしもあつたし、ちょうどよい固さでよかった。友達が5班のが1番おいしいと言ってくれて嬉しかった。

市販の小麦粉で打った讃岐うどんの試食

- 白くてとてもきれいだった。麺の太さが均等で、こしがあって美味しかった。
- つやがあって、つるつるしていた。
- じゃりじゃりしない。それだけでものすごくおいしく感じる。つるつるでしっかりとした見た目。こしがある。
- 先生のうどんは市販の小麦粉で殻が入っていないので真っ白でした。シャリシャリせず甘みがあってすごくおいしかったです。
- 市販の小麦粉で作ったから、色はもちろん白くて、もちもちしていて売っているうどんを食べているようでおいしかった。やわらかくて、こしもあつた。表面もつるつるしていた。
- 先生が作ったうどんが一番おいしかった。
- つるつるとした食感で、前の日から作られていたので、こしがあっておいしかった。白くてまさに「うどん」という感じがした。
- 先生のうどんを食べたとき、私たちのうどんと味と風味が違うような気がした。自分たちで製粉した小麦粉には茶色い粒（粳穀などのかす）が混ざっていたのでその渋みというか、そういうものの味がしたのかなと思った。
- 最後に、先生が打ってくださったうどんはつるつるとしてとてもおいしかったです。

- 先生がとても楽しそうに作られている姿が印象的でした。買った小麦粉と、自分たちで作った小麦粉では、出来上がりの色があれほど違うことに大変驚きました。

Ⅱ. 学内のドングリ調査とシイの実スイーツ作り

愛教大のキャンパス内には幾つかのドングリが自生しており、また植栽されている。ドングリは、縄文時代には普通に食べられていたようであるが、現在の日本では食用にはなっていない。ドングリの多くは、粉碎し水にさらすなどしてあく抜きすれば食用になる。韓国では現在でも、どんぐり料理(ドングリゼリー、ムック)が食べられている。また直接に食用とされているわけではないが、肉の品質の良いことで知られるイベリコ豚は、ドングリの実で育った豚肉のことである。

ドングリの仲間のシイは、加工しなくても、そのまま食することが出来る。幸いなことに、キャンパス内にはマテバシイが植栽され、十分な量のマテバシイの実を集めることが出来るので、マテバシイを使ったお菓子作りにも挑戦した。

1. キャンパス内のドングリの種類

- アベマキ (ブナ科コナラ属) 自然科学棟東側駐車場の環状線の脇、大学会館の横、図書館の裏の駐輪場、グラウンドが見えるあたりの環状線から非常勤講師駐車場に向かう道に自生している。葉はクヌギに似ているが、裏に毛が密生して白く見える。秋に落葉する。樹皮は、コルク層が発達し深くてこぼこがある。殻斗のりん片は、肉質で長く、そりかえっていて、どんぐりは大きく球形である。
- アラカシ (ブナ科コナラ属) バス停降車場から第一共通棟に向かう森の中、保健体育棟横駐車場付近、大学会館の脇に見られるもので、もともと自生している常緑樹。シラカシに似ているが、葉は大ぶりで上半分に鋭い鋸歯がある。殻斗のりん片には6～7個の横縞がある。
- コナラ (ブナ科コナラ属) 自然実習園に続く駐車場、クラブサークル室横の茶畑、保健体育棟の横に見られる。秋には黄葉する落葉樹。葉は上半分が幅広く全体に鋸歯がある。春に1～2個の花が咲き、その年の秋に長さ2cm前後の細長い堅果が実る。堅果は1.5～2cmの楕円形で、殻斗は小さな鱗状になっている。
- マテバシイ (ブナ科マテバシイ属) 創造科学棟玄関横、第二共通棟東側に植栽されたものがある。常緑高木。葉は互生し、大型で厚い革質でなめらかな全縁で、枝先に集まる傾向がある。春に花が咲き、その翌年の秋に堅果が実る。堅果は砲弾型で2～3cmで、殻斗は浅く鱗型。全体にロウ状物質が薄くおおっている。実はあくが少なくそのまま生で食べられる。学内では唯一の、そのままでも食用になるドングリである。
- シラカシ (ブナ科コナラ属) 保健環境センターに向かって右側、知立行きバス停附近、情報処理センター南側の中庭などに植栽されている。葉は小型で細長く、分厚くしっかりしている。葉の側面のギザギザは浅く、葉の裏は灰白色。葉のギザギザが葉の半分ほどにある(全体の3分の1以下ならアラカシ)。キャンパス内のものは植栽された常緑樹。殻斗はお椀型で縞が6列ぐらいある。
- ウバメガシ (ブナ科コナラ属) 知立行きのバス停、自販機の後ろのあたりにある。キャンパス内のものは植栽された常緑小高木。材は堅く備長炭の材料になる。枝は細かく、葉を密生させる。葉は小型で、濃緑色、葉縁は上半分に低い鋸歯がある。果実は長さ約2cmの楕円形。殻斗は鱗片がある。

2. マテバシイの加工

- 1). 授業時間を利用して集めたマテバシイの実は、加工するまで冷凍庫に保存した。常温で保存すると、実に生みつけられた害虫の卵が孵化して食害される。
- 2). 外側の殻は、コンクリートの上で石を打ちつけて割ると、外すことが出来る。渋皮ははがし難いが、炒るとはがしやすくなる。
- 3). 皮を外した実は、コーヒーマルで粉碎し、篩いでこして渋皮を分離し、粉にした。実は固いので、家庭用の小型のミルで粉碎するには負担が大きく、モーターが焼く付く危険性がある。少しずつ気長に粉碎するか、力のある強力なミルを使うと良い。

4). マテバシイの実は水分含量が高く、常温で保存するとカビが生えるので、使用するまでは冷凍保存し、使用前に取り出す。

3. マテバシイ粉を使ったお菓子作り

予め、学内にあるドングリの種類を調べる課題を提出し、食べられるマテバシイのあることを知り、その加工と、調理の方法を考え、実際に試作し試食した。グループ分けはうどんと同じとした。以下の本文中では、「どんぐり」と言う言葉を使っているが、全てマテバシイのことである。コナラ属のドングリはあく抜き加工しないと食べられないが、マテバシイ、ズタシイ、ツブラシイの実はあくが少なく、そのまま生食できる。このうち、マテバシイは大型で、外見的に他のドングリと間違えやすい。

グループ1 どんぐり蒸しパン

【材料】 カップ10個分

どんぐり粉 50g, 小麦粉 50g, 牛乳 60ml, 砂糖 50g, 卵 1個, バター 40g, ベーキングパウダー 1杯, バニラエッセンス 少々。

【作り方】

1. 小麦粉とベーキングパウダーとどんぐり粉を混ぜて篩を通しておく。

湯煎か電子レンジで溶かしたバターをボウルに入れ、白いクリーム状になるまで混ぜる。それに砂糖を3回くらいに分けて入れながら混ぜる。牛乳も同様に3回くらいに分けて入れながら混ぜる。他のボウルに割り入れてといておいた卵も、3回くらいに分けて入れながら混ぜる。バニラエッセンスを数滴加えさらに混ぜる。

ふるっておいた小麦粉、ベーキングパウダー、どんぐり粉を入れてよく混ぜる。

ケーキカップにスプーンやお玉で流し入れる。

蒸し器に入れて15分ほど蒸す。

蒸気のたった蒸し器に入れ、水滴が落ちないように布巾で包んだ蓋をする。約15分蒸す。竹串を刺してみても、何もついてこなければ出来上がり。

どんぐり蒸しパン



グループ2 どんぐりホットケーキの作り方

【材料】

どんぐりの粉 30g, ホットケーキミックス 200g, 牛乳 150cc強, 卵 1個, レーズン 1つかみ (好みで), 油少量。

【道具】

ボウル, おたま, フライパン (ホットプレート), フライ返し, 布巾。

【作り方】

1. ボウルに、どんぐりの粉、ホットケーキミックス、牛乳を入れ、すべてがきちんと混ざるように、泡だて器でよく混ぜる。牛乳は調整しながら入れる。ふっくらさせたいければねばねばしているくらいでやめ、パンケーキ風にしたときはとろとろとりボン状になるくらいが良い。

2. フライパンを強火で熱し、油を薄くひき、濡れ布巾の上で少し冷ます。面積が1/4くらいの量の生地を丸く流し、弱火で3分ほど焼く。
3. ホットケーキの生地がぶつぶつと小さな泡がでて、裏に軽く焦げ目がついていたら、裏返し2分ほど焼いて出来上がり。ホットプレートを使用する場合は、中火（弱め）160℃くらいで焼く。
4. 好みてバターを添えたり、蜂蜜をかけたりして食べましょう。



グループ3 どんぐりいろいろ

【材料】

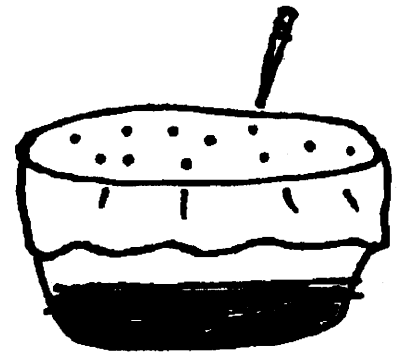
どんぐり粉 80 g, 砂糖 80 g, 水 240 cc。

【必要な道具】

耐熱ボウル（中1）、計量カップ、箸、ラップ、つまようじ、電子レンジ。

【作り方】

1. 小麦粉、砂糖をボウルでよく混ぜ合わせ、湯（少し冷めても良い）を少しずつ加えよく混ぜる。ざるやこし器を使って、生地をなめらかにこして耐熱ボウルへ移し、器の6～7分目を限度にしている。
2. 耐熱ボウルの6分目くらいまで生地を流し込んだら、ラップをかけて爪楊枝で数ヶ所穴を開けておく。電子レンジに入れる前に漉した方がどんぐり粉の中にある固い部分を取り除くことができる。漉さないと、タルト生地のように下の方にどんぐり粉の固い部分が下に溜まる。
3. ボウルを電子レンジに入れ、ラップが生地につかないようにして、10分ほど温める。様子を見ながら加熱が足りない場合は少しずつ時間を足して温めていく。表面が固まっていたら電子レンジから出し、粗熱が取れるまで冷ましておく。
4. あら熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。冷えたら冷蔵庫から出し、ボウルの縁に沿って包丁で周りを切り離し、手でボウルからはずす。皿に盛って、できあがり。



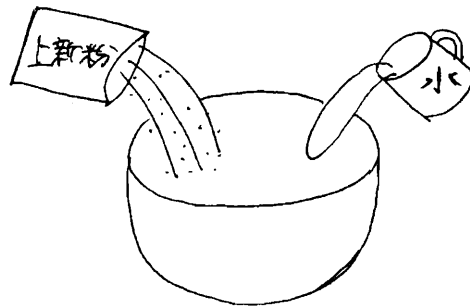
グループ4 どんぐり団子

【材料】

上新粉 200 g, 水適量, どんぐりパウダー 20 g, きな粉適量, 砂糖適量 (*きな粉:砂糖=1:1), 塩少々, お湯。

【作り方】

1. 上新粉をボウルにいれ、水を少しずつ入れながら、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。



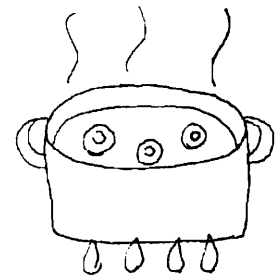
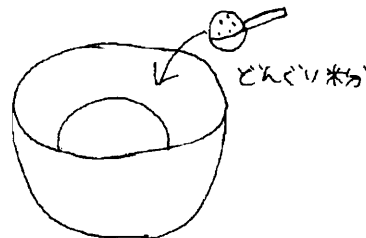
☆ 水は少しずつ、様子を見ながら加える

2. 耳たぶくらいの柔らかさになったら、どんぐりパウダーを加えて、更にこねる。(ここで水が足りないようなら、生地の様子を見ながら少しずつ加え、こねる。)



☆ 耳たぶくらいのかたさになるまで

3. 鍋にお湯を沸かす。生地を2センチくらいの大きさに丸め、真ん中を親指でつぶし赤血球の形にして、沸騰したお湯の中に入れる。



4. 上に浮かんできたら、更に2分ほどそのままゆで、冷水に入れて冷やす。きな粉と砂糖と塩を混ぜる。冷やしておいたどんぐり団子の水を切り、きな粉を全体にまぶす。

5. 皿に盛り、上からきな粉をふりかけてできあがり。



グループ5 どんぐりクッキー

【材料】

どんぐりパウダー 100 g, 小麦粉 100 g, 砂糖 60 g, タマゴ 1 個, バター 50 g, ベーキングパウダー 小さじ 2 分の 1, バニラエッセンス 少々。

【作り方】

1. バター耐熱容器に入れ電子レンジに 30 秒ほどかけ、やわらかくする。ボウルに入れ、泡立て器で練り混ぜる。

2. 砂糖を加え、クリーム状になるまでよく混ぜる。

3. 卵を入れ、よく混ぜる。バニラエッセンスを加えて混ぜる。

4. どんぐり粉、小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。

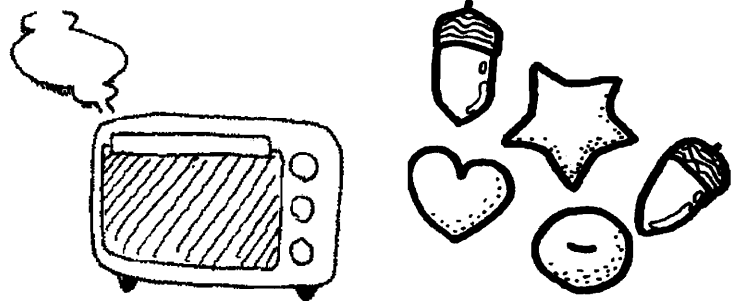
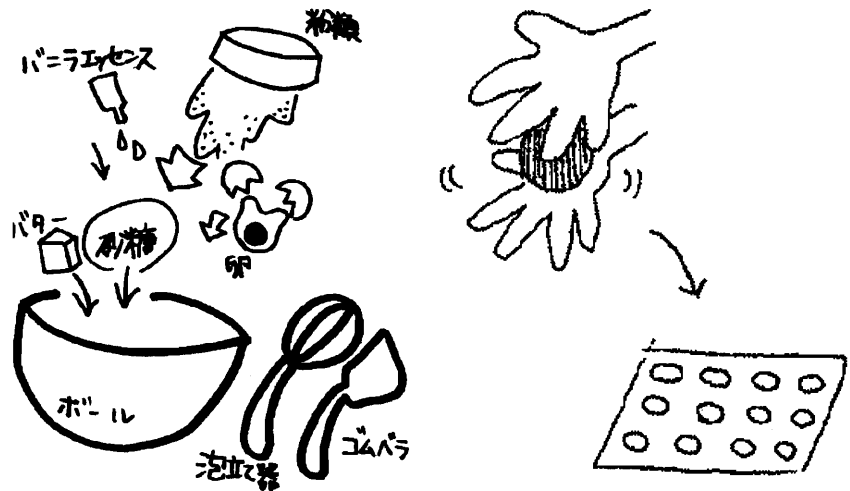
5. 練ったバターを粉の中に入れてゴムベラで切るように混ぜる。粉っぽさがなくなるまで混ぜる。軽くサクサクと混ぜる。バニラエッセンスを少々入れる。あまり練りすぎないように注意する。

6. 生地を小さじ山盛り一杯を目安に、丸めてつぶし、好きな形にしてアルミホイルに並べる。

焼き加減を同じにするために、生地の厚さを5mmぐらいに均等にする。

7. オーブントースター10分焼く。クッキーの上には焦げ防止のためにアルミホイルをかぶせておく。5分経ったところで、熱が均等に伝わるようにいったん取り出して前後ろを反対にしてもう1度焼く。最後にアルミホイルをとって2分程度焼き、クッキーっぽい色になるように色づけする。

8. 焼けたら風通しのいいところで冷まして、できあがり。



グループ1 どんぐり蒸しパンの試食

- どんぐりの味が良くわかる。しっとりしていて美味しかった。
- どんぐりの粉と薄力粉が半々だったが、おいしい蒸しパンができた。色は普段の蒸しパンに比べて、灰色がかっていて所々にどんぐりの渋皮の茶色が混ざっていた。食べたとき、胡桃やナッツが入っているような香ばしい味がした。甘さがそれほど感じられなかった。ふわふわという食感ではなかったが、もちもちしていた。
- どんぐりが入ることで、木の実のような味、風味がする。以前同じレシピで小麦粉のみで作ったものより、硬く、粒が大きくて、パサパサしている感じがした。味はおいしかった。
- 蒸しパンは見た目も茶色い粒が見え、プレーンの普段作る蒸しパンとは違っていました。食べるとどんぐりの風味が強く、木の実の味がして普段のものより甘さ控えめのように感じました。どんぐり：小麦粉=1：1ということでもっとまずいかと思いましたがおいしかったです。
- 木の実の風味がする。若干膨らまなかったが、フワフワ。甘さは控えめ。
- 甘くて、普通の蒸しパンよりは、冷えたからか少しかためなのかなと思ったが、もちりしていて、5割も使っている割には、すごくおいしい。どんぐりの味はほんのりだった。見た目は、黒糖蒸しパンのようだった。
- どんぐりがくるみのような役割をしていて、歯ごたえがとてもいい。ふわふわしていて、とてもおいしい。牛乳の味だけでなく、どんぐりの味もした。(牛乳の味があまりしなかった。)
- 小麦粉とどんぐり粉を半々の量で作った蒸しパンだった。柔らかくてふわふわしており、おいしかった。どんぐり粉のつぶつぶ感が良かった。食べたときにどんぐりの風味がした。
- においが牛乳のにおいだった。ふかふかしていておいしかった。見た目もどんぐりの粉が混ざっているのが分かって良いと思った。

- どんぐり粉の蒸しパンは、どんぐり粉自身の味がうまくいきいて、食べやすかったです。お菓子としても、どんぐり粉を味わう方法としても、良いように感じました。普通の蒸しパンより、もっちりしていたように思います。
- 薄茶色。どんぐりのつぶつぶが見える。ふわとした生地の中に、どんぐりのつぶつぶ感があってよい。味は普通の蒸しパンとそれほど変わらないと感じた。おいしかった。
- つぶつぶ感が逆によかった。ふわっと蒸しパンでとてもおいしい。
- これは本当においしかった。どんぐりの実のつぶつぶが食べていてよくわかるが、それが逆においしく感じた。普通のパンケーキみたいな感じで、すごくおいしかった。今回のお菓子の中では1番おいしかった。
- 1班の作った蒸しパンはすごくおいしかった。どんぐり粉と薄力粉が1:1の割合だったので見た目は少し茶色かったが、ふわっと甘く、どんぐりの歯ごたえがして、一人半分しか食べれなかったのが残念なくらいだった。
- ドングリのくせはなかった。生地の中にどんぐりの粒を感じるが、舌触りは悪くなかった。
- どんぐり蒸しパン（小麦粉：どんぐり粉=1:1）。全体的に薄茶色で小さな粒粒が見える。砂糖が大目なのか、甘くおいしい。粒は見えるけれど食感には問題がない。
- 蒸しパンは、砂糖が多めだったのか、すごく甘くておいしかった。見た目は、黒くて黒ごまパンみたいだなと思ったけれど、しっとりしていて、本当においしかった。

グループ2 どんぐりホットケーキの試食

- どんぐりの味がとてもよくわかった。蜂蜜がかかっているのが美味しかった。
- 明らかに、普段よく食べているホットケーキの味と異なった。ホットケーキ自体もあまり膨らんでいなかった。食べてみると、苦くはないが甘くもない味がした。木の実のような味がした。はちみつが入ると味がまぎれてしまうが、「どんぐりが入るとこういう味がするんだな」と気付く一品だった。
- (ホットケーキミックス) 200g：どんぐり粉 30gでも、結構木の実の風味がした。
- どんぐりの粒粒が口の中でよくわかった。どんぐりの味はしたが、ホットケーキミックスも入っていたせいか、甘さがあり、食べやすくておいしかった。
- ホットケーキは蒸しパンと同じように見た目が薄茶色をしており、やはり木の実のような味をしていました。しかし、蜂蜜をかけるとほとんど味が分からなくなる程度でした。おいしかったです。
- 少しどんぐりのツブが残っていて、どんぐりの風味がする。甘さ控え目。
- ホットケーキミックスだけの時より、少しパサパサするけど、もっちりしている。通常のホットケーキより甘さが控えめで、ドングリの味も少しする。おいしかった。見た目は、胚芽パンのような感じ。
- ホットケーキミックスを使用して作っただけあって、とてもおいしかった。しかし、どんぐりの粉は少ししか入れていないにもかかわらず、ホットケーキの味とは違うものになっていた。また、どんぐりの粉を篩いを通して使用しなかったため、かたまりが残り、その部分は粉そのものの味になってしまった。
- ホットケーキミックス：どんぐり粉=20:3で作ったパンケーキだった。ホットケーキミックスがかなり入っているの、普通のパンケーキみたいだった。でも、色はほんのり茶色で、どんぐりの粒粒が入っているの、普通のパンケーキとはそこが違ったと思う。
- どんぐりが生地に見えていて、味もほんのり分かった。蜂蜜をかけて食べると良く合うと感じた。冷めたものより温かい出来立ての方がおいしだろうと思った。
- どんぐり粉のホットケーキは、どんぐり粉の粗い粒子があり、歯ごたえがあったのが不思議な感じがしました。蜂蜜をかけたので、あまり抵抗なく食べられましたが、蜂蜜がないまま食べると、少し渋みがあるように感じました。どんぐり粉の分量がちょうどよかったと思います。
- 普通のホットケーキより茶色い。焼き上がりのふわふわ感も味も、普通のホットケーキとそれほど変わらないが、どんぐりのつぶつぶ感がある。おいしかった。
- 普通のホットケーキに比べると少し味が無かった。少しつぶつぶしていたけど普通においしかった。
- どんぐりの実のつぶつぶが少し感じられておいしかった。普通のホットケーキみたいな感じだった。

- パンケーキは、1 班の蒸しパンと同じで、普通のホットケーキよりも少し色が茶色かったけど、おいしかった。シロップがかかっていたのもあると思うけれど、どんぐりの味はあまりしなかった。
- ドングリの粒が感じられた。砂糖やはちみつなどであまりドングリの味を感じなかった。
- どんぐり粉で薄茶色になっている。味はホットケーキミックスの味。少し、どんぐりの渋皮だと思われる苦味がある。
- ホットケーキは、どんぐりの感じがあまりしなかった。でも 30 グラムしか入れなかったそうなので、もっと入れたのを食べてみたかったなと思った。蜂蜜をつけたら甘くておいしかった。粒のぶつぶつは分かった。

グループ3 どんぐりいろいろの試食

- 茶色のいろいろだったので口に入れるのに勇気が必要だったけれど、食べたらとても美味しかった。渋皮混じりの栗のような味がした。裏ごしをしたらもっと滑らかで舌ざわりの良いお菓子になったと思う。
- 茶色でどんぐりの粉がすべてと聞いたが、おいしかった。上のほうは甘くて、いろいろのもっちりとした感じがやや弱い気がした。下のほうはどんぐりの粉のかたまりが溜まっていた。
- どんぐり 100% いろいろ。甘さがあってとてもおいしかった。黒砂糖の甘さが感じられた。下に固まっていたどんぐりが渋く、やはりそのまま食べるとどんぐりは渋みがあるのだろうと思った。
- いろいろは表面部分はプニプニして甘く、底の部分はドングリ粉が固まっていてタルト生地を湿らせたような食感でした。この班はドングリ粉と砂糖だけで作っていたので底のほうのドングリ粉のかたまりを食べるとドングリの渋みがかなりしました。
- 漉さなかったため、大きなツブが沈殿してしまいましたが、上澄み部分は非常に甘味がある。
- こさなかったから、下にドングリ粉が固まり、硬くなっていた。上は、甘くて本物のいろいろのような食感で、ドングリの味は、下にかたまったからかほかのよりうすめでおいしかった。見た目は、茶色が濃くて、黒糖いろいろのようで上から見ただけだと、実際にありそうな感じ。100% の割には、おいしくてびっくりした。ちゃんとこしたらもっとおいしいのができそう。
- 見た目も味も、いろいろみたい。しっとりしている。しかし、やわらかめで、崩れやすい。また、この中にもどんぐりの粉のかたまりがあり、食べにくい。さらに、底の部分に粉が沈殿し、硬くなっていて、食べにくい。
- 本当は、レンジで加熱する前にこし器を使ってこさなければいけなかったが、こし器を忘れたので、その過程を省いてしまった。すると、固めるときにどんぐり粉の粒などが容器の底に沈殿してしまい、2 層のいろいろになってしまった。底の部分は硬くて、タルト生地みたいになっていた。いろいろ部分はどんぐりの渋みも無く、意外とおいしかった。底の硬い部分は、少し粉っぽかったし、栗みたいな味がした。どんぐり粉しか使っていなかったが、あまくておいしいいろいろができたと思う。
- いろいろは、どんぐりの粉では本当にできるのか不安だったが、何とか食べられるほどに完成して良かったと思う。味は思い描いていた通りの甘さでおいしくできたが、とごっているところはどんぐりの味がした。漉す工程をとばして作ったら底に溜まってしまったので、ちゃんと漉して作ることが大事だと分かった。
- どんぐりと砂糖だけだったので、渋いかな……と心配だったが、砂糖の程よい甘さが生きておいしかった。どんぐり粉を使うお菓子作りははじめてだったが、意外にどのおやつにもマッチしていて、小麦粉や片栗粉とかかわらず使えるな、とわかった。
- 正直、'本当にできるのかな……'と不安でしたが作ってみると、意外にきちんとできて驚きました。どんぐり粉と砂糖だけなので、渋いかな……とも思いましたが、砂糖の甘みが程よく美味しく食べることができましたと思います。ただ今回は漉さなかったため、下の方にどんぐり粉の粗い部分が固まってタルト生地のようになってしまう、それが残念でした。粉・砂糖・水さえあればできるので、作り方も簡単で手軽にできるおやつだと思います。どんぐり粉のお菓子を食べること自体、初めてでしたが、意外にどのお菓子でもマッチしていて、小麦粉や片栗粉と変わらず使えることが分かりました。ただ、作るのが結構大変なので保育の現場で機会をもてるかは分かりませんが、この経験を忘れないようにし、子どもにどんぐり粉を見せることだけでもできたらいいなと思います。

- 2層になっていて、上はプルプルとしていて食感がとてもよい。下は大きめの粒がたまっていて硬かった。この2種類の食感が楽しめる。
- どんぐり 100% と聞いて、食べられるか心配になったが、食べてみるとおいしくて驚いた。特に下の層を食べるとどんぐりの味が分かる。渋い栗の味だと思った。
- 私は、子どもたちと作るなら、このどんぐりいろいろを作ってみたいと思った。
- 下にとごった所は、固かったが栗のような味だった。上はぶるっとしていて、甘くておいしかった。
- 100% どんぐりパウダーで作ったというのを聞いて驚いた。少しとごっているところもあったが、甘くてとてもおいしかった。
- ういろははどんぐり 100% でアイデア満点のお菓子だった。甘さもちょうどよく、ぶるぶるで、下の硬いところが渋い栗のような味がして、これがどんぐりの味なのかなと思った。
- 時々ドングリの渋みを感じた。下にたまった固いところは、渋い栗のような味だった。
- どんぐりのざらざらした粉が下にたまると、タルト生地のようになっていた。上のほうは、ぶるぶるとしていた。ねとっという感じはなく、どちらかというとゼリー状。綺麗に上と下に分かれたので面白いと思った。私は、食感が違うものを一緒に食べるのが苦手なので、上なら上の部分だけ、を食べていたい。
- ういろは、100% どんぐりだけというのを聞いて驚いた。下にどんぐりの粉がたまっていて固かったけれど、栗のような味がした。上がぶるぶるで、おいしかった。

グループ4 どんぐり白玉の試食

- どんぐりの味はあまりしなかった。でも、とても美味しかった。きな粉が白玉の周りについていたので、色もあまり気にならず、抵抗なく食べられた。
- 色はわりと白く、食べると少しかたまりがあった。しかし味はよく、きなことどんぐりは合うと思った。一度にたくさんきて、味もそれほど木の实っぽくなく食べやすい。
- 普通の白玉とかわらないくらい、もちもちしていておいしい。どんぐりの味はあまりしない。
- 少ししか粒の感じがせず、甘くておいしかった。きなこの粉っぽさと、どんぐりの木の実の感じがマッチしていると思った。
- 白玉団子はドングリのシャリシャリしたような食感もなく、モチモチしていてとてもおいしかったです。白玉粉：ドングリ粉=10：1で、きな粉もかかっていたからかドングリの味は全くしませんでした。
- 黄粉の味。中がどんぐりのツブツブとした食感。くるみもちのよう。
- もっちりしていて、本物の白玉団子とあまり変わりなく、粒粒感もなく、おいしかった。きなこの味が濃いせいもあるかもしれないが、ドングリの味は、ほとんどしなかった。
- まわりはとろとろしているけど、中はもちもちしていて、とてもおいしい。きなことベストマッチ！
- どんぐり粉=10：1で作った白玉だんごだった。黄な粉がまぶしてあったので、白玉の味は普通の白玉とどう違うのかよく分からなかった。でも、どんぐり粉のつぶつぶのおかげで、ナッツ入りの白玉みたいになっていておいしかった。
- もちもちしていた中にもどんぐりのつぶつぶがあっただけでおいしかった。そのまま食べても味がなくきな粉をかけた方がおいしかった。簡単に作れて手軽なお菓子だと思った。
- どんぐり粉の白玉は、普通の白玉と何ら変わりはなく、黄粉の白玉として普通に食べることができました。今回は、どんぐり粉が10分の1の割合だったことが大きいと思うので、この割合が変わってくると、もう少しどんぐりの味が出てくるのかなと思います。
- どんぐりが10% だったため、ほぼ、普通の白玉団子と変わらない味だった。ツルっとした食感に、どんぐりの粒々した感じがアクセントになっていてよかった。もう少しどんぐりの割合を増やしてもいいのではないかと思った。
- 少しつぶつぶだが、柔らかくてもちもちでおいしい。でも普通の白玉。
- これは本当においしかった。どんぐりの味というよりはきな粉味という感じであったが、とてもおいしく食べられた。少し色が茶色っぽく、見た目が少し悪いが、味はいい。とても簡単に作れる。フルーツポンチに

してもおいしいだろうと思う。

- 白玉はどんぐり粉と薄力粉が1：10と、どんぐり粉を少なめにしてしまったのと、きなこの匂いとどんぐりの味はしなかった。茹ですぎてしまったためか少しべちゃっとしてしまっただけが残念だったが、もちもちとした中にどんぐりの歯ごたえがあっておいしくできた。
- きな粉味であまりドングリの味を感じられなかった。白玉はもちもちしていておいしかった。
- 白玉粉に対してどんぐり粉が少ないせいか、どんぐりがきにならない。どんぐりの色でうっすらとピンクになった感じ。もちもちしていて、普通においしい。黄な粉をかけてあったので黄な粉の味がした。
- 白玉はすごくおいしくて3つぐらい食べてしまった。もちもちしていて、きなこの味でどんぐりの感じは分からなかった。

グループ5 どんぐりクッキーの試食

- どんぐりが香ばしくてとても美味しかった。
- 焦げ目がついていたものが多く、やや固めのクッキーだった。それほど甘みはなかったが、香ばしいクッキーだった。クッキーにどんぐりが入っていると、よく店などでも売られているナッツクッキーのような味がした。
- 木の実の味が結構強い。
- どんぐりが、木の実というか、ナッツのようなものが細かくなって入っているような感じがした。胚芽クッキーのような食感だった。焦げ目が香ばしくて、おいしかった。
- クッキーはドングリの粒々が胚芽クッキーのようでした。甘さ控えめで香ばしく、木の実の味がしました。
- ホットプレートとオーブンで焼いたからか硬め。ホロツとしていて。甘さ控え目。どんぐりがくるみのよう。
- クルミっぽい感じだけど、どんぐりの味がよくでていた。おいしかった。まさに木の実のクッキーってかんじだった。少しパサパサしていて、焼きすぎなのかなって感じがした。きちんとオーブンで焼いたらもっとおいしいのができそう。見た目は、形がかわいくて、ココアクッキーのような色だった。
- これも、どんぐりの粉がナッツのような役割をしている。サクサク。しかし、一番粉っぽく、食べていると粉のおいがしてくる。
- 小麦粉とどんぐり粉を半々の量で作ったクッキーだった。見た目は普通のクッキーと違い茶色っぽかった。食べてみるとつぶつぶ感が全粒粉入りのクッキーみたいだった。さっくりしていてとてもおいしかった。
- 全粒粉のクッキーの様でとてもおいしかった。においが香ばしくて良かった。どんぐりがアーモンドやナッツのような役割をしていて、クッキーに使うのは合うと思った。
- どんぐり粉のクッキーは、粉の粗いクッキーのようで美味しかったです。ホットプレートとオーブントースターの二種類で焼いたと言っていました。焼き方にもよって食感が異なり驚きました。私は、さっくりと焼けているオーブントースターの方が美味しいと思います（ホットプレートは少し柔らかい食感）。クッキーというよりは、スコーンに近い味のように感じました。
- それほどどんぐりを感じないが、香ばしくてとてもおいしいクッキーだった。ざっくりとした食感もよかったです。少し焦げているもののほうが、香ばしさがましておいしく感じた。
- ホットプレートで焼いた方はしっとりしていて少しどんぐり風味。トースターで焼いたほうはサクサクで香ばしかった。
- 普通のクッキーとかわらない感じでおいしかった。ドングリの実のつぶつぶ感がアーモンドのようでとても良かった。
- クッキーはトースターで焼くなどアイデアがあってよかったと思う。どんぐり粉と薄力粉が1：1だったので、少し色が暗めだったが、どんぐりがナッツのような感じでおいしかった。
- 焦げていたが、ドングリが多く入っていたせいか、それくらい焼いたほうが香ばしくておいしかった。ホットプレートで焼くよりオーブントースターの方がおいしくできた。
- 茶色で素朴な色。どんぐりの粒粒が少し気になる。どんぐりの渋皮だろうと思う苦味が少しある。最初、ホットプレートで焼いたが、焼けることは焼けるがうまいかず、少し生っぽさが残り、苦味もより感じられ

た。オーブントースターで焼くと、さくっと仕上がっておいしかった。ただ、少しの時間の差ですぐ焦げるので注意が必要。アルミ箔をかけるとこげるのが軽減した。

- どんぐりクッキーは、トースターでやったのでどうなることかと心配していたけれど、すごくおいしく出来た。焦げた部分があったけれど、普通のクッキーは焦げるとおいしくないけれど、焦げたほうこそ不思議とおいしく感じた。つぶつぶした感じはあったが、香ばしくておいしかった。ホットプレートで初めにやったクッキーは少し柔らかくて、トースターのほうが歯ごたえがあり、香ばしく出来た。

Ⅲ. この授業に対する全体的な感想

- 私は、老後は自給自足をしたいと考えていたのだが、農作業は思っていた以上に大変だということがわかり、考えが甘かったなと思った。でも、自分で作った粉で料理をして、うどんができたときはとても嬉しかった。農作業をしていると心が落ち着く感じがして、私にとってはほっとできる時間だった。
- 草取りをしたり収穫をしたりしながら、農作業や野菜について先生が話をしてくださったことがとても参考になった。幼児と一緒に農作業する機会が持てたら、私も子どもたちにいろいろな話をしてあげられるよう、知識を増さなければと感じた。
- 実際に自分たちでやってみることが多く、この授業がなければ一生できないような体験ができた。中でもやはり印象に残るのはうどんやどんぐりの料理だ。普段慣れ親しんでいる味とは異なっていたが、言葉ではどこが違うのか説明するのが難しかった。それほど食べられない味ではなかったからだ。どんぐりのお菓子では、ほとんどおいしいと思った。色はやや茶色や灰色っぽくなってしまいが、味がそれほど劣るというわけではないことがわかった。
- 授業を受けて、改めて「食物を育てる」難しさや大変さを知った。時期で作られる作物が限られることもあるし、霜が降りた途端に枯れてしまうものもあった。また畑をならすにあたっても、なかなかうまくできなくて苦労したことを覚えている。小麦を植える際の畝つくりのときだ。平らな面にするというのも、道具の仕組みや特性を理解した上でやらないとなかなかうまくできないと学んだ。
- この授業では「初めて」経験することがたくさんあった。初めてどんぐりやアケビを食べた。初めて小麦の風選やふるいをした。コクゾウムシも初めて見た。そして初めてみる道具も納屋にはたくさんあった。「畝もりくん」はいと簡単に畑を耕し、感動した。先生からも野菜の特徴など教えていただき、感嘆の声が出ることもたびたびだった。私は、この授業で得たような初めての経験を子どもも味わえるような保育士になりたいと思った。やったことがないから知らないではなく、知る楽しさをもっと追求するようにしようと思った。また育てて作るもののおいしさや嬉しさを忘れないようにしたい。どんぐりの調理のとき、私たちが作ったどんぐりはかびてしまっていた。寒空の中で一生懸命殻を砕いて、ミキサーでこして集めた粉がかびだらけになっていたときはショックだった。しかしこうしたハブニングは栽培ではつきものだと思う。そんな中、成功したときの気持ちはやはり嬉しい。そして畑で取れた芋を焼き芋にしたときのように、非常においしい。園でもその多くが栽培活動をしている。子どもたちの前に立つ前に、この授業を通して私自身が栽培活動を経験することができ、貴重な時間となったと思う。
- 今回は冬に授業があったために、夏の野菜作りが全く経験できなかった。カリキュラムの都合上難しいが、その季節以外の野菜についても何らかの形で関わることもできたらとも思った。
- うどん作りは、思っていたよりも生地がかたくてこねるのがとても大変でした。あと、塩が少し多かったのか、ゆでているとき麺は柔らかくなっているのに、塩味がなかなか抜けませんでした。こま板と麺きり包丁は今まで使ったことがなかったので、貴重な体験になりました。麺の太さを一定にするのが難しく、先生に包丁を傾けてこま板を押すというコツを教えていただいたのですが、なかなかうまくできませんでした。
- 蒸しパンは、どんぐりの粉の色が出たのか、全体的に茶色っぽくなってしまいました。でも普通の蒸しパンと同じように、なんの問題もなく蒸すことができました。食べてみると、やっぱり木の実の味が結構しました。個人的には、普通の蒸しパンの味の方が好きですが、木の実の味が好きな人にはおすすめできると思います。どんぐりの粉を使って食べたのは初めてだったので、本当に食べれちゃうんだ、というのが素直な

感想でした。

- 今回の授業では、初めて経験することがとても多かったです。講義よりも実際の作業が中心だったので、楽しんで取り組むことができました。実際に作業をしてみて、楽しさや難しさを肌で感じることができました。作業中に、先生がさりげなくコツを教えて下さったり、自分たちでコツを見つけたりして、とても勉強になりました。この授業で経験したことを、実際に子どもたちと行うとしたら、どのようにするのか、どんな点に注意・配慮しなくてはならないか、これから自分なりに考えていけたらいいと思います。
- 今回の授業で、小麦粉づくり、どんぐりを食べる、という初めての経験をすることができました。また、畑の草抜きをしたり、耕したりと、今ではもうやることのなくなったことを久しぶりに行いました。小麦粉や野菜なんてスーパーで安く手に入るし、どんぐりなんか食べなくなっただけで生きていけるけど、昔の人はこうやって生活していたのだと実をもって感じる事ができ、とても良い経験になったと思います。さらに、小麦を育て、脱穀し、製粉して粉にするまでのことや、畑で野菜を作ることも、非常に長い時間がかかるし、体力もいるし、暑いし寒いし、虫もいるし、大変だけれど、その分食べ物の有り難みが良くわかりました。現在の、何でも買えば手に入る生活では、食べ物を粗末にしていることが多く、一生気づくことができないかもしれません。こういった経験を、幼稚園や小学校のうちからしておけると、食べ物を粗末にはしていないということを、親や先生から言われてそうするのではなく、自らそのような思いをもつことができるのではないかと思います。
- 私は祖父母が田んぼや畑をいくつかもっており、自宅の裏にも祖父母の畑があることから小さい頃から田植えなどの手伝いをよくしていました。しかし脱穀をしたり、麦を実際に自分たちで粉にしたりする工程は初めての体験でした。一見保育には関係のない作業に思っていましたが、実際保育の現場でも畑や田んぼでの作業から食育を行っているため、保育士となる私たちがこういった経験を積んでおくことで子どもたちにより深い食への知識や体験を提供できるのではないかと思います。初めての経験をすることは幼児だけでなく大学生になってもわくわくして楽しい経験でした。
- 授業に対する希望としては、時期的に難しかったかもしれませんが、もっと何かを植えて育てるということも経験したかったです。また、実践で活かせる知識として、どの時期にどのような植物を植えると良いのか、育てる過程でどのようなことに気をつけるべきかといったことも知りたかったです。半期という短い時間でしたが本当にありがとうございました。
- 最初は畑仕事に戸惑いましたが、たくさん土をいじれて楽しかったです。私の家は、祖父と祖母が農業をやっているのですが、今まで全然手伝ってこなかったため、この授業でやることは知らないことばかりでした。にんじんやキャベツ、レタス、大根……いつも家の畑に生えていた野菜ばかりなのに、どのように畑で作られているのかも知りません。祖父と祖母が畑を耕す姿を見ていたはずなのに、どのように耕すのかも知りません。いつでも見られる、体験できる環境にいたにもかかわらず、何もやろうとしてこなかった自分が恥ずかしくなりました。今は幼稚園・保育園の多くで野菜を栽培する活動が行われています。今回の授業で、畝を作ったり、小麦粉を作ったり、どんぐり粉を作ったりした経験を生かし、そのときにいろいろ知っていて頼りになる先生になりたいです。この授業でサツマイモをふかして食べたり、野菜を貰ったりできるのがうれしかったです。ごちそうさまでした。どんぐり粉がかびてしまったことだけが残念です。
- 野菜が育っていくのを見るのが、毎週楽しみで、楽しかった。また、その野菜をもらえて、草取りしかしてないけど、育てた野菜を食べたような感じになれて嬉しかった。イモ掘りも探すのにわくわくして、芋が見つかるとその大きさにびっくりして、すごく楽しかった。でも初めだけでも、手で掘るのを楽しみたかった。私は、幼稚園や小学校低学年くらいの時、おばあちゃんの畑で、おばあちゃんやお母さんの手伝いしたり、土で遊んだりしたので、それを思い出して懐かしくなった。自然にふれるとなんとなく気持ちが解放されるというか、子どものころに戻ったような感じで楽しくて、テンションも上がった。小麦は、初めて種まきと脱穀からすべてやって、勉強になったし、いろんな発見が面白かった。どんぐりもはじめて食べて、そんなにおいしいわけではなかったけど、しいのみすらたべたことなかった私には、勉強になったし、良い経験になった。最後に、自分たちで作った粉で調理したのは、達成感もあったし、楽しかった。全体を通して、寒い日の外での作業はつらかった。あと、希望として、授業時間を時間通りに終わってほしかった。それか、

延長するときは、あらかじめ教えてほしかった。

- 農作業をする中で、手間はかかるものの、自分たち（当然すべて自分たちだけではないが）で小麦を小麦粉にすることができるということが分かった。また、見慣れない耕運機などの農耕機械やくわなどの農作用具を見たり使ったりすることができ、とても楽しかった。さらに、野菜を作る大変さ（草取り・肥料やりなどの世話や種や苗を植えてから収穫するまでの日数がとても長いことなど）が実感できた。さらに、これにより、おいしい野菜ができて、おいしい料理が食べられるということも実感できた。
- また、調理実習では、作った小麦粉から、いろいろな方法で、しかも短時間でうどんが作れることも知り、驚いた。さらに、どんぐり料理も5種類でき、調べていると、まだ色々な料理が作れることが分かった。そのため、来年の秋に、自分の家の近くでどんぐりを探して拾って、また、学校のどんぐりを拾って持って帰って、色々などんぐり料理を作りたいと思った。また、自分たちが粉にしたものでどんぐり料理を作りたいかと少し思ったりもした。
- 私は初めて小麦粉を作ったり、どんぐりで料理をしたりしました。製粉など、普段の生活では出来ないのも、貴重な経験が出来たと思います。どの作業も目新しくとても楽しかったです。
- どんぐりが食べられることは知らなかったのでびっくりしました。みんなでいろいろなどんぐり料理をつくったので参考になりました。どんぐりは秋になればたくさん落ちていて、自分で拾ってきて粉にしてあげれば、子どもたちとも料理を楽しめるでしょう。自然に親しみを持つきっかけなどに使えそうだなと思いました。
- 野菜は、収穫だけになってしまったので、種まきからやってみたかったなと思いました。授業の時期などの関係で難しいとは思いますが、また、小麦を刈り取る作業もやってみたかったです。私は、農作業は嫌いではないのでとても楽しく授業に参加することが出来ました。ありがとうございました。
- この授業で小麦粉やどんぐりの粉を一から作る中で、初めて見る道具や初めての事ばかりで面白かったいろいろな発見ができた。普段何気なく口にしてしているものも、こうしてたくさん人の工程を多くの人や時間をかけてできているのだと考えるとありがたみを感じた。畑仕事では、農具を使って耕すことが私はなかなかできなかったのだが、慣れている友達や先生は農具の特徴を知っているので使い方も上手だったので、作物を大切に育てるには経験を積むことも大切だと思った。
- 作るのとはとても楽しかった。うどんは作り方通りに作ったつもりでも柔らかさだったりこしだったりうま味が出ず、難しいことを実感したが、みんなで協力して作った分おいしく感じた。どんぐりのお菓子も、どんなものができるか想像がつかなかったが、食べてみるとそれぞれ合っていてとてもおいしくできていたと思う。自分達のいろいろもちゃんと作ることができて良かった。実践の多いこの授業は本当に楽しかった。
- 保育内容研究・環境Bは最初シラバスを見たとき、「農作業……？ 何するんだろう？」と疑問に思いましたが、半期を過ぎて今までやったことのない経験を沢山できたことが、個人的にとっても嬉しかったです。自分の家は畑を持っていませんが、そこそこの田舎に住んでいるため、畑を持っている友達が居り、小学生の頃は畑や田んぼで遊んだ覚えがあるので、懐かしい感覚をもって、作業に取り組むことができました。草取りや畝作りにも場所に合った方法があり、それを知る機会というのは私たちの年代になってくると、ほとんどないということに今更ながら気づきました。そう思うと、私たちが将来出会う子どもたちは更にその機会が少なくなっているのではないかと思います。園内の小さな畑しかないかもしれませんが、そこで子どもたちが少しでも野菜や米が育っていく様子を知る機会を作れるよう、今回の授業で得たことを忘れずにいたいと思いました。また、これも個人的なことですが、私は土をいじっていると非常に心が落ち着きました。草取りや芋掘り、畝作りをしていると体は疲れてきますが、不思議と「もうやりたくない！」とは思わず、農作業がそこまで苦にならないことに自分で驚きました。
- どんぐりは、収集・殻取り・粉作りをし、初めてどんぐり粉を作りました。今まで「どんぐりは食べられない」と聞いていたので（シイの実には小学生の頃から、よく食べていましたが）、ほとんど抵抗なく食べられることに驚きました。どんぐり粉を使ったお菓子作りは、ホットケーキやクッキーでもいつもとは違う感じがして面白かったです。保存しておくときは凍らしておくとも良いことや粉作りはミキサーやふるいといった家にあるものでできること等、本当に初めて知ることばかりでした。

を、心をこめて言うようになったと思う。保育の現場で、なぜ「いただきます」をするのか、実感を伴って子どもたちに教えることができるだろう。貴重な体験ができてよかった。

- 畑での作業だけでなく、小麦粉の脱穀・製粉、どんぐりの試食など、普段体験できないことを沢山することができ、よい経験となった。私自身、最近土に触れるという機会が少なかったので、この授業での野菜栽培を自らとても楽しんで行うことができた。
- 幼稚園・保育園でも畑で野菜を栽培したりどんぐりを拾ったりすることがあると思う。そのとき、自分なりに工夫して、子どもたちがもっとそれらに興味を持てるような、指導・援助をしていきたい。そのためには、野菜やその他の植物に対するさまざまな知識が必要である。今回の経験を糧に野菜やその他の植物の特徴をふんだんに生かせる保育内容を工夫していきたいと考える。
- 私は農作業みたいなことは好きなので、この授業は楽しかった。野菜の草抜きは、友達とくだらないおしゃべりをしながらもくもくとやるのが楽しかった。幼い野菜たちはみずみずしくてすごくおいしそうで、見ていると食べたい、という気持ちが出てきた。もらえたときはすごくうれしく、あの野菜を使ってみんなで鍋がやりたいと思った。畑仕事を自分ですることはないが、畑で自然と触れ合うことは楽しくて、自然と触れ合うことは大切だと思った。また、自分たちが掘ったサツマイモは、ただ蒸して塩をつけたただけであったがとてもおいしかった。畑仕事は、地味で単純かもしれないが、手間がすごくかかるということを実感した。
- 小麦の製粉は単純な作業であったが時間がかかった。人手が余ってしまっていたのがもったいなく、もっと効率よくできたらよかった。けれど機械のスピード自体が遅いので、効率よく行うには限界があるのかもしれないと思った。
- どんぐりは粉にしなくて木の実として、アーモンドのように使ったお菓子を考えてもいろいろなものができるかもしれないと思った。
- この授業は実践的なものばかりで、自分たちが実際に経験したものはすごく貴重なことになったと思う。製粉なんてやったことがなく、やれないと思っていたけれど、意外にもミキサーを使えば家でもできることがわかった。本物には程遠いかもしれないが、それも自分で作る楽しさの一つかもしれない。ないものがあるなら、似たもので代用すればいい。こうやって自分が経験したことが、何か行うときのヒントになってくるのだろうと思った。
- 私は、虫とか汚れることが嫌いなので、長靴をはいたり、畑に入ったり、初めはこの授業が少しいやだなと思っていました。でも、この授業ですることは本当に初めてのことばかりで、段々楽しくなってきました。どんぐりが食べられるなんて知らなかったし、小麦粉があんな風に作られているなんて知らなかったし、驚くことばかりでした。
- サツマイモを蒸し器で初めて蒸して、皆であったかいねと言いながら食べたときは、頑張ってサツマイモ掘りをして良かったなと思いました。でもあんなにたくさんあったのもっと食べたかったです。幼稚園や、保育園のほとんどは、行事でさつまいも掘りがあるので、こうやって採るのだなというのも分かったし、皆で食べるとおいしくて焼き芋とかやりたいなと思いました。
- 自分で畑で採ったレタスを持って帰って、家でサラダにして食べたらすごくおいしくて感動したのも記憶に残っています。私が「大根欲しい！」と言ったら先生は「まだ少し早いよ」と言いながらも採ってくださいって、その夜に友達と鍋をしたときに入れて、余計においしく感じました。自分で作ったり、採ったりした食べ物を食べて、その食べ物の有り難さを感じるという、まさに食育だなと思いました。私は、魚介類が嫌いだけれど、もしかしたら、こうやって自分でやったら食べられるようになるのかなと思いました。
- どんぐりでクッキーを作ったことは実家のお母さんにも電話で報告したり、友達にも自慢したり、すごく貴重な体験でした。私は昔からそんなにアウトドア派ではなかったので、どんぐりがまさか食べられるなんて思いもしていなくて21歳にして初めて食べて、意外においしくて感動しました。殻の割り方もきれいに割るコツを、やっていく中で、自分で発見したときもすごく嬉しかったです。
- 小麦があのように粉になっていくことを自分で体験できて、これも、すごく貴重な体験でした。こんなに色んな行程を経て、あの粉が作られているのだと思うとすごく大変だと思いました。それに、あんなにたくさんあっても、出来上がるのは少しだけしかないことにも驚きました。調理実習でうどんを作ったけれど、限

られた調理器具のなかで、自分たちで製粉した粉でうどんを作ることもすごく楽しかったし、おいしかったです。先生はそんなにおいしく出来ないよとおっしゃっていたけれど、私は大満足でした。

- 色んな経験が出来て、将来に役立てられることも多かったのでも勉強になりました。先生は優しくかったし、うどん作りの話をしている先生がきらきらしていて、とても楽しんで学ぶことが出来ました。ご指導ありがとうございました。

IV. まとめ

授業後の感想からは、前述のように多くの肯定的な書き込みが得られた。この授業実践が、多くの学生にとって貴重な経験となり、食べ物について考える良い機会となったことが伝わってくる。食べ物を自らの手で作り出し、自ら加工し、自分で調理して食べると言う経験は、現在の学生達の生活の中からは失われてしまったものである。この授業の中には、多くの驚きと発見があり、わくわくした貴重で得がたい体験があったようである。この経験の中から、食料を生産することの大変さ、楽しさ、面白さも経験できたようである。

ひとりの受講生の感想の中に、「一粒の小麦からとれる粉の量が思っていたよりも少なかった。もみ殻をはずして粉にしないと食べられず、米ももみ殻と実をはがすのに手がかかるので、芋が主食の地域よりも食料の調達が難しかったらろうと思った」、というのがあった。このことは、食料生産に関する重要な情報を含んでおり、経験してみなければ思いつかないことである。「食料輸入が止まり、自給可能な食料で1日の食事メニューを作ると3食ともイモが主体になる」そうであるが、この学生はこのことが実感として理解できるようになったと思われる。また、「この授業を通して、食べ物の大切さや農家の人への感謝を感じ、ものを食べるときの”いただきます”を、心をこめて言うようになったと思う」、というのも心に残るうれしい感想である。

実際に食料を生産し、自分で加工し、自分で食べるという一連の経験は、食について考える良いきっかけとなり、食育の優れた教材と考えられる。