

水土里レポート 投稿様式

| | |
|-----------|----------------|
| 投稿月日 | 平成27年2月3日 |
| タイトル | 「くわい」を調理実習したよ！ |
| 水土里レポーター名 | 水土里ネット福山 佐々田 愛 |

平成27年1月27日(火)福山市立新涯小学校5年生の池田先生のクラス36名が、学校で育てた「くわい」を使った調理実習をしました。

新涯小学校5年生は、地域の特産物である「くわい」について、くわい出荷組合の枝廣組合長から栽培方法を教えていただいたり、植付けや収穫の見学をさせていただき、それを参考に校庭にあるミニ田んぼで「くわい」を栽培しました。

6月に校庭にくわいを植え、水やりなどのお世話をしながら「くわい」の成長を観察し、昨年12月に寒い中収穫した「くわい」を使って調理実習をしました。

みんなで大切に育てた「くわい」を先生方が調理実習まで大切に保管してくださっていました。調理実習で使う「くわい」は、粒が大きく芽もしっかりしている立派なものです。全く傷んでいないので、コツを何うと、冷蔵庫に入れずに水を何回も入れ替えて保管しておられたそうです。



クワイごはんは、くわい、にんじん、鶏肉を炒めて醤油とみりんで味をつけて煮たものをごはんにまぜるといふものです。給食の献立にあるごはんを利用して作られました。炊込みごはんにするより、まぜた方が手軽なので家庭でもすぐチャレンジできるメニューだと思いました。

担任の池田先生と栄養教諭の末永先生の指導も下、家庭科室へ移動してきた子ども達は、エプロン、マスク、三角巾で準備万端です。末永先生から調理の方法を聞いて、まずは「くわい」とにんじんの皮剥きから始めました。

包丁やピーラーを使って上手に皮を剥いている子もいれば、見るからに恐ろしい手つきで剥いている子もいました。皮を剥いたら今度は小さく切っていきます。「くわい」は、芽は3等分くらいに切り、いものところは縦に4等分しそれを2、3ミリの千切りにし、三角の形にします。にんじんも厚さ2、3ミリの銀杏切りにし、野菜の大きさを揃えていました。鶏肉は末永先生が細かく切り分けておられました。



皮剥き、真剣そのものです！



小さく切るのが難しい！みんなで協力！

材料が揃ったら、フライパンを熱します。池田先生が、それぞれの班を回ってフライパンに油をいれます。フライパンに油をまわして、まずは鶏肉を入れて炒めます。鶏肉の色が少し変わったところで、にんじん、「くわい」を加えます。少し炒めると今度は水を入れ煮ていきます。沸騰してくると灰汁が出てくるので、お玉で灰汁だけを上手にすくっていました。中火で煮て火が通ったところで、醤油とみりんを加え、少し煮ると完成です。おいしい香りがしてきました。



油がはねちゃう！



火加減はどうか？



灰汁はこうやってすくうんだよ！

給食の時間になり、調理室へ給食当番さんが給食を運んできました。その中から、ごはんを各班にわけます。ボールにごはんをいれ、出来上がったものを加え、しゃもじで混ぜてクワイごはんの完成です。



ごはんを6班に分けます！



ごはん混ぜていきます！いい香り！

クワイごはんは、茶碗に大盛りになるくらいあって、みんな大盛りごはんを残さず食べていました。

急遽取材することになった私の分までクワイごはんを用意してくださり、子ども達と一緒にいただきました。「くわい」の歯応えとほろ苦いところがとてもおいしかったです。ちょっと大人の味かなと思いました。



クワイごはんの感想を聞いたところ、みんな口を揃えて「おいしい」と言っていました。

具体的に「くわいの苦い味があまりなくておいしい」と言ってくれた子もいました。

「口の中に入れた途端、肉汁が溢れて、それがくわいと相まっておいしい！」なんてグルメレポートをしてくれる子もいて、みんなが笑顔になりました！



一番早く調理が終わった班です！Vサイン！

調理していて一番大変だったことを聞きました。

皮を剥くところ、野菜を切るところ、火加減の調整、調味料を入れるタイミングが大変だったようです。

フライパンの油汚れや元栓を開くところ、後片付けという子もいました。

みんなそれぞれ調理実習をがんばったようで、笑顔で一杯になりました。

最後にみんなから大きな声で「ありがとうございました」と挨拶をいただきました。私も「ありがとうございました」とお礼を言い帰ろうとしたら、手を振って見送ってくれる子どもがいました。短い時間でしたが、子ども達と振れ合うことができ、普段の姿を見せていただき、とっても嬉しくなりました。

水土里ネット福山では、引き続きこのような活動に協力し、子ども達の様子をレポートしていきたいと考えております。