

ふりかけ作り

学校法人風間学園 ひかり幼稚園（宮城県白石市） [5歳児]

< ふりかけはバラバラしている >

身近な野菜のニンジン、タマネギ、ダイコンで作ってみようということになる。普段の料理で使っている必要な材料と道具を準備し、ふりかけ作りを始めた。

- (1) 「ふりかけは、バラバラしているから、野菜は小さい方がいい」と子どもたちの言葉があり、おろし金を使い、ニンジンをすりおろすことにする。ニンジンを炒める。炒めるとバラバラになっていく。たくさんあったニンジンが少なくなる。「どうしてかな?」「お水がなくなったのかな?」「いい匂いになるから」と、ゴマをすり下ろして入れることにする。「プチプチ音がする」「ピーナッツみたいな匂いがしてきた」「ねっとりしてきた」「ざらざらのすり鉢だからよく潰れるね」
- (2) ダイコンはニンジンと同じように、すり下ろして炒める。すり下ろすと汁がたくさん出たので、ダイコンをスプーンで押さえて汁をすくい、ダイコンと汁を分ける。炒めると水は無くなるが、バラバラにならず、色が白から茶色になる。ニンジンと同じように、量が少なくなる。バラバラにならず焦げてくる。「成功とは言えない」「明日は上手くできるかな?」
- (3) タマネギは細かく切って(みじん切り)炒める。「白いタマネギが透明になった」



すりおろしたニンジンを見て、「固いニンジンがフワフワになった」



ダイコンやタマネギはニンジンのようにバラバラにならない。

< もっといいふりかけにしたい >

(1) ニンジンと同じ色のサケを混ぜて、サケふりかけにする

- ・焼いたサケを手でほぐしてバラバラにする。「大きい骨見付けた。小さい骨はよく見ないとだめだよ」
- ・サケとニンジン炒める。「海の仲間のかつお節も入れたら、もっと美味しくなるんじゃない」「お魚のいい匂いがする」「お店に売ってるふりかけみたいだ」

(2) ダイコンは小さくみじん切りにする

- ・みんなで相談し、下さずに「小さい方がいいかな」となるべく小さく切る。
- ・「今日はダイコンの汁が出ないね」と気づき、よくなったことを感じる。
- ・フライパンで炒める。「昨日よりバラバラしている」

(3) 野菜の汁を少なくしてバラバラにする

- ・昨日はザルで分けたが、もっと小さな穴の方がいいのでは?と、道具を選びに台所へ行き、絞り袋を見つける。絞る時に使う物だと知り、試してみる。
- ・キューと絞り、袋からニンジンを出す。「色が薄くなった」「どんな味かな?」と舐めて味をみる。「ニンジンの味だ。甘くて美味しい」「ニンジンのジュースだね」
- ・フライパンで炒める。「昨日よりもニンジンがバラバラになるのが早いね」「キューツで汁を絞ったからだね」「ニンジン色とタマネギの色がきれいだね」

< 美味しいふりかけにしたい >

- ・「少ししょっぱい」と言われたので、一人だけで味見をするのではなく、「ちゃんも食べてみて」「もう少し塩を入れた方がいいかな」と、相談をする。
- ・少しずつ塩を入れ、味見を繰り返して仕上げる。
- ・調理の成果をレシピにして表す。

にんじんとごまのふりかけ

- <ざいりょう>
- ・にんじん(2はら)
 - ・ごま (スプーン3はら)
 - ・しお (スプーン1はら)
- <つくりかた>
- ①にんじんのかわをむく。
 - ②にんじんをすりおろす。
 - ③フライパンで炒める。
 - ④ごまをいれる。
 - ⑤しおで味をつける。



たまねぎとえびのふりかけ

- <ざいりょう>
- ・たまねぎ(1こ)
 - ・えび (スプーン3はら)
 - ・しょうゆ (スプーン2はら)
- <つくりかた>
- ①たまねぎのかわをむいて、ごまをすりおろす。
 - ②フライパンで炒める。
 - ③えびをいれる。
 - ④しょうゆで味をつける。



みどころ

料理をする体験を重ねているので、目的や使い方がわかって調理器具を使っている様子が浮かびます。子どもたちはふりかけそのものや作り方のイメージが共通になっています。また、食材や調理用具は、子どもたちが使いこなせる教材になっています。調理は「遊び」としての視点だけで保育を進めることはできませんが、この事例のように、調理することによる食材の変化に気付いたりイメージする料理になるように試行錯誤したりする「遊び」の要素があることで、感性や創造性の芽生えが育まれていくことが期待できます。