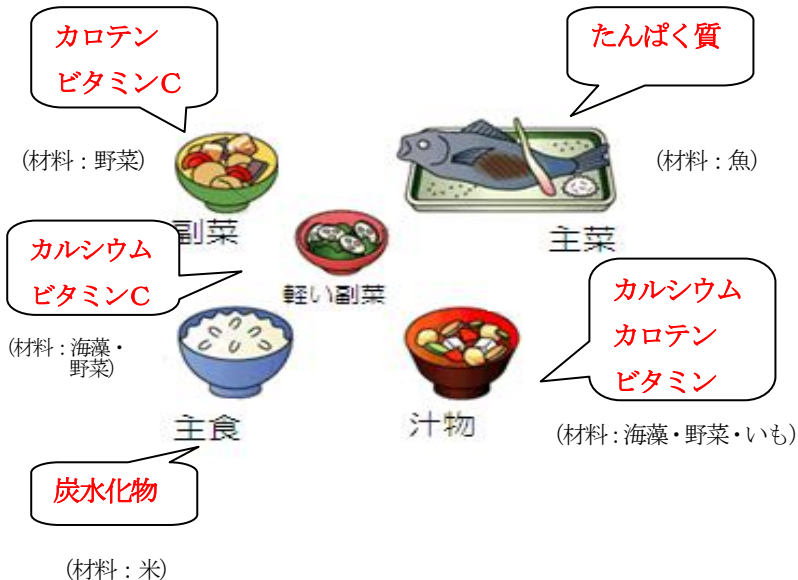


題材名	年 組 番	22問
(中学校) 和食を作ってみよう	氏名	

◆ 〆の中に主に含まれる栄養素を記入しよう。

○ 伝統的な和食の形は、主食である米飯と汁物に、おかず（菜）を2、3種類組み合わせたもので、これを（ **一汁三菜** ）といいます。

和食には、（ **食物繊維** ）が多くとれるという特徴があります。それは、和食の材料である野菜やだいず、海そうなどに、（ **食物繊維** ）が多く含まれているからです。



◆ 野菜の調理方法についてまとめよう。

- やわらかく、（ **あく** ）の少ない野菜は生で食べることができます。また、根菜類などのかたい野菜は、一般的に（ **加熱** ）して食べます。生で食べられる野菜も、生のほうが（ **ビタミン** ）や無機質などは失われませんが、加熱するとやわらかくなり、かさが減るため（ **量** ）を多くとることができます。複数の種類の野菜を入れる料理では、それぞれの野菜の大きさや形をそろえ、火の通り（ **にくい** ）野菜から加熱します。
- 緑色の色素（クロロフィル）は（ **熱** ）に弱いので、色をきれいに仕上げるために、湯はたっぷり使い、（ **ふた** ）をせずに（ **短** ）時間でゆで、すばやく水に取って冷やすようにします。

◆ 魚の調理方法についてまとめよう。

- 魚に含まれるたんぱく質は加熱すると（ **かたまる** ）性質があります。焼き魚は、最初に（ **強** ）火で表面のたんぱく質をかため、うまみが外に出るのを防いでから、火を（ **弱め** ）て中まで火を通します。煮魚も同じ理由で、煮汁を（ **沸とう** ）させてから魚を入れます。
- 新鮮な魚は、刺身や塩焼きなどの（ **淡泊** ）な味付けの調理に用いることができます。また、くさみの強い魚は、煮魚や照り焼きなど（ **濃厚** ）な味付けの調理が適しています。