

サンマの下処理&調理と環境を学ぶ

浅野 ゆか(養成講師・宮城県)

実施日：2023年11月9日(木) 10:00～12:30 連続講座(3回)の最終回

実施場所：仙台市市民センター 調理実習室

学習者：高齢男性(10名、男性料理サークルメンバー)

支援者：養成講師4名 管理栄養士1名

連携機関など：高森男性料理サークル コツコツ認定栄養ケア・ステーション

学習目標

- ① さかなと人間と環境の循環について、興味や関心を高める
- ② サンマの3枚おろしを学び、魚をさばく楽しさを知る
- ③ 魚の栄養について学び、旬や栄養をふまえた食事を意識する
- ④ ゴミの出し方を確認する

学習の実施内容 次ページ参照

評価(振り返り)

(1) 学習者(学習目標)について

評価方法：スタッフでの事後カンファレンス

各学習目標の達成状況など

学習目標 ① さかなと人間と環境の循環について興味や関心を高める

連続講座の3回目の開催となり、循環図の趣旨が伝わり料理だけでなく、買い物、環境への意識が高まってきている。「さかな丸ごと探検ノート」(以下「探検ノート」)、「さかな丸ごと食育」のコンセプトに共感している学習者が見られる。

学習目標 ② サンマの3枚おろしを学び、魚をさばく楽しさを知る

魚をおろすことに楽しさを感じている様子が見られた。一方、高齢になり手に力が入りづらいため、きれいにおろすことが困難になっている学習者も見られた。

学習目標 ③ 魚の栄養について学び、旬や栄養をふまえた食事を意識する

魚の栄養を意識して毎日食べている学習者が多く、旬や栄養についての理解度も高かった。

学習目標 ④ ゴミの出し方を確認する

普段、料理をしていない学習者は少し手間取ったが、スタッフや他の学習者のフォローでゴミの出し方の確認ができていた。

(2) 学習会の準備や運営などについて

支援者で「探検ノート」・レシピ・資料の使い方を事前に打ち合わせをし、支援のポイントを確認したので、当日は学習者に適切な声かけができた。会場の魚焼きグリルが小さかったので、調理器具の事前確認が必要であった。サンマがあまり大きくなかったため、3枚おろしの初心者にとっては身が薄くなってしまったが、骨せんべいを作ることで無駄なく食べることへの提案ができた。

今後に向けて

前回7月の講座以降、自宅で魚をさばくことにチャレンジした学習者はほぼいなかった。また、魚は毎日食べているが、種類・調理法などに偏りがみられたことから、自宅で実践しやすいメニューを提案していくことが必要だと考えらる。

🐟 学習の実施内容

時間	学習目標	学習者の活動	支援者の活動	準備物等
15分	①	1 講座の趣旨を確認 (課題をとらえる)	講座の趣旨を説明し、学習内容、スケジュールを伝えた。 「探検ノート」のコンセプトを説明し、「探検ノート」p2～3、p16を使用した講話。	「探検ノート」
85分	②	2 調理実習 調理デモで作り方を詳しく確認した。 グループ毎調理 ・サンマの下処理 →塩焼き ・サンマの3枚おろし →蒲焼き ・野菜を選ぶ →具たくさんのみそ汁を作る *衛生面に気をつけた調理 3 試食、片づけ	調理デモンストレーション① ウロコ・頭・内臓の除去、3枚おろし、生ゴミの処理、まな板などの洗浄方法を伝えた。 調理デモンストレーション② 塩の振り方・焼き方、蒲焼きの作り方、盛りつけの仕方、骨せんべいの作り方を伝えた。 実習のサポート 全員が各調理工程を体験できるようサポートした。 包丁・まな板の洗い方、生ゴミの処理の仕方をフォローをした。 片づけ	調理器具 レシピ 食材・調味料 消毒用アルコール
10分	③	4 魚の栄養について知る	サンマの栄養・魚を主菜とした1食の栄養についての講話。	「探検ノート」
10分	④	5 ゴミの出し方について再確認する	前回講座からの振り返りをした。 今回の生ゴミの扱いを確認した。	仙台市ゴミ分別資料
15分	①	6 振り返り 「さかな丸ごと探検」のセルフチェック 自宅ですらにどんなメニューを取り入れていけるかを考えた。	「探検ノート」p2～3を使用し、さかなと人間と環境の循環について再確認した。 日頃サンマでどんな料理を作っているか質問した。	「探検ノート」

