

月刊ふし

11月号

修学旅行

2019/11/4~11/8



《今月の表紙》

修学旅行しおりの表紙

高校1年 浅沼 千文さん

今号の内容

【特集】

美術「中3 オリジナル時計」
家庭科「高1 ホームプロジェクト」

【新連載】

67 回生 齊藤百恵「アイルランド留学記」

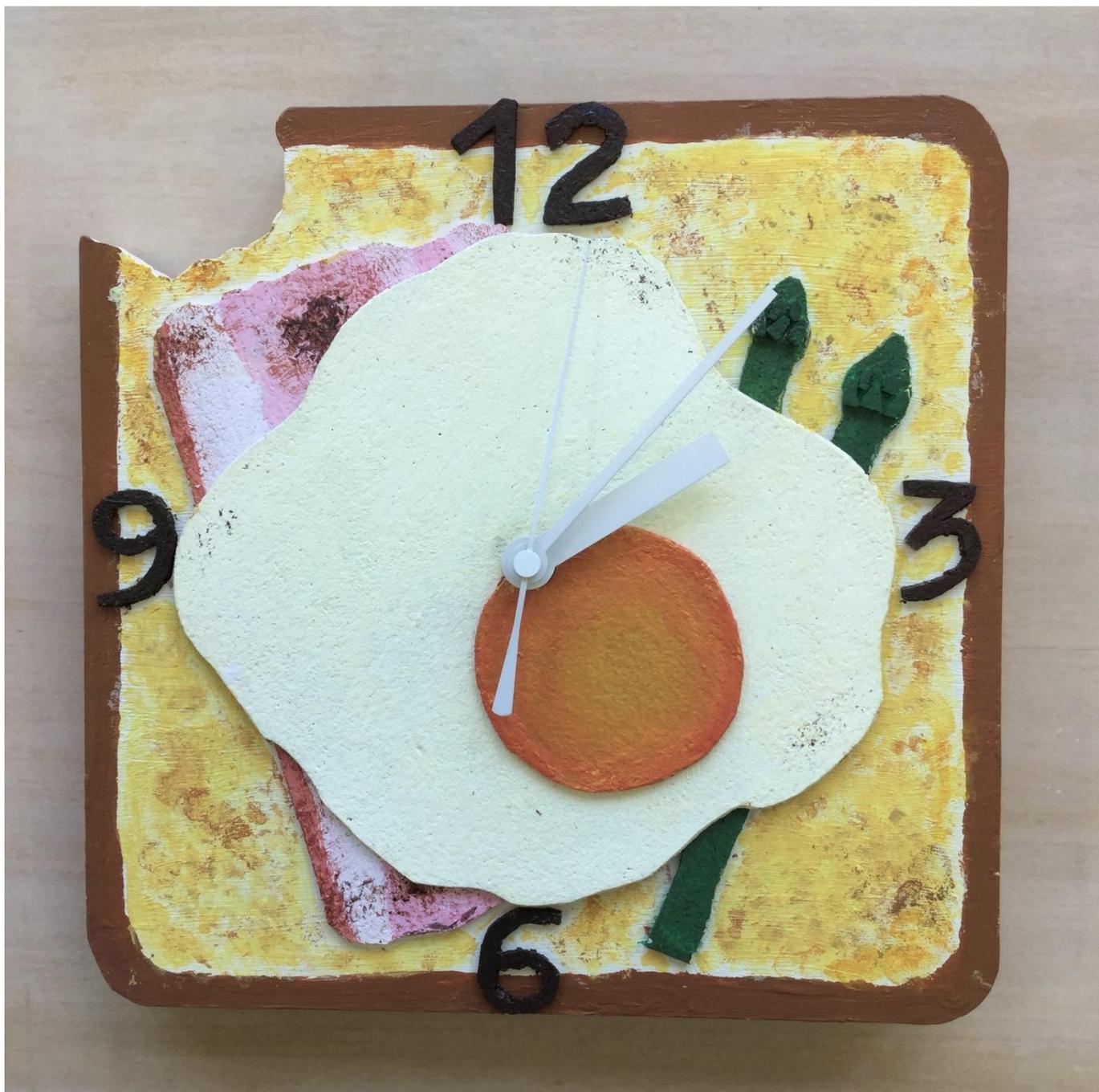
「中3 オリジナル時計」

生活の場で使うことのできる美術作品です。プロダクトデザイナーになって、使う場面を想像しながら制作しました。

見やすさ、インテリアと調和させること、材料の特性を生かすこと……。重視したものはそれぞれです。コルクの段差が装飾に立体感を与え、楽しい作品ができあがりました。



Yさんの作品
「時計を作るかえる」



Kさんの作品

「朝食」



Nさんの作品

「LEMON」



Hさんの作品
「幾何学模様の世界」



Sさんの作品

「波」



Sさんの作品

「休憩」



Hさんの作品

「Free」



Uさんの作品
「ふくろっく」



Kさんの作品
「紅葉木時計」



Tさんの作品
「たこやき」



Yさんの作品
「ドーナツ」



Iさんの作品
「太陽と月」



Tさんの作品
「ネコ駅長と不思議な旅」



Nさんの作品

「カラフルなハリを持つハリネズミ」



Tさんの作品
「文房具の世界」



Hさんの作品
「犬と猫」

高1 ホームプロジェクト

高校の家庭科では全員に「家庭の中での課題を見つけ、それを改善すること」が課されます。生徒たちは生活の中から実に様々な課題を見つけ、その解決・改善に挑みます。

実践したプロジェクトは、①課題設定の理由、②実態調査、③実態調査から見られる問題点、④改善案、⑤実践記録、⑥反省・評価・考察の順にまとめることを求められます。

家庭生活の実感・実体験から生まれる、高校1年生の等身大のレポート。その中から2作品を、今号と次号で紹介いたします。

卵焼きと目玉焼きの達人になる

4年3組 32番

吉岡 ちひろ

目次

1. テーマ設定の理由	... 1
2. 実態調査の方法	... 2
3. 実態調査から見えた問題点	... 3
4. 改善案	... 5
5. 実践記録	... 7
6. 反省、評価、考察	... 14

1. テーマ設定の理由

去年、家庭科でお弁当を作った時、卵焼きを作りました。卵焼きを作るのは人生初の試みでしたが、卵焼きなんて簡単だろうという謎の自信がありました。いざ、何も見ないで作ってみると形にもなりませんでした。自分なりにバストを尽くした結果だったので、なおさらどうやらたら形が美しくなるのか、何をいれれば味が良くなるのかか気になりました。母やインターネットを調査して、卵焼きの達人になります。

目玉焼きは毎朝母が作ったものを食べていて、自分で作ったことはありません。マスターして、毎朝自分で作れようになりたいです。

2. 実態調査の方法

- ① 方法 : 今持っている知識で卵焼きと目玉焼きを作る。形・味・出来映えを評価し、写真を撮る。
- ② 日程 : 5月27日(月)
- ③ 資料の収集 : 卵焼きは、溶いた鶏卵を食用油脂を引いた調理器具で焼き上げた日本の料理(和食)。卵焼きには地域差があり、使うフライパンや味のしょっぱさ、甘さ、見た目などが異なる。

3. 実態調査から見た問題点

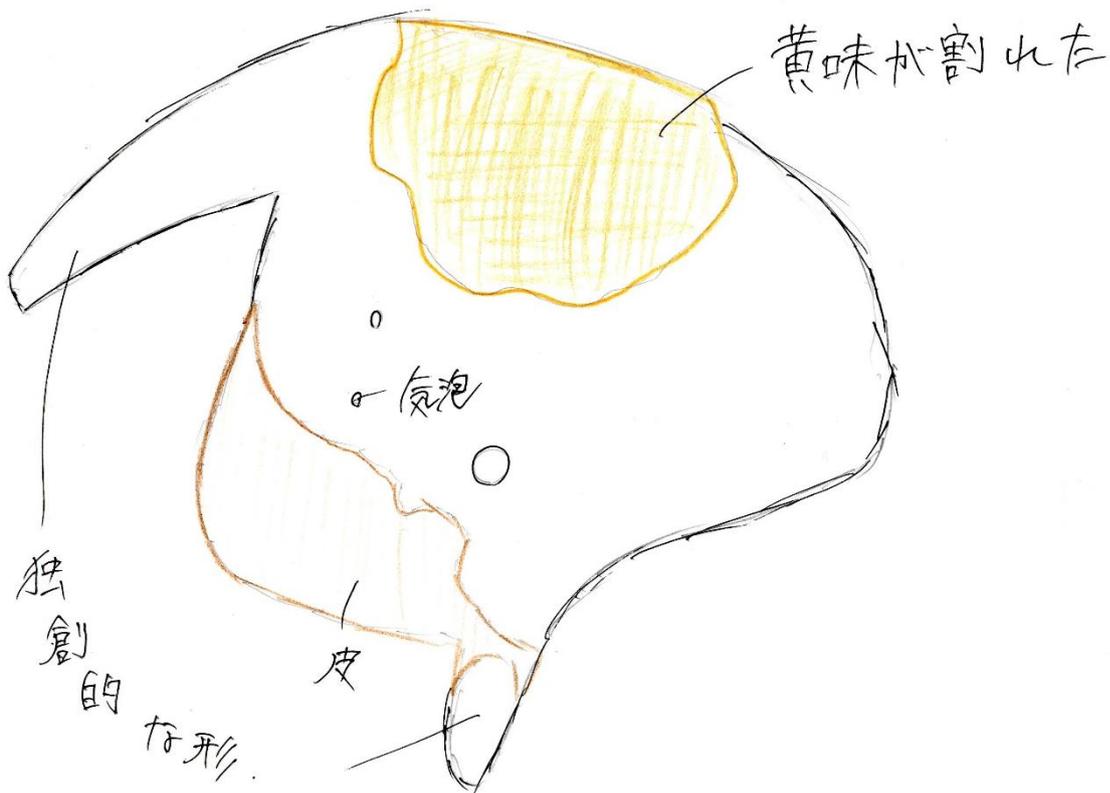
◎ 目玉焼き (最高星5点)

形: ★

味: ★★☆☆

味は普通だが形がとても悪い。

基本目玉焼きがまずくなさることはないので
形重視で改善していきたい。



◎卵焼き

形：☆☆☆☆

味：☆☆☆

食感：☆☆☆

最初にニニまで形が上手になっただのは
母が作って、子のを見て手伝った所が
あ、たためだ。そのため形は良いが、
食感がパサパサして、子のが気に入った。



4. 改善案

① 方法・手順・記録の方法

◎ 目玉焼き

実態調査では形が一番の問題点だった。

調べたところ、卵を焼く前にザルを使って水っぽいの卵白を取り除くと良いそう。

こうする事で濃厚な部分だけが残り、白身をふくくさせるとかできる。

また、フライパンに卵を入れる時は低い位置から、落とすように入れるのが良い。卵の黄身は「卵黄球」というものが集まってできていて、この卵黄球はとても繊細で壊れやすいから。

そして味加減を均一にするため、卵を入れる前に、フライパンに塩をふる。

記録は写真で撮る。

◎ 卵焼き

卵焼きの実態調査では、食感が気になった。

これを改善する方法は、目玉焼きの時にも行った、サルでニすという行程。この行程で卵液は滑らかかつきめ細やかになり、

ふわふわとした食感の卵焼きになる。

また、焼き方の工夫として、強火で一気に焼く、というものがある。これも、ふわふわに焼くための秘訣である。

そして、卵焼きが10.たん二にならないよう、卵液は3回に分けて流し込む。

目玉焼きと同様に、記録は写真で撮る。

② 6月中旬～7月中旬 (日程)

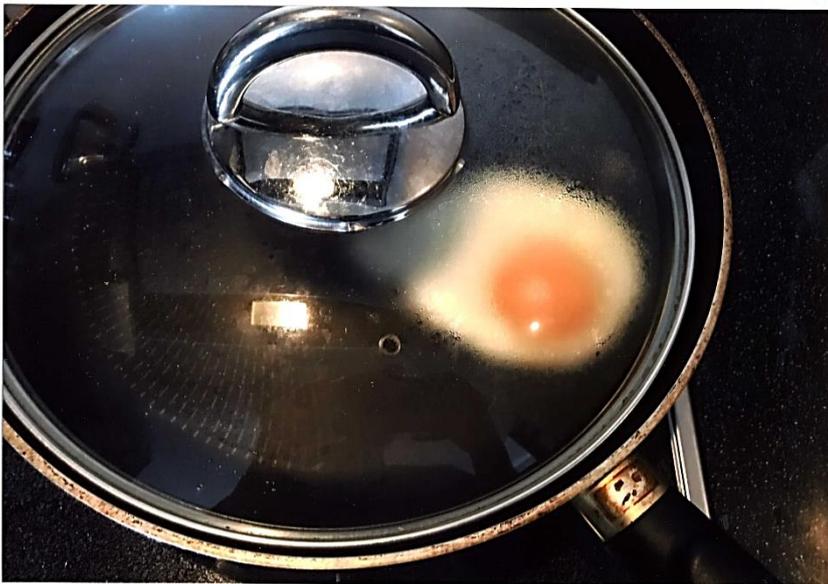
5. 実践記録

◎目玉焼き

6/29(土) ー材料ー
○生卵 1コ ○塩 ひとつまみ
○油 適量

ー作り方ー

- ① サルの中には、卵をそっと割ッ入れ子。
- ② フライパンを熱して油をひき、油に塩を振り。
- ③ サルでニレた卵を、低い位置からそっと入れ子。
- ④ ふたをして、弱火でじっくり焼く。



⑤ 白身が固まったらふたをあけて、
軽く水分を飛ばして完成。



評価：味 ☆☆☆☆

見た目 ☆☆☆☆☆

ザルでこしたことで、余分な水、泡い部分が
なくなり、きれいな形の、濃厚な目玉焼きが
できた。低い位置から卵を落とすのも
きれいな形になった理由の一つだ。

◎ 卵焼き

—材料—

6/29(土) 第一回
・生卵 2コ ・砂糖 小さじ1
・塩 ひとつまみ ・油 適量

—作り方—

- ① 卵はよく溶きほぐし、3回ニしてキメ細やかにする。
- ② 予熱したフライパン(卵焼き器)に、卵液を3回に分けて流し入れる。



2回目の
流し込み

※ 2回目からは、卵液を流し込む時に卵焼きを持ち上げて、下にも卵液を流し入れる。

③ 卵焼きの側面をフライパンに押しつけてよく焼く。



巻き終了。

④ キッチンペーパー（100パータオル）で卵焼きを包み、まきすで巻いて粗熱を取る。



⑤ 切って完成。



評価：味



見た目



食感



味と見た目は問題なかったが、食感のふわふわ感が足りず、パサパサしている。

分けて流し込んだ3回の卵液の量がバラバラだったこと、2回目以降、卵焼きの下に卵液を上手く流し込めなかったことが原因で、

卵焼きにすきまができてしまったと考えられる。

11

8/15 (木)

—材料—

第二回

・生卵 3玉
・塩 37まみ強
・砂糖 小さじ1½
・水 大さじ2
・油 適量

NEW!!

—作り方—

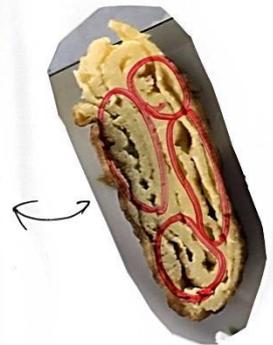
第一回と同様。ただし卵液に水を加えた。



3回流し込んで
巻いた後。



完成。



一度目との
違いは歴然。

評価：味 ★★★★★
見た目 ★★★★★
食感 ★★★★★

素直においしいと言え子卵焼きが出来あがった。
一回目と変えた材料は水だが、これを入れ子こにより
よって卵液のサラサラ感が増し、フライパンに流し込み
やすくなった。また、生卵を3割にしてあらかじめ
コップに均等に卵液を入れておいたため、ムラ(すきま)
がなくなった。卵焼きをしっかり持ち上げて下に流し
込む必要がなくなり、卵液がサラサラなので簡単に
卵焼きの下に流し込むことができた。そして第一回
では味が少し薄かったなので、塩と砂糖を増やした。

13

6. 反省・評価・考察

① 自己評価・反省

1回目と2回目の実施の期間が長く空いてしまったことが反省点です。問題点と改善点は適確に発見することができ、実施に活かすことができたので良かったです。この取り組みで卵を10ヶ程使用してしまったので、鶏様に感謝したいと思います。

② 家族の評価・感想

母：はじめて作ったにしてはとっても上手にできたと思います。焼き目もきれいいに入っていて、見た目も良いです。砂糖と塩のバランスがとれていて美味しかったです。

③ 今回の取り組みの感想・考察

私は普段料理する機会がないので、この機会でも慣れることが出来たと思います。

料理には、なぜ失敗するのか、なぜ上手に出来るのかには、きつとした理由があり、それを理解して改善すれば成功できることを、改めて実感しました。

このことを気づかせてくれた今回の取り組みは大きな意味があったと思います。

今私は、卵焼きと目玉焼きの分の母の家事労働を減らすことが可能です。この取り組みで料理の楽しさ、おもしろさに気づくことができたので少しずつ自分のできる料理のレポーターを増やして、母の家事労働時間を減らしていきたいです。

「アイルランド留学記」

在学中はオーケストラ部部长をつとめ、校外では外国語ボランティア活動などにも携わった67回生の齊藤百恵さん。卒業後、上智大学文学部新聞学科へ進学しました。

現在、交換留学生としてアイルランドへ渡り、ヨーロッパのメディア分析を学ぶ予定とのこと。齊藤さんの短期連載、どうぞお楽しみください。

在校生のみなさん、こんにちは。67期卒業生の齊藤百恵です。

現在は上智大学 文学部に在籍しながら交換留学生としてアイルランドのダブリンにある Dublin City University に通っております。

今月から留学記を書かせていただくことになりました。今回はアイルランドとダブリンの雰囲気についてお話しさせていただきます。

みなさん、アイルランドはどこにあるかご存知ですか？北大西洋に浮かぶアイルランド島にある小さな国で、その面積は北海道より少し大きいくらいです。気候も北海道に似て 1 年中涼しく、とても雨が多いのが特徴です。太陽が見られればラッキー！というくらい晴れの日が少なく、どんよりした日が続きます。



そんな天気とは反対に、アイルランドの人は気さくでおしゃべり好きな人が多いです。バスに乗っている時にも、よく話しかけられます。たとえ上手く英語が話せなくてもお構いなしに話しかけてくれるので、英会話の練習にはぴったりです(笑)

しかし、アイリッシュは自他ともに認める“easy going”な国民性なので時間や交通機関については結構ルーズ。もちろんバスは時刻表通りに来ません。遅れるときもあるし早く出発するときもあります。

ただ、それに対して誰も文句を言わないのがアイルランドのいいところ。

古くからカトリックの教えが根付いている国でもあり、“Sharing is Caring(分かち合うことは思いやること)”の精神から、親切でお世話好きな人が多いような印象を受けます。留学生の私にも皆とても親切にしてくれるので、日々周りの人の優しさに助けられながら生活しています。



ダブリン生活、1か月目の印象はこんな感じです。
まだまだ私も知らないことばかりなので、これから
色々な経験を積んで、みなさんに少しでもアイルラ
ンドの魅力を伝えられるように頑張ります。来月も
またお楽しみに！