

# 「Try! 日本の味」 進行手順

## 第1回

※【青文字】：教材名称を表す

	流れ	提示物、配布物、準備等
1	<b>メニューの提示</b> ◆（「手巻き寿司」の写真を提示） T：これは何ですか/食べたことがありますか/作ったことがありますか 等⇒おしゃべり ◆（「みそ汁」の写真を提示） T：知っていますか/何が入っていますか/食べたことがありますか/作ったことがありますか 等⇒おしゃべり T：今日は、じゃがいもとたまねぎのみそ汁を作ります。	<b>1</b> 【P.3 手巻き寿司写真】【P.3 みそ汁写真】  <b>2</b> 【P.4-6 調味料リスト】 <実物> 砂糖、塩、酢、しょうゆ、みそ、酒、みりん、昆布、かつおぶし、にぼし、だしの素（和風、洋風、中華風） 食用油、ごま油、オリーブ油、バター、めんつゆ、マヨネーズ、ドレッシング、ソース、ケチャップ等 適宜  <b>3</b> 【P.7-10 食材リスト】  <b>5</b> 【P.11Try! 作りましょう①（指導者用）】 【P.12 Try! 作りましょう①（参加者用）】  <だし汁> 昆布、水 ペーパータオル、キッチンばさみ、軽量カップ、保存容器（ペットボトル等）  <すし酢> 酢（またはレモン果汁）、砂糖、塩 計量スプーン、計量カップ、保存容器（ペットボトル等）  <つけもの> 大根、砂糖、酢（またはレモン果汁）、塩 包丁、まな板、ざる、計量スプーン、ポリ袋  ※参加者の食習慣、禁忌によってアレンジ かつおだし or 昆布だし 酢 or レモン果汁 ※つけもの：市販のものでもよい
2	<b>いろいろな調味料</b> ◆（実物を提示）T：みなさんの国にもありますか/使ったことがありますか⇒おしゃべり ◆「さしすせそ」の紹介（砂糖、塩、酢、しょうゆ、みそ） →各種調味料を見る、試す	
3	<b>手巻き寿司の具選び</b> T：（食材リストを提示）手巻き寿司にいろいろ入れます。 （リストの食材を指して）食べたことがありますか⇒おしゃべり  T：手巻き寿司に何を入れたいですか。 ⇒手巻き寿司に入れる具を一人2品選んで挙げる ⇒買う物を確認し、P.10 下段「買い物リスト」に書く ⇒会計係が計算、予算内で買えるか確認 ⇒集金係が会費を集める	
4	<b>スーパーへ買い物に行く</b> ◆食材リストを見ながら、売り場で実物を確認 ⇒知らない物や旬の食材等についておしゃべり、賞味（消費）期限の見方などを説明 ◆買い物をする⇒教室へ戻る	
5	<b>次回の準備</b> ◆「だし汁（みそ汁用）」「すし酢（手巻き寿司用）」「つけもの」を作る 1、調味料の実物を提示しながら分量を言い、参加者がプリントに記入 2、指導者、参加者がいっしょに作る（作り方は P.11 参照） ◆鮮度の都合で本日買えない食材の買い物分担を確認	

## 第2回

	流れ	提示物、配布物、準備等
6	<b>事前準備</b> (※活動時間外に作っておく) ◆ごはんを炊く ◆手巻き寿司の具の調理（コンビニ等の市販のものでもよい） ・「厚焼きたまご」 ・「肉そぼろ」「野菜きんぴら」	6 米、水、炊飯器、計量カップ、ボール、ざる、カセットコンロ（たまご等調理する場合）
7	<b>調理実習</b> ◆Try!作しましょう②（みそしるレシピ）を見てみそ汁を作る ◆すし飯を作る（作り方 P.11 「すし飯」欄参照） ◆手巻き寿司の具を切り、盛り付ける	7 <b>【P.13Try!作しましょう②】</b> <みそ汁> みそ、だし汁、野菜（じゃがいも、たまねぎ） 包丁、まな板、なべ、おたま、カセットコンロ  <手巻き寿司> すし飯（米+すし酢）、のり、選んだ具（野菜、肉、魚等） 包丁、まな板、皿（盛り付け用）
8	<b>配膳、実食</b> ◆全員で「いただきます」 ◆おしゃべり（好きな物/嫌いな物、国別「はし・食器の持ち方」事情等） ◆全員で「ごちそうさまでした」 ◆「手巻き寿司」「みそ汁」を作って食べた感想を言う	8 <b>【P.14 食事のことば】</b>  ※はし・食器の持ち方等のテーブルマナー ⇒日本の習慣を「教える」のではなく、各国事情を聞きながら、多様性の一つとして日本の習慣を「紹介する」
9	<b>日本の味 レシピ作り</b> 本日作ったお気に入りの料理のレシピを作成 （★わたしのレシピ（故郷の料理）を書くタスクも可能）	9 <b>【P.15 今日のレシピ】</b> <b>（【P.16 わたしのレシピ】）</b>



＜写真＞「手巻き寿司」



＜写真＞「みそ汁」



# ちょうみりょう 調味料リスト

 : 冷蔵庫に入れるもの Refrigerator	 : 冷凍庫に入れるもの Freezer	★ : アルコールを使っているもの
---	--	-------------------

## ◆基本の調味料 【さ・し・す・せ・そ + α】






<div>さ</div> さとう 砂糖		甘い調味料です。和食（＝日本の料理）によく使います。 魚、肉、野菜等、何にでも使うことができます。さとうきび やてんさいからできています。袋の口をしっかりとめて、台 所においておきましょう。
<div>し</div> しお 塩		料理の味を決める重要な調味料です。野菜をゆでると き、つけものを作るときにも使います。塩を使うと、魚の おいを消すことができます。日本の塩は、海の水からできてい ます。袋の口をしっかりとめて、台所においておきましょ う。
<div>す</div> す 酢		すっぱい味をプラスする調味料です。お寿司のごはんやつけ もを作るときに使います。料理の色をきれいにすることも できます。お米から作りますが、小麦や果物等から作った酢 もあります。
<div>せ</div> しょうゆ しょうゆ		魚、肉、野菜等いろいろな和食（＝日本の料理）を作る ときによく使います。いいにおいやおいしい味をプラスしま す。刺身を食べるとき等には、そのまま使います。普通のしょ うゆ、薄い味の「薄口しょうゆ」、濃い味の「濃口しょうゆ」、 色が薄くて透明な「白しょうゆ」等のタイプがあります。
<div>そ</div> みそ みそ		和食（＝日本の料理）を作るときには、欠かせない大切な味 です。みそを使ういちばん有名な料理はみそしるです。煮る とき、炒めるときにも使います。大豆から作りますが、米の みそや麦のみそもあります。「赤みそ」「白みそ」等、色も違 います。
さけ 酒		煮たり、炒めたり、あたたかい料理を作るときに使います。 おいしい味をプラスします。酒を使うと、肉や魚のにおいを 消すこともできます。お米から作ります。
みりん		魚、肉、野菜等、いろいろな和食（＝日本の料理）を作る ときよく使います。甘い味やおいしい味をプラスしますから、 砂糖やお酒の代わりに使います。煮るときに、食べ物の形 を崩れにくくすることができます。肉や魚のにおいを消すこ ともできます。もち米から作ります。



◆だし

こんぶ	 	こんぶという名前の海藻です。乾燥しています。水に入れて、味を出します。和食（＝日本の料理）を作るときには、欠かせない大切な味です。みそしる、鍋料理、煮物に使います。
かつおぶし にぼし	かつおぶし  	かつおぶしは、乾燥した魚をととても薄く細かく削ったものです。にぼしは、乾燥した小さな魚です。水に入れて煮て、味を出します。和食（＝日本の料理）を作るときには、欠かせない大切な味です。みそしる、鍋料理、煮物に使います。
だしの素 （和風）		こんぶ、かつおぶし、にぼしからできています。簡単に和風の味になります。和食（＝日本の料理）に使います。だしパック、顆粒だし（＝パウダー）、液体だし等の種類があります。
スープの素 （洋風）		洋食（＝洋風の料理）に使います。スープや煮込み料理を作るときに使います。パウダーのものや、固まったものがあります。
スープの素 （中華風）		中華料理に使います。炒めるとき、スープを作るときに使います。パウダーのものやチューブのものがあります。

◆あぶら  
油

しょう油あぶら 食用油		揚げるとき、炒めるときに使います。ドレッシングを作るときなどは、そのまま使うことができます。スーパーでは「キャノーラ油」「サラダ油」という名前で売っています。使わないときは、キャップをしめて、暗いところに置いておきましょう。
ごま油		炒めるときに使います。ドレッシングを作るときなどは、そのまま使うことができます。アジアの料理によく使います。ごまの種からできています。使わないときは、キャップをしめて、暗いところに置いておきましょう。
オリーブ油		揚げるとき、炒めるとき、パスタを作るときに使います。ドレッシングを作るときなどは、そのまま使うことができます。オリーブからできています。使わないときは、キャップをしめて、暗いところに置いておきましょう。
バター	 	牛乳から作った動物性の油です。パンやじゃがいもにぬって食べます。炒めるときにも使います。クッキーやケーキを作るときにも使います。

◆<sup>ほか</sup> <sup>ちょうみりょう</sup>その他の調味料

つゆ		 	うどん、そばや鍋料理、煮物に使用します。めんつゆだけで簡単に和食（＝日本の料理）を作ることができます。水とつゆに使うタイプと、水がいないタイプ（ストレートタイプ）があります。しょうゆ、砂糖、だし、みりんできています。
マヨネーズ			野菜やサラダを食べるときに使用します。 たまご、植物油、酢、香辛料、塩できています。
ドレッシング		 	サラダにかけて食べます。和風、洋風、中華風等、いろいろな味があります。ノンオイルのタイプもあります。
ソース			揚げ物（コロッケ、エビフライ等）、お好み焼き、たこ焼きにかけます。うすいタイプ（「ウスターソース」）、濃いタイプ（「中濃」「濃厚」）があります。野菜、果物、香辛料、砂糖、酢、塩からできています。
ケチャップ			トマトから作った便利なソースです。ピザ、ハンバーガー、ホットドック、オムレツ等、洋食にかけます。トマト、たまねぎ、香辛料、酢、砂糖、塩できています。

しよくざい  
食材リスト

<div> <div>てま ずし</div> <div>●手巻き寿司</div> <div>  </div> </div>					
ざいりょうめい 材 料 名		かかく 価 格	も 持ってきます	か 買います	MEMO
こめ 米		500 <sup>えん</sup> 円			
す 酢 または かじゅう レモン果 汁	<div>   </div>	400 円			
しお 塩		—			
さとう 砂糖		—			
のり		300 円			
サラダ <sup>な</sup> 菜 サニーレタス		250 円			
しょうゆ 醤油		300 円			
わさび		150 円			
マヨネーズ		300 円			

● てま ずし なか い  
手巻き寿司～中に入れるもの～







ざいりようめい 材 料 名		かかく 価格	も 持ってきます	か 買います	MEMO
きゅうり		100 <sup>えん</sup> 円			
にんじん		100 円			
アボガド		200 円			
オクラ		200 円			
かいわれ		100 円			
コーン <sup>かん</sup> 缶		150 円			
ツナ <sup>かん</sup> 缶		200 円			
カニかま		150 円			
ちくわ		100 円			
とりにく 鶏肉		300 円			



ぎゅうにく 牛肉 (ローストビーフ等)		えん 400 円			
ぶたにく 豚肉 (ソーセージ、ハム、 とんかつ等)		300 円			
たまご や 卵 焼き		100 円			
スライスチーズ		100 円			
キムチ		200 円			
うめぼし 梅干		400 円			
つくだに 佃煮		200 円			
なっとう 納豆		150 円			
そうざい お惣菜 (ひじき、きんぴら等)		300 円			
ほか て ま ず し い 他に手巻き寿司に入りたいもの  くに た もの など (国の食べ物 等)					

●つけもの					
ざいりょうめい 材 料 名		かかく 価 格	も 持ってきます	か 買います	MEMO
だいこん 大 根		えん 150 円			

●みそしる 					
ざいりょうめい 材 料 名		かかく 価 格	も 持ってきます	か 買います	MEMO
こんぶ		500 円			
みそ		500 円			
じゃがいも		100 円			
たまねぎ		100 円			

か もの  
買い物リスト (スーパーで買うものを か 書きましょう)

# ★Try! つく 作りましょう①

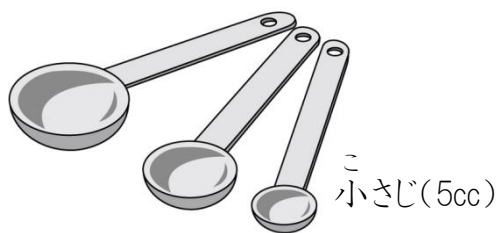
指導者用

## Step 1 き 聞いて、か 書きましょう

※以下は 10 人分の分量

※宗教等でアルコール摂取不可の場合は、酢をレモン果汁に変更

おお  
大さじ(15cc)



こ  
小さじ(5cc)

じる  
くだし汁>

こんぶ:( 10 センチ cm )

みず  
水:( 2 リットル l )

<作り方> 1、昆布をペーパータオルで拭き汚れを落とす。

2、はさみで幅1センチ位に切る。

3、保存容器（ペットボトル等）に昆布、水を入れる。

（冷蔵庫で10日間程度保存可能）



めし  
くすし飯>

こめ  
米:( 3 カップ )

す  
酢またはレモン果汁:( 大さじ 5 )

さとう おお  
砂糖:( 大さじ 2 )

しお こ  
塩:( 小さじ 1 )



<くすし酢の作り方> 1、酢、砂糖、塩をはかってまぜあわせる。

2、保存容器（びん、ペットボトル等）に入れる（冷蔵庫で10日間程度保存可能）

<くすし飯の作り方> 1、炊き上がったごはんをボールに入れ、くすし酢を全体にかける。

2、切るようにまぜながら冷やす。

だいこん  
く大根のつけもの>

だいこん  
大根:( 4分の1 いっ ほん 本 )

さとう おお  
砂糖:( 大さじ 4 )

す  
酢またはレモン果汁:( 大さじ 1 )

しお こ  
塩:( 小さじ 1 )



<作り方> 1、大根を洗って切り、ポリ袋に入れる。

2、砂糖、酢、塩をはかり、1のポリ袋に入れる。

3、袋の口を閉じ、よくもむ。（冷蔵庫で10日間程度保存可能）

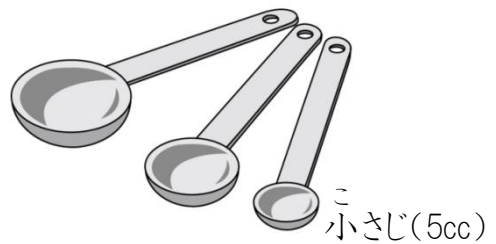
## Step 2 つく 作りましょう

# ★Try！ つく 作りましょう①

参加者用

## Step 1 き 聞いて、か 書きましょう

おお  
大さじ(15cc)



こ  
小さじ(5cc)

### じる ＜だし汁＞

こんぶ：(

センチ  
cm )

みず  
水：(

リットル  
ℓ )



### めし ＜すし飯＞

こめ  
米：(

カップ)

す  
酢またはレモン果汁：( 大さじ )

さとう おお  
砂糖：( 大さじ )

しお こ  
塩：( 小さじ )



### だいこん ＜大根のつけもの＞

だいこん  
大根：(

ほん  
本)

さとう おお  
砂糖：( 大さじ )

す  
酢またはレモン果汁：( 大さじ )

しお おお  
塩：( 大さじ )



## Step 2 つく 作りましょう

## ★Try! つく 作りましょう②

### みそしる レシピ

#### ざいりょう < 材料 >

・だし汁<sup>じる</sup>

・みそ

・野菜<sup>やさい</sup>(じゃがいも、たまねぎ<sup>など</sup> 等)

#### つく かた < 作り方 >

1、野菜<sup>やさい</sup>を 洗<sup>あら</sup>います ⇒ 皮<sup>かわ</sup>を む<sup>き</sup>きます ⇒ 切<sup>き</sup>ります

2、鍋<sup>なべ</sup>に だし汁<sup>じる</sup>と 野菜<sup>やさい</sup>を 入<sup>い</sup>れます ⇒ 煮<sup>に</sup>ます



3、みそを 入<sup>い</sup>れます ⇒ 味<sup>あじ</sup>を み<sup>み</sup>ます

4、おわんに 入<sup>い</sup>れます



しょくじ  
食事のことば

いただきます



おいしそうです

ごちそうさまでした



おいしかったです

おなかがいっぱいです



・おいしいです — おいしくありません

あま  
・甘いです

から  
・辛いです

・すっぱいです

・しょっぱいです

す  
・好きです — 好きじゃありません

・きれいです



きょう  
今日の レシピ

りょう り な ま え  
料理の名 前: \_\_\_\_\_

ざいりょう  
＜材料＞

つく かた  
＜作り方＞

- ・まず、
- ・つぎに、
- ・
- ・
- ・さいごに、

できあがり！

かんそう  
＜感想＞

あら  
洗います

おきます

き  
切ります

入れます

に  
煮ます / ゆでます / や  
焼きます / いた  
炒めます

まぜます

あじ  
味を みます

ま  
卷きます

つつ  
包みます

のせます

よそいます

ほうちょう  
包丁

まないた

なべ  
鍋

おたま

## わたしのレシピ

りょうり なまえ  
料理の名前: \_\_\_\_\_

ざいりょう  
＜材料＞

つく かた  
＜作り方＞

- ・まず、
- ・つぎに、
- ・
- ・
- ・さいごに、

できあがり！

かんそう  
＜感想＞

あら  
洗います

おきます

き  
切ります

入れます

に 煮ます / ゆでます / や 焼きます / いた 炒めます

まぜます

あじ  
味を みます

ま  
卷きます

つつ  
包みます

のせます

よそいます

ほうちょう  
包丁

まないた

なべ  
鍋

おたま

## <活動の手引き>

本活動の方針、進め方、教材の使い方、留意点等を記します。各教室の状況によって、適宜アレンジしていただけたら幸いです。

### 活動方針

料理を作る活動を通して、参加者の中に言葉が生まれるきっかけをつくり、日本語学習を進めることを目的としています。そのため、料理を作っている時も食べている時も、参加者と料理やその他の話題でたくさんのおしゃべりをしてください。このような自然な環境の中で参加者が話したいことや伝えたいことを表現し、自分に必要な日本語を学んでいくことが大切だという思いで、本活動案を作成しました。活動中は、食材名や道具名等、料理によく使う語彙や表現がたくさんでてきますが、料理をするために必要な語彙等を身に付けることを目的にはしていません。参加者の日本語のレベルは入門～初級を想定していますが、参加者の状況に応じて調整してください。

### 活動想定時間

本活動は3時間×2回を想定して構成されています。P.1「Try! 日本の味」進行手順に第1回の流れ、P.2に第2回の流れが示してあります。活動時間を長めに確保し必要に応じて部分的に省略することによって、1回完結のアレンジも可能です。その場合は、以下にご留意ください。

◎以下2点について早めに着手し、スーパーへ買い物に行く前にすませておいてください。

- ・米を研ぎ、浸水させ、炊飯器のスイッチを入れる。
- ・だし汁を作る。(昆布の浸水は1時間程度必要)

◎「大根のつけもの」をきゅうりの浅漬け等の即席で食べられるものに変更してください。(市販のもの可)

### ◆P.1「Try! 日本の味」進行手順

・右側の欄には、提示物、配布物、準備(調理に必要な食材、道具)等が記してあります。【 】の青色の文字は、後ろのページにある教材名称を表します。

### ◆P.3 手巻き寿司写真、みそ汁写真

活動冒頭に、何を作るか参加者に明示するのに使います。食べたことがあるか、中身は何か等、写真を使ってたくさんおしゃべりをしてください。

### ◆P.4～6 調味料リスト

・参考資料として作成しました。平易な日本語で書かれていますが、情報量が多いため、全てを説明したり、読む練習をしたりする必要はありません。指導者が必要最低限の調味料を選んで紹介する際の参考資料として、また、料理に興味のある参加者の教室外の読み物としてご活用ください。

- ・さしすせその「せ」は、しょうゆです。(旧仮名遣い「せうゆ」)
- ・冷蔵庫マークのあるものは、使用後冷蔵庫で保管する必要があるものです。
- ・昆布、かつおぶし、にぼしは、冷凍庫マークがついています。使用後冷凍庫で保管します。(冷凍庫保管が難しいようであれば、密閉して常温保存)
- ・★＝アルコールが使われている調味料です。宗教的、身体的及びその他の理由でアルコールの摂取を避ける必要がある参加者に説明を加えてください。また、必要に応じて、アルコールを含んでいる食品には、ラベルの原材料欄に「アルコール」や「酒精」の表記があるという情報を提供してください。該当者が多い教室では、様々な食品ラベルの原材料欄から「アルコール」「酒精」の文字を探すタスクを取り入れてもよいでしょう。

## ◆P.7～9 食材リスト

・食材リストは、以下2点のために使います。

1) 手巻き寿司にどんな具を入れたいか、参加者で話し合う際に使用します。各参加者が食べたい具を二つ程度選び、材料名に○をつけます。

2) 手巻き寿司の具以外の欄も記入し、全体として何を買う必要があるのか確認するために使います。

「持ってきます」「買います」欄は、持ってくるもの、買って来るものに○をつけたり、調達者の名前を記入したり適宜活用してください。みんなでいっしょに買い物に行くタスクを取り入れる場合は、P.10 下欄の「買い物リスト」に買うべき物を書き写す作業をしてから、スーパーへ行きます。

・P.9 下「他に手巻き寿司に入れたいもの」欄：手巻き寿司には合わないと思われる食材や、参加者の国の食べ物等を加えることによって、おもしろさが加わり、場が盛り上がります。

・惣菜、厚焼き玉子、鶏肉、牛肉（ローストビーフ）等は、スーパーやコンビニで市販のものを購入することを想定しています。

## ◆P.11、12 Try! 作りましょう①（だし汁、すし飯、つけもの分量プリント）

・P.11 が指導者用、P.12 が参加者配布用です。

・聞き取りタスクに使います。指導者が実物を提示して調味料の名前を紹介し、必要な分量を読み上げます。参加者は分量を聞き取って書き込みます。

・その後、指導者が作り方を説明し、全員で協力して作ります。作り方はP.11 に記してありますが、通常のレシピ集に載っているような指導者向けの言葉で書いてあります。参加者の状況に合わせ、言葉遣いを調整してください。

・宗教・身体的理由等によりアルコール摂取不可の参加者がいる場合は、酢をレモン果汁に変更してください。（酢にはアルコールが入っているため）

## ◆P.13 Try! 作りましょう②（みそしるレシピ）

・参加者がレシピを読んで、みそ汁作りに挑戦するタスクです。材料、調理道具がそろっている状態でこのプリントを配布し、必要に応じて食材や道具の語彙を導入してから実施してください。

## ◆P.14 食事のことば

料理を食べる時に配布します。参加者の状況を見ながら必要に応じて形容詞の活用練習をすることもできます。（※な形容詞非過去否定形は「～じゃないです」を採用しましたが、「～ではないです」「～じゃ（では）ありません」も正しい形です。）作った料理や故郷の料理、日本の食文化紹介、各国の食文化比較等のテーマで、たくさんおしゃべりをしてください。

## ◆P.15 今日のレシピ

本日作った料理を一つ選び、レシピを書くタスクです。材料や道具、調理方法の語彙を思い出しながら、手順を表す表現を使って記入します。

## ◆P.16 わたしのレシピ

活動時間に余裕のある場合や、前述の「今日のレシピ」を早く書き終えた参加者がいた場合に活用してください。自分の好きな料理や、故郷の料理等のレシピを書きます。