

[特別編]
 <食育>
 社会

➡ 6年生 | 「日本と関係の深い国々」

お米の食べ比べ

1. <1時間目>米粒を観察する

初めに、5年生のころの米作りの学習を振り返ります。それから米粒を絵に描いてもらいます。次に、米粒を配って確認します。「みんなが食べているお米はジャポニカ種という種類なんだよ。今日の給食のご飯はもちろんジャポニカ種です」と説明します。

続いて「タイ米って知っているかな?」と切り出します。食べるとパサパサ、細長いお米、ベトナムにライスペーパーというのがあったことがある…など、ほとんどの子が知っています。世界地図でタイの位置を調べて色を塗ります。

次に、タイ米を見せます。ジャポニカ種と比べると細長いことが実感できます。「こちらのお米はインディカ種という種類です。2種類の米を食べ比べてみようか」と話すと、子どもたちは大喜びです。「ところで食べ比べる時に、どんなことを比べようか?」と問いかけます。味、やわらかさ、舌触り、歯ごたえ、香り、表面の色、が意見として出ます。

2. <2時間目>米を食べ比べよう

2時間目(同日の4校時)には廊下に炊飯器が並びます。給食のご飯(ジャポニカ種)とタイのジャスミンライス(インディカ種)を食べ比べるのです。子どもたちは「タイ米を炊いている炊飯器からポップコーンのおいがする」と話していました。食べてみると、柔らかくて粘り気が少ない感じです。「おにぎりに向いているのは、まとまりやすい日本のお米ですね。お米の種類によって食べ方も変わってくるのですね」と説明します。

続いてイタリアの米(ジャバニカ種)も紹介します。「インディカ種は粒が細長く、炊くとパサパサした感じになります。ジャポニカ種は、粒は短く円

形に近い形で、炊くと粘りつつやがでます。ジャバニカ種は、幅が広く、大粒です。食べてみる?」そう聞くと行列ができます。食べ比べ3種類目のイタリアの米は水分の吸収率が高く、同じように炊いてもべちゃっとした感じになります。



それぞれの米を食べ比べてみると、様々な感想が生まれてきます。

3. 米が違えば料理も違う

続いて、「お米が違くと料理も違ってきます」と世界の米料理についてスライドを使って説明します。「細長い形の粘り気のないインディカ米に最適な調理法は“茹でる”です。イタリア料理のリゾットに代表される調理法は“煮る”です。同じジャバニカ種を使うスペインのパエリヤは、平たい鉄鍋を使った炊き込みご飯です。アメリカにはジャンバラヤといって、スペインのパエリヤをアレンジした炒めご飯があります。炒飯やピラフなどは炒めて食べます。米に応じて多様な食事や食文化があることと、それぞれのよさを理解して欲しい、そして日本の米のこともしっかりと知って欲しい」と話します。

子どもたちの感想

- ・米の試食をしてみて、世界にはたくさんの米の種類があるんだなあと知ってとても驚きました。
- ・中国、韓国、インドなどに米があるのは知っていたけれど、イタリアなどに米の種類があったのにはびっくりした。世界の米が知れたし、食べられたのでとてもいい授業だった。
- ・いろいろな国のお米が食べられていい経験になりました。米の違いで食事の違いや道具の違い、文化の違いまでもわかってしまうことはすごかったです。