

令和5年度 自由研究作品カード

2年

研究分野(教科)	家庭科
研究テーマ	セパレート浴衣
研究テーマ設定の理由	姉の背が高く、なかなか着れる浴衣がないため、1人でも着れる浴衣を作っておきたいと思ったから。
研究成果解説	サイズが大きいから、長く縫わなければなくて大変だった。ミシンで縫うのは好きだけど、手縫いは苦手だから、しつけ縫いをするのに時間がかかった。浴衣の袖のカーブの部分はミシン目を細かくして縫ったり、布の端を処理をする時は、ジグザグミシンをかけたりして、工夫して縫うことが出来た。思っていたよりも結構いい浴衣をつくることが出来たから良かった。

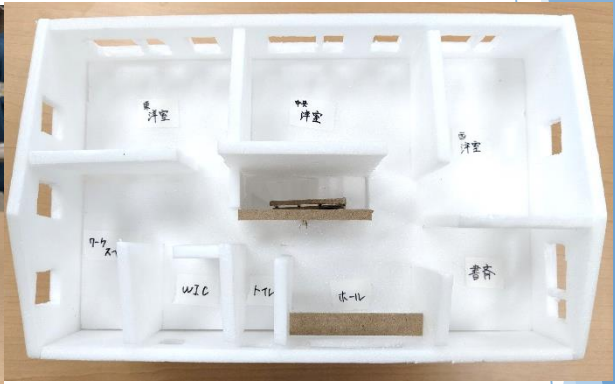


令和5年度 自由研究作品カード



2年

研究分野 (教科)	家庭
研究テーマ	暮らしやすい家とは? (模型作り)
研究テーマ設定の理由	自分が思う「暮らしやすい家」について、自分で考え、再現してみたいと思ったから。主体的に考えるため。
研究成果解説	まず、「暮らしやすい家」の特長について考えました。動線は、回遊動線にする。玄関からクロークへ廊下まで直接移動できるようにする。また、書斎やワークスペースなどの部屋を、2階に設けたいと考えました。次に、間取りの図をかき、動線や部屋の配置について考えながら、模型の設計の図もかきました。そして、壁や床、屋根は紙を貼って、スチレンボードで切り出しました。そして最後に模型を組み立てました。模型をつくることで、主体的に考えることができた。反省点もあるが、改善していった。



暮らしやすい家
 ①の家を模型にしてみました。

<材料>

- スチレンボード 5mm幅 (DAISOで100円程度)
- ボンド 水型紙用市販紙糊を配合した。
- 道具 カッター、マシ
- カッター マシ
- シャープペンシル

<手順>

1. 壁紙やスチレンボードの切り出し
2. 間取りの壁・床・屋根の型紙の作り
3. 2階の壁・床・屋根の型紙の作り
4. 型紙を合わせたボンド塗り
5. ボンドを乾かす
6. 窓の切り出し

反省点

- 洗濯物の干し (間取り)
 暗い日は、干し場所が洗濯物を干すのに不便なため、雨の日でも干せるように洗濯物を干す場所を増やしたい。
- 窓の切り方 (模型)
 模型をつくる上で、窓の切り方を間違えてしまった。窓の切り方を間違えてしまったため、模型の完成が遅くなった。
- 窓の位置 (模型)
 二階の窓(南側)が、今の位置に設置できなかった。窓の位置を50cmくらい下げて、外見もよくなった。

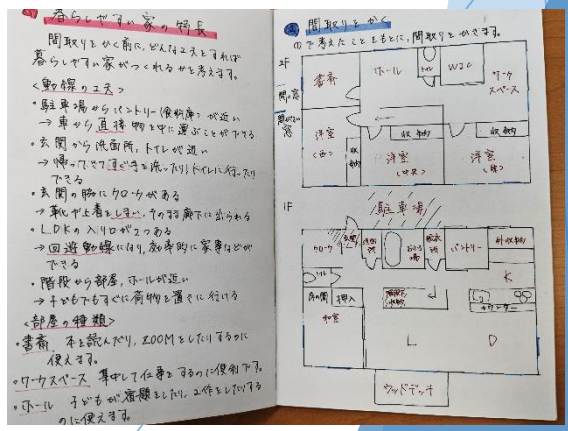
(感想)

今回、初めての家の模型をつくることで、とても楽しかったです。間取りの図と2階の図を参考にしながら、実際に模型をつくることで、間取りの図と実際の家の違いがわかりました。また、窓の切り方を間違えてしまったため、模型の完成が遅くなりました。今回、壁紙や床紙の貼りを練習することができたので、次回からはもっと上手に模型を作りたいと思います。

研究テーマ (模型) + 作り
暮らしやすい家とは?

設定理由

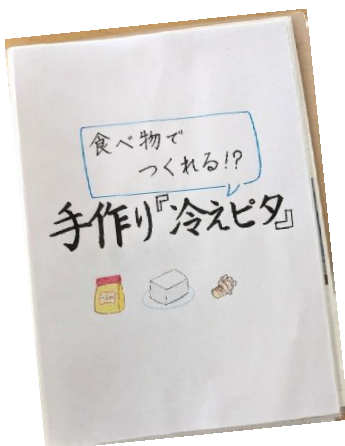
家のつくりかたや間取りが、部屋の配置や窓の位置によって変わることがある。自分が思う「暮らしやすい家」をつくるために、間取りの図をかき、動線や部屋の配置について考えながら、模型の設計の図もかきました。そして、壁や床、屋根は紙を貼って、スチレンボードで切り出しました。そして最後に模型を組み立てました。模型をつくることで、主体的に考えることができた。反省点もあるが、改善していった。



令和5年度 自由研究作品カード

2年

研究分野(教科)	家庭科
研究テーマ	食べ物で「冷えピタ」をつくる。
研究テーマ設定の理由	いつもお店で買っているけれど、家でつくってみたいと思ったから。
研究成果解説	<p>お店で販売しているものと冷やす仕組みは違っても、家にある身近な食べ物で「冷えピタ」をつくることかできました。</p> <p>食べ物でつくった「冷えピタ」は、冷却効果が1とて高いことがわかりました。</p> <p>興味をもったものについて、検証をいさね、行動することは大切なことだと思いました。</p>



令和5年度 自由研究作品カード

2年

研究分野 (教科)	家庭科
研究テーマ	体を大きくするためには?
研究テーマ設定の理由	夏休みの2回熱中症になって体力を失ったから。
研究成果解説	1日に必要な炭水化物とタンパク質は、1日の総エネルギーの50~65%と13~20%で炭水化物が主成分になる。 鉄分やカルシウムは、不足すると体に影響が出る

きっかけ 僕は、夏休み前に、2回くらい、熱中症になりました。熱中症になって僕は、体力を失い、体も一回り小さくなりました。そこで、僕は、体を早く元に戻すにはどのようにしたらいいのかわかることにしました。

体をもとに戻すために、僕は、炭水化物、タンパク質、鉄分、カルシウムを中心に調べました。

四つについての大まかな説明

まず初めに、僕が失った体力は、上の四つの中で炭水化物です。

・炭水化物は、米、パン、そば、うどんなどの主食が主で、体を動かすエネルギーになります。

・タンパク質は、肉、卵、豆、魚、チーズ、牛乳などの主菜、乳製品が主で筋肉や臓器を構成する最も重要な成分です。

・鉄分は、穀物、シリアル、クルミ、アーモンドなどに豊富に含まれている成分で、酸素輸送や免疫機能、代謝機能など重要な役割を果たすものです。

・カルシウムは、緑黄色野菜、アーモンド、魚、シード類などに多く、骨と歯の健康や心臓の健康などいろいろな効果がある。

炭水化物について

炭水化物は主に糖質。糖質は1gで、4kcalのエネルギー源になる。

エネルギー源として体内で利用される糖質は、わずかしかない。そのため、植物が、光合成で作ったでんぷんなどの糖質をエネルギー源として取り、利用している。

一日に必要な炭水化物の量は、総エネルギー(kcal)の50~65%。

身長(m)×身長(m)×身体活動量×0.6÷4で求められる。

僕の場合、 $1.6 \times 1.6 \times 22 \times 40 \times 0.6 \div 4 = 337.92$ で、一日最低 300g の糖分を取らなければならない。白米一合の糖質が、117.6gなので、一日三合ぐらい。

白米一合は 340g で、530kcal、糖質 117.6g。一方、食パンは 340g で、843.2kcal、糖質 150.28g。よって、食パンのほうが kcal、糖質ともに高いことが分かる。

令和5年度 自由研究作品カード

2年

研究分野 (教科)	家庭科
研究テーマ	飲み物の糖度を調べる
研究テーマ設定の理由	水分をとる時に一気にとられる糖分のことが気になりましたから。
研究成果解説	どのジュースも大体思った通りの結果でしたが、フルーチェの500mlあたりの量か86gというのが一番驚きました。小さいからといってたくさんのは体によくないと思いました。今回はジュースでしたが、砂糖はパンやおかしにも入っているのでもたべすぎはよくないと思いました。

テーマ「飲み物の糖度を調べる」

設定理由: 今年の夏はとて暑くて水分をとることが多かったのと一気にとられる糖分のことが気になりましたからです。

調査方法: ラベルに書いてある栄養成分表示から計算し求める。

調査内容: 定番のジュースなどを6本用意してどのくらい砂糖が入っているかを可視化する。

計算方法:

$$\text{内容量} \times \text{単位量} \times \text{単位量当りの炭水化物の量} = \text{砂糖の量}$$



考察: どのジュースも大体思った通りの結果でしたが、フルーチェの500mlあたりの量が86gという結果はとて驚きました。小さいからといって何本ものものはよくはないと思いました。

結論: 今回はジュースに関する調査でしたが、砂糖はパンやおかしにも入っているのでもたべすぎは、食生活は体によくないと思うので気を付けようと思いました。



令和5年度 自由研究作品カード

2年

研究分野(教科)	家庭科
研究テーマ	健康的な食生活
研究テーマ設定の理由	スポーツをする上で気にするようになったから。
研究成果解説	約一年半部活していると少しずつおかしやジュース、間食などを避けるようになっていき、なせ気にするようになったのかと思い、おかしやジュースには糖質や脂質が含まれているからだと気付いた。では、糖質や脂質を多くすると身体にどんな影響が出るのかを調べてみることにした。また、これからどんな食生活を送るとよいかを考えた。

ここまでの調査で思ったことが3つある。

1つ目は、逆に過度に糖質をとらないとどうなるのか。
 2つ目は、糖質を多くとることができる食べ物として何があるのか。3つ目は、糖質の摂取量はどれくらいが目安なのか。この3つの疑問について調査していると思う。

・過度に糖質を控えるとどうなるのか。

血液中のブドウ糖の活動を増やすためのエネルギーに消費すると、筋肉や肝臓に蓄えられているグリコーゲンを分解したエネルギー不足を補う。しかし、グリコーゲンはあまり多くなく、糖質不足がエネルギーの不足につながり、**疲れやすくなる**。エネルギー不足により、関節炎、目のかすみ、筋肉痛、疲労、思考力の低下などがあげられる。

・糖質を多くとることができる食材 (約100gあたり)

- 穀類
 - ・そうめん(乾麺)70.2g
 - ・小麦粉73.3g
 - ・ラーメン(生麺)53.5g
 - ・もち50.4g
 - 菓子類
 - ・カステラ62.6g
 - ・どら焼き55.6g
 - ・ショートケーキ43.0g
- など

・糖質摂取量の目安はどれくらいなのか

消費者庁が作成した「栄養素等表示基準値(2015)」によると、日本人における一日当たりの炭水化物(糖質)の目標摂取量は320gとなっている。



令和5年度 自由研究作品カード

2年

研究分野(教科)	家庭科
研究テーマ	チョコタルトをっくらうろ
研究テーマ設定の理由	チョコ菓子を食べたくなつた
研究成果解説	<p>時間が無い時にどうしてもチョコ菓子を食べたいとなつたとお母さんに食べれるくさいの考えたので、ミスタージャコパドの本では個包装は必要なのを4つ折りにするだけでいいからと決めた。</p>



完成図!



感想

とてもおもしろいです。今日の午後もチョコの匂いがいい感じでした。いれ、うれいなので、次は冷蔵庫に入ります。






③ 今回は簡単だから時間も短くって作りミスが少なくて、お砂糖とココアパウダーは本に書いてある分量でいいと書いていた。やってみると、砂糖は3つ割りを省略した4つの材料で作ると、人どほりおいしい(チョコ)もおいしいチョコタルトを作りました。

令和5年度 自由研究作品カード

2年

研究分野 (教科)	家庭科
研究テーマ	目指せ千切りの達人
研究テーマ設定の理由	もっと包丁をっか初か上手になれたから
研究成果解説 1~2日目 大きさがばらばら 3~5日目 大きさが等しくなってきた 6~14日目 均一に切れるようになってきた 15~20日目 ほぼ完了	

III. 結果

回数 きゅうりの長さ	写真	時間	見た目、気づいたことなど
1回目 22cm		7分47秒	<ul style="list-style-type: none"> 全体的に長さが短い。 長さ、太さが均一ではない。 薄切りにして重ねたきゅうりが滑ってしまうため、細切りが難しかった。
2回目 23cm		7分2秒	<ul style="list-style-type: none"> 長さが短い。 長さ、太さが均一ではない。 切れていないものがある。
3回目 22cm		6分10秒	<ul style="list-style-type: none"> 薄切りのとき、途中までは長さがよかったが、だんだん短くなってしまった。 薄切りが厚いので、そのあとの細切りで細く切っても短冊切りのようになってしまっている。(その逆もあり) 母に「千切りではなくぶつ切りだね」と言われた。
4回目 24cm		6分29秒	<ul style="list-style-type: none"> 薄切りのときに長さを保つことができた。 薄切りのときの厚さと細切りのときの太さが一定になるように心がけたが難しかった。
5回目 22cm		5分43秒	<ul style="list-style-type: none"> 長さも太さも今までで一番均一に切れた。 薄切りきゅうりを少しずつ重ねながら並べるとき、重ね方を間違えやすいので注意が必要。(左を上にしなからずらして重ねる)

☆1回目と15回目の比較



・1回目と15回目を比較すると、上述したことがはっきりと分かる。

IV. 考察

- 長さ、太さがそろっているときれいな千切りに見える。
- 長さは一度切り始めると途中で変えるのが難しいので、薄切りを始めるときの最初の角度が大事である。
- 千切りという細切りに注意が向きがらだが、細切り前の薄切りの厚さがそろっていることも大事である。①包丁の先と付け根側、②包丁をきゅうりに入れるときからまな板につくまでの両方の厚さが一定になっている必要がある。
- 薄切りのあと、少しずつ重ねるように並べて細切りするときは、一番多く重なっている部分でも3枚くらいにしたほうが厚みがなくて細切りしやすい。並べ方は左側のきゅうりが上になるように並べる。
- 1本のきゅうりを切るのにかかった時間にはばらつきがあるのは、朝起きてすぐに切った日、テレビを気しながら切った日、丁寧に切った日、イライラしながら切った日など、条件が違うためと考えられる。比較はできず、15回の練習で速く切れるようになったかどうかは不明である。

V. 感想

一度もけがをしないで切ることができて良かった。初めはうまく切れるようになる気がしなかったが、途中からは自分でも上述しているのが分かるくらい、きれいに切れるようになった。まだ自由に太さを変えることはできないので、料理に適した太さに自由に切れるようになりたい。キャベツや、少し固い人参、ごぼうなどの食材も切れるようになりたい。

令和5年度 自由研究作品カード

2年

研究分野 (教科)	家庭科
研究テーマ	世界の料理
研究テーマ設定の理由	世界の料理の栄養バランスが気になったから。
研究成果解説	実際に自分で料理をやることで、栄養バランスがとれているのか調べることができました。 4ヶ国の料理を作りましたが、どの国も「ミネラル」(きのこ類、海藻)が不足していることに気が付きました。これからミネラルをとるには、サラダやマリネなどに使うと簡単にとれると思いました。

3. 19リブ

- オムレツローネ ... じゃがいも、りんご、玉ねぎ、キャベツ、はちまのめんつゆ、ホトトギス、水、コンソメ、こしょう、オリーブオイル、バターの代わりにマヨネーズ
- ① じゃがいも、りんご、玉ねぎ、キャベツは1cm角に切る。
 - ② 鍋に油をひいて、オリーブオイルを入れて熱し、香りが出たら①を入れて炒める。野菜がしんなりしたら、ホトトギスとめんつゆを加えて煮立てる。
 - ③ 中火で半分ほど蒸らす。①はもう一回炒め、器に盛り付けて完成。
- オムレツ ... じゃがいも、りんご、玉ねぎ、キャベツ、はちまのめんつゆ、ホトトギス、水、コンソメ、こしょう、オリーブオイル、バターの代わりにマヨネーズ
- ① じゃがいも、りんご、玉ねぎ、キャベツは1cm角に切る。
 - ② 鍋に油をひいて、オリーブオイルを入れて熱し、香りが出たら①を入れて炒める。野菜がしんなりしたら、ホトトギスとめんつゆを加えて煮立てる。
 - ③ 中火で半分ほど蒸らす。①はもう一回炒め、器に盛り付けて完成。

作ってみた写真



作ってみた写真



作ってみた写真



7. 感想

<p>19リブ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャガイモとリンゴの味がとてもおいしい。 ・①と取り入れた。 → ①は、海藻類 ・時間がかかってしまった。 	<p>日本</p> <ul style="list-style-type: none"> ・定番のオムレツを作ったが、味は深みがあった。 → 高カロリーなオムレツ ・サラダや海藻の組み合わせが好評だった。 	<p><全体></p> <ul style="list-style-type: none"> ・①がおいしいと感じた。 ・栄養バランスがとれていると感じた。 ・①の組み合わせが好評だった。
<p>オムレツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短時間で作ることができた。 ・中身のものを食べたが、肉は足りなかった。 (所食豆腐) ・①がおいしいと感じた。 	<p>オムレツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉と野菜の組み合わせがよかった。 ・火を通さずに時間がかかってしまった。 ・肉は足りなかった。 ・①がおいしいと感じた。 	

令和5年度 自由研究作品カード

2年

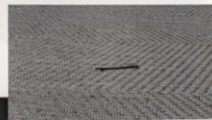
研究分野(教科)	家庭科
研究テーマ	ライフハック
研究テーマ設定の理由	自分達にできるSDGsは? → 実用的な → ライフハック
研究成果解説	残り少ない歯磨き粉をヘアピンで留めて次出しやすくするのは低コストですぐできると実用的だと思いました。はみそこの巻き方を変えることではがれにくくなるのは便利なのでささくれの時などに使いたいと思います。排水口のごみ取りネットで窓などのごみ掃除をするのはごみもけこう取れるので使いがよいと思います。

1. 歯磨き粉が少なくなった時の対応

歯磨き粉が少なくなった時、右の写真みたいにいちいち折るのがめんどくさいですか？



そこで、お母さんが使っているヘアピンを使うだけで…



1の結果 歯磨き粉をはがれにくくする方法

お金もかからず、実用性もあるのでやってみる価値はあると思います。



2. 絆創膏をはがれにくくする方法

絆創膏って手を洗ったりするとはがれてしまうことがよくありますよね。こんな感じで(写真右下)



貼り方を少し工夫するだけで…



2の結果 リネットの使い道

写真右のように絆創膏に切り込みを入れ、右下のように左右交互に巻きます。

普通にまいた時と左右交互に巻いたときで、水に濡らしながら引っ張った時の抜けやすさを比べたのですが、左右交互に巻いたときのほうが抜けづらく感じました。



令和5年度 自由研究作品カード

2年

研究分野 (教科)	家庭科
研究テーマ	コスパが良くて、簡単なカルボナーラを作りたい!
研究テーマ設定の理由	物価が高いけど、おいしいものがたくさんあるから
研究成果解説	3回、簡略化していきいものと、しているものを作ったのですが、お店のような味は出なくて、ちょっと悔しが、たけど家で作る分にはおいしか、た。塩味の加減が難しく、3回作、たうちの1回しか塩味がうまく出な、た。た、た、手順を簡単にしたときはうまく塩を調節できたのか、味がかんぱ、た。これからは家で、作、て、もっとおいしくなるような改良を重ねていきたい。

普通のレシピで作ってみる

普通のレシピで作ったカルボナーラ

※画像を撮れなかったのでサイトの画像です



【感想】

クリームの味とチーズの味が濃厚で、とてもおいしかった。けれど、塩をあまり入れなかったせいか塩味が薄かった。

課題点だった部分の材料を別のものに代用して作ってみたカルボナーラ



【感想】

生クリームを牛乳に変えても、味はそんなに変わらなかった。ベーコンで塩気も補われているし、1回目のときよりおいしく出来た気がする。

手順を最大限簡単にしたレシピ

- ①塩入りの湯でパスタを茹でる
- ②ベーコンを弱火で炒める
- ③卵黄とチーズとブラックペッパーと牛乳を混ぜる
- ④パスタのゆで汁をお玉1杯ほど入れて、オリーブオイルとベーコンと一緒に乳化させる (茹でている途中で)
- ⑤その中にパスタを入れ、混ぜてから③で出来たソースを入れる
完成!

考察

分かったこと

手順を簡略化しても、簡単に手に入る材料にしても、美味しかった。味が全く一緒というわけではないけれど、お手軽でも味は一定のレベルを保てた。塩は入れすぎと思うくらいの量がちょうどよかった。塩味をつけるものがこれしかないため、塩の大事さが分かった。

疑問に思ったところ

3回も作っているけれど、お店のような味は出なかった。レシピがまったく違うのか、入れていなかった白ワインの味なのか?



令和5年度 自由研究作品カード

2年

研究分野(教科)	家庭科
研究テーマ	ラーメンをつくろう
研究テーマ設定の理由	祖母がつくってくれるラーメンをつくってみたいと思ったから。
研究成果解説	思っていたよりもラーメンスープやチャーシューの作り方が難しかったです。祖母の説明を聞きながら作ることでできました。また、今回は自分でつくったラーメンとしては初めてでしたが、おいしくできました。他の味のラーメンも作ってみたいです。

○ラーメンスープ、ラーメンの作り方

- ① 豚骨缶詰に巻いたチャーシュー、鶏がら、お玉ねぎの青いところを入れる
- ② 火をつけてから、スープの鍋で4時間煮る
(チャーシューは2時間で取り出す)
- ③ 4時間ほど火を止め、お玉ねぎを取り出す
- ④ 10cmくらいのにぼしを約20匹入れる
- ⑤ 味の素、チャーシューのしょうゆ、うす口しょうゆを適量入れる
- ⑥ 軽く火をつけてさげる
- ⑦ めんを糸状に分けておく ※ゆでだしに注意
- ⑧ スープにめんを入れ、トッピングをして完成!!
↳ チャシュー、お玉、メンマ、のり



○感想

僕は、今回初めてチャーシューやスープ作りに挑戦しましたが、出汁が出ていてとてもおいしかったです。また、チャーシューにも味がしみこんでいたのでおいしくできました。今度は他の味のスープや、自分でチャーシューを作ってみたいです。次は、お玉ねぎ、メンマ、のり、これからは一人で料理を作るまで挑戦したいです。



ラーメンを
作ろう



研究分野(教科)	家庭科
研究テーマ	料理をしてみよう...
研究テーマ設定の理由	ふた入料理をあまりしないので料理をしてみようと思ったのが言周べたがたから。
研究成果解説	料理をしてみようと思ったことは、大変かつ、おいしく作るのが難しいということです。料理には、様々なコツが必要で、このうちのひとつが難しかったです。味付けには、様々なあって、いろいろな種類があって、何で味付けをするのが、分かりませんでした。



ジャガイモのガレット

作る時のコツ

- フライパンで焼く時に、裏返すのに注意する
- 片栗粉を入れないとぼろぼろになる。

ふり返り

次、作る時は気をつけます。コツを気をつけて作ります。



ジャガイモの炊き込みご飯

作る時のコツ

- 思ったよりも、味付けが必要
- もと具材を多くしたらよいかも

ふり返り

今度は、具材を多くして作ります。しょうゆなどで味付け



目玉焼きとパン

作る時のコツ

目玉焼きは、水を少し、時間を長めに焼く。パンは、具材を多めに、チーズなどつけるといい

ふり返り

彩があるようにします。つぶれないようにします。

令和5年度 自由研究作品カード

2年

研究分野(教科)	家庭科
研究テーマ	タンパク質を取ることができ料理を作る
研究テーマ設定の理由	料理を作り食に興味を持ち、タンパク質を取り筋力が体力をつける。
研究成果解説	僕は料理に取り掛かるまではめんどくさいと思ってしまいましたが、取り掛かるととても楽しく、今回の自由研究ではとても料理を楽しむことができ、自分で作った料理なのでとても食欲がわき、食に興味を持ちおいしく食えることができました。タンパク質はしっかりと取ることができていてさらにおいしく食べることもできていて今回の目標は達成できたと思いました。

ペロソンのセロールキャベツ 21.2g

調理(大人用) 400g
 材料(大人用) 400g
 ①キャベツ 大1/2
 ②オリーブオイル 大さじ1
 ③塩 少々
 ④醤油 大さじ1
 ⑤ごま油 大さじ1
 ⑥卵 1個
 ⑦肉 適量

作り方
 ①キャベツは縦半分に切り、4等分に切る。②オリーブオイルを熱し、キャベツを炒める。③塩を加え、④醤油を加えて炒める。⑤ごま油を加えて炒める。⑥卵を炒め、肉を加えて炒める。⑦完成。

調理で楽しかったこと
 ・キャベツを炒めるのが楽しかった。
 ・肉を炒めるのが楽しかった。
 ・卵を炒めるのが楽しかった。
 ・醤油を加えるのが楽しかった。

食べてみて
 味はとってもおいしく、今度トマトソースのロールキャベツも作ってみたいと思いました。
 (けこうホームズさん)

薄切り肉のシルネエ角煮

調理(大人用) 400g
 材料(大人用) 400g
 ①薄切り肉 大さじ1
 ②オリーブオイル 大さじ1
 ③塩 少々
 ④醤油 大さじ1
 ⑤ごま油 大さじ1
 ⑥卵 1個
 ⑦肉 適量

作り方
 ①薄切り肉を炒める。②オリーブオイルを熱し、肉を炒める。③塩を加え、④醤油を加えて炒める。⑤ごま油を加えて炒める。⑥卵を炒め、肉を加えて炒める。⑦完成。

調理で楽しかったこと
 ・肉を炒めるのが楽しかった。
 ・卵を炒めるのが楽しかった。
 ・醤油を加えるのが楽しかった。

食べてみて
 ホリュームがあっておいしかったです。
 肉の部分が好きだったので、これからも作りたいと思います。

鶏肉のシルネエ角煮

調理(大人用) 400g
 材料(大人用) 400g
 ①鶏肉 大さじ1
 ②オリーブオイル 大さじ1
 ③塩 少々
 ④醤油 大さじ1
 ⑤ごま油 大さじ1
 ⑥卵 1個
 ⑦肉 適量

作り方
 ①鶏肉を炒める。②オリーブオイルを熱し、鶏肉を炒める。③塩を加え、④醤油を加えて炒める。⑤ごま油を加えて炒める。⑥卵を炒め、鶏肉を加えて炒める。⑦完成。

ミソ汁の鶏チキンカツ

調理(大人用) 400g
 材料(大人用) 400g
 ①鶏肉 大さじ1
 ②オリーブオイル 大さじ1
 ③塩 少々
 ④醤油 大さじ1
 ⑤ごま油 大さじ1
 ⑥卵 1個
 ⑦肉 適量

作り方
 ①鶏肉を炒める。②オリーブオイルを熱し、鶏肉を炒める。③塩を加え、④醤油を加えて炒める。⑤ごま油を加えて炒める。⑥卵を炒め、鶏肉を加えて炒める。⑦完成。

調理で楽しかったこと
 ・鶏肉を炒めるのが楽しかった。
 ・卵を炒めるのが楽しかった。
 ・醤油を加えるのが楽しかった。

食べてみて
 作った中で一番おいしかったです。
 チーズの味がしつかりかいていると思いました。

研究分野(教科)	社会, 家庭科
研究テーマ	韓国と発酵食品の繋がり
研究テーマ設定の理由	発酵大国と美容大国に関わりはあるのか疑問に思, たから,
研究成果解説 韓国と発酵食品の歴史について、深く知ることができました。また、韓国では有名な化粧品に発酵させたものを使っているものがあると知り驚きました。水キムチの作り方も書いたのでぜひ見てください！	

韓国コスメと発酵食品

皆さん、「韓国コスメ」を使ったことはありますか？韓国に美人が多い理由の一つとして美容意識がとても高いことが挙げられているのです。そのため、韓国は「美容大国」と呼ばれることも少なくありません。そこで、韓国で人気の韓国コスメを紹介したいと思います。私のテンションも上がってきました！！

(韓国で有名なスキンケア用品) 韓国の人は、普段どのようなケアをしてあの美肌を保っているのでしょうか。

・メディヒールパック このパックはきっと韓国発祥のスキンケア用品の中で最も有名なもの一つではないでしょうか。それぞれの肌悩みに合わせたパックで愛用者も多いですね！

・CICA(シカ)

シカは、パックはもちろん化粧水やクレンジングなどのスキンケア用品がそろったため、人気ですね！

韓国人の美肌と発酵食品

皆さんは、「韓国人めっちゃ肌キレイじゃね？」と思ったことが一度はあるのではないのでしょうか。

その秘密は、ズバリキムチなどの発酵食品が深くかかわっているのです。今回は、塩辛を使ったキムチを例にして紹介したいと思います。韓国人のほとんどがほぼ毎日食べているキムチなどの発酵食品には、乳酸菌などが豊富に含まれているのです。他にもキムチには、発酵することで生まれるビタミンB1やB2は生の野菜には含まれていない栄養分なのです！また、発酵する際に生まれる乳酸菌ですが、塩辛を使ったキムチに含まれている乳酸菌は、一般的な乳酸菌に比べて、塩辛によって乳酸菌が強くなります。乳酸菌は腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと便秘が改善されるなどのメリットがあります。また、腸内環境が整うと肌の調子もよくなり石二島ですよ！ほかにも、辛い物を定期的に食べると(=韓国料理)汗が出て、代謝がよくなります。そこで、ダイエットにお勧めの発酵食品を紹介したいと思います。まずは、皆さんご存じのキムチが日本で絶大な人気がありますよね！

韓国と発酵食品の繋がり

韓国と発酵食品の始まり

キムチなどの発酵食品が有名な韓国。そんなたくさん発酵食品がある韓国ですが、一体いつごろから発酵食品が食べられるようになったのでしょうか？その前に、韓国特有のあの食文化はいつから始まったのでしょうか。諸説ありますが、韓国の誕生は檀君(タングン)神話が有名です。この神話は、天から降りてきた王子が人間になりたいという熊と虎に一握りのヨモギと20個のニンニクを与え、「洞窟の中でこれだけ食べて100日間生きることが出来たら人間になれる」と伝え、100日間の修行に耐えることのできた熊が王子と結婚しその間に檀君(タングン)が生まれたという話です。

この話が韓国の食文化の始まりとどのような関係があるのか、この話の中にニンニクが出てきましたよね。韓国料理にたくさん使われているニンニクはこの物語からきているといわれています。

続いては本題、発酵食品の始まりについて紹介します。韓国でも、旧石器時代は日本と同じように動物を中心とした食文化でした。新石器時代になると米が作られるようになり焼く、蒸す、煮るなどの調理方法も生まれました。

令和5年度 自由研究作品カード

2年

研究分野 (教科)	家庭科
研究テーマ	自家製マヨネーズ を作る。
研究テーマ 設定の理由	マヨネーズが大好きだから。
研究成果解説	マヨネーズがおいしいので、自分でマヨネーズを作りたい くたので自由研究として、作ってみました。1回目は、一気に油とお酢を入れすぎて、 失敗味が、2回目は、少しずつ入れて、混ぜてとくり返したら成功できました。 味は、毛ピーマヨネーズよりも、かなり濃いマヨネーズができます。きゅうりやレタ をスライス水にゆで、野菜スプックと、マヨネーズをかけて食べたら、少しお酢が、おい しかったです。水と油は、混ぜると合わないうが、乳化剤(卵黄)を入れたこととあって、 混ぜると「乳化」ということがわかります。おいしかったです。

2

調査内容

- ① 塩 小さじ1 コショウ 小さじ1
サラダ油・お酢
(150cc) (15ml)
卵黄(1個) ボウル
計量スプーン、カップ
泡だて器 を用意

5

④完成!



味は濃い
(キューピー)
きゅうりとお米
にマッチして、
おいしかったです!

(左 自家製
右 キューピー
マヨネーズ)

6

⑤感想



1回目に、油とお酢を入れすぎて、失敗
したが2回目混ぜながら入れる
ことができた!

水と油は混ぜると合わないうが、
乳化剤(卵黄のレシチン)を
加えると水と油を混ぜ合わせる
→「乳化」ということが分かった。
おいしかったです!

令和5年度 自由研究作品カード

2年

研究分野(教科)	家庭
研究テーマ	料理レポート
研究テーマ設定の理由	家庭科の時間に蒸しパンを作り、他の蒸し料理もつくりたいと思ったから。
研究成果解説 家庭科の時間だけでほかから作り、たこも調べたりし、かりまとめることができませんでした。 料理のレシピを見やすく分かりやすく料理を楽しくできるようにまとめました。	

～蒸し鶏～

○材料(4人分)

卵 2個 白だし 大さじ2
 えび 6尾 水
 しいたけ 2個

○作り方

1. えびの殻をむいて、背わたを取り除く。
2. しいたけの根元を切り落として、半分に切る。
3. 卵とえびをすり入れ、泡立てないようにして混ぜる。
4. 3に白だし、水を加えて混ぜる(卵黄)。
5. 耐熱容器に入れ、しいたけ、卵液を入れ、17センチの高さになる。
6. 蒸し器の下段に水を張り、耐熱容器を並べ、フタをする。沸騰したら中火にする。
7. 中火で約15分間、蒸す。



～シュウマイ～

○材料(3～4人分)

酒 大さじ1 豚ひき肉 350g
 塩 少々 玉ねぎ 約150g
 エビ、ウ 少々 卵白 1個分
 シュウマイの皮 30枚

○作り方

1. ひき肉と酒、塩、卵白、エビ、ウ、みじん切りにした玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
2. 親指と人差し指で輪を作り、中央に具をのせ、包み込むようににがり、内側に包む。
3. へらで裏面と底面を平らにし、形を整える。
4. 蒸し器の下段に水を張り、上段にタッパンのフタを敷く。
5. シュウマイ同士をくっつかないように並べる。
6. 蒸し器の水を加え沸騰してから中火で約15分間蒸す。

