

専門分野導入プログラム 提出用レポート用紙(1枚目) 記入例

学生番号

氏名

【調理前にレシピを記入しよう】

●味噌汁の名前 ⇒ 【 れんこんと厚揚げのみそ汁 】

材料	1人分(g)	☆	調理方法
		4人分(g)	
れんこん	20	80	①れんこん・にんじんは乱切りにする。厚揚げは、1.5cmの角切りにして熱湯をかけて油抜きしておく。青ねぎは小口切りにする。 わかめは水で5分戻し、絞って水気を切っておく。
にんじん	10	40	
厚揚げ(絹ごし)	30	120	②だし汁にれんこん・にんじんを入れて、やわらかくなるまで加熱する。 ③やわらかくなったら、厚揚げとわかめを入れて加熱する。
わかめ(乾燥)	1	4	
青ねぎ	1	4	沸騰したら、味噌を溶き入れる。
だし汁(昆布)	150	600	
米味噌	10	40	④汁椀に盛り付けて、青ねぎをのせる。

完成した1人分の味噌汁の写真



使用した味噌の写真(表)



使用した味噌の写真(裏)



だし汁の材料の写真



入学後に提出

専門分野導入プログラム 提出用レポート用紙(2枚目) 記入例

学生番号

氏名

【調理した数:  4  人分】

【写真】

①スーパー等で購入時の「旬」の食材の重量の写真



②「旬」の食材の廃棄する部分(皮・芯・種等食べられない部分)の重量の写真



③調理前の材料をすべて並べた写真

(皮などは取り除いて、レシピの☆欄の数字(調理する人数分の重量)にした状態)



④食材を切り終わった後、乾燥食材を戻した後の写真



⑤調理後、人数分に盛り付けた写真

(調理した数:  4  人分)



⑥1人分の味噌汁を、汁と具に分けた重量の写真



入学後に提出

専門分野導入プログラム 提出用レポート用紙(3枚目) 記入例

学生番号

氏名

【使用した「旬」の野菜の特徴等について】

①廃棄率(皮・芯・種等食べられない部分の割合)

廃棄率の求め方 = 写真②の重量 ÷ 写真①の重量 × 100

計算式と廃棄率を記入しよう

$$18.1g \div 200.4g \times 100 = 9.03\cdots$$

廃棄率 9.0%

②「旬」の食材に多く含まれる栄養素とその特徴について記入しよう。

また、調べた際に活用した本・資料の情報についても記入しよう。

体の調子をととのえるビタミンCや食物せんい、鉄分がたくさんふくまれてる(農林水産省HPより)。

れんこんのビタミンCは主成分のでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくい。コラーゲンの生成を助けると共に、メラニン色素の沈着を抑える働きもあり、美肌作りのための栄養素(農畜産業振興機構HPより)

③「旬」の食材を使用した、味噌汁以外の料理について調べ、料理名を複数記入しよう。

きんぴられんこん、筑前煮、れんこんハンバーグ……

【「旬」の食材を使用した味噌汁を作ってみての気づき・感想などを記入しよう】



専門分野導入プログラム 提出用レポート用紙(2枚目)

学生番号

氏名

【調理した数: \_\_\_\_ 人分】

【写真】

①スーパー等で購入時の「旬」の食材の重量の写真

②「旬」の食材の廃棄する部分(皮・芯・種等食べられない部分)の重量の写真

③調理前の材料をすべて並べた写真  
(皮などは取り除いて、レシピの☆欄の数字(調理する人数分の重量)にした状態)

④食材を切り終えた後、乾燥食材を戻した後の写真

⑤調理後、人数分に盛り付けた写真  
(調理した数: 4 人分)

⑥1人分の味噌汁を、汁と具に分けた重量の写真

入学後に提出

# 専門分野導入プログラム 提出用レポート用紙(3枚目)

学生番号

氏名

## 【使用した「旬」の野菜の特徴等について】

①廃棄率(皮・芯・種等食べられない部分の割合)

廃棄率の求め方 = 写真②の重量 ÷ 写真①の重量 × 100

計算式と廃棄率を記入しよう

②「旬」の食材に多く含まれる栄養素とその特徴について記入しよう。

また、調べた際に活用した本・資料の情報についても記入しよう。

③「旬」の食材を使用した、味噌汁以外の料理について調べ、料理名を複数記入しよう。

【「旬」の食材を使用した味噌汁を作ってみての気づき・感想などを記入しよう】

## 専門分野導入プログラム 記録用紙

学生番号

氏名

【課題に取り組む際に得た情報等をこの用紙に記録しておこう！】  
(例)乾燥わかめを水に戻した後に重さを量ったら0gだった、など。

入学後に提出

## だし汁の取り方

### (昆布だし)

材料	1人分 (だし約150g)	__人分	作り方
だし昆布	3g	g	① 昆布の表面の砂やごみなど汚れがあれば軽くふき取り、ハサミで切れ目を入れる
水	180g	g	② 鍋に下処理した昆布と定量の水を入れ、30分間つける
			③ 弱火で加熱し、沸騰直前で取り出す

### (かつおだし)

材料	1人分 (だし約150g)	__人分	作り方
かつお節	3g	g	① 鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰したら火を止めてかつお節をいれる
水	180g	g	② かつお節が沈んだら、濡れふきん等を敷いたザルで静かにこす

### (昆布とかつおだし)

材料	1人分 (だし約150g)	__人分	作り方
かつお節	1.5g	g	① 昆布の表面の砂やごみなど汚れがあれば軽くふき取り、ハサミで切れ目を入れる
だし昆布	1.5g	g	② 鍋に下処理した昆布と定量の水を入れ、30分間つける
水	180g	g	③ 弱火で加熱し、沸騰直前で取り出す
			④ 沸騰したら火を止めてかつお節を入れる
			⑤ かつお節が沈んだら、濡れふきん等を敷いたザルで静かにこす

### (煮干しだし)

材料	1人分 (だし約150g)	__人分	作り方
煮干し(正味)	3g	g	① 腹をつまんでワタと頭をとる
水	180g	g	② 2つに裂き、正味の重さを確認して鍋に入れて水を注ぎ30分つける
			③ 鍋を中火にかける(途中でアクをとり、蓋はしない)
			④ 沸騰したら弱火にして、3分加熱して火を止める
			⑤ 濡れふきん等を敷いたザルで静かにこす

## レポート課題チェックリスト

学生番号

氏名

No.	レポート用紙(チェック箇所)	チェック内容	チェック
1	記録用紙	課題に取り組む際に得た情報等を、記録する。	<input type="checkbox"/>
2	1枚目	記入例を参考にして、調理前にレシピを記入する。	<input type="checkbox"/>
3	1枚目	使用する味噌のパッケージの写真(表と裏)を撮る。 →レポート用紙1枚目に貼り付ける	<input type="checkbox"/>
4	1枚目	だし汁の材料の写真を撮る。→レポート用紙1枚目に貼り付ける	<input type="checkbox"/>
5	2枚目(①・②)	冬が「旬」の食材の重量(①購入時の野菜の重量、②廃棄する部分)を計量し、 記入例のように食材を計りにのせた状態で写真を撮る。 →レポート用紙2枚目①・②に貼り付ける	<input type="checkbox"/>
6	2枚目(③)	調理前の材料をすべて並べた写真を撮る。 【写真撮影時の注意点】 ・使用材料で皮がついているものは取り除き、レポート用紙1枚目のレシピ☆欄 の数字にした状態で写真を撮る。 →レポート用紙2枚目③に貼り付ける	<input type="checkbox"/>
7	2枚目(④)	使用する食材を切り終えた後の写真を撮る。 【写真撮影時の注意点】 ・乾燥食材は戻した状態で写真を撮る。 ・切らない食材は写真にとらなくてよい。 →レポート用紙2枚目④に貼り付ける	<input type="checkbox"/>
8	2枚目(⑤)	調理後、人数分に盛り付けた後の味噌汁の写真を撮る。 →レポート用紙2枚目⑤に貼り付ける	<input type="checkbox"/>
9	2枚目(⑥)	1人分の味噌汁を、汁と具に分けた重量の写真を撮る。 →レポート用紙2枚目の⑥に貼り付ける	<input type="checkbox"/>
10	1枚目	1人分の味噌汁の写真を撮る。→レポート用紙1枚目に貼り付ける	<input type="checkbox"/>
11	3枚目	【使用した「旬」の野菜の特徴等について】に取り組む。 ①廃棄率を計算する。 ②「旬」の食材に多く含まれる栄養素とその特徴について調べる。 ③「旬」の食材を使用した、味噌汁以外の料理について調べる。 【「旬」の食材を使用した味噌汁を作ってみての気づき・感想など】 ①～③と気づき・感想を記入する。	<input type="checkbox"/>

入学後に提出