

子ども料理科学教室は **10種類の出前メニュー**からできています。

それぞれが1回（2時間ほど）の実験講座ですが、招いてくださる側の条件にあわせて、様々な形で実施することができます。全10回で和食の基本メニューをひとりあたり扱うのも大きな特徴です。

- 1・土鍋でお米をおいしく炊く秘訣
- 2・野菜の甘さを生かしたクッキーづくり
- 3・ダシの秘密をさぐる
- 4・発酵という魔法～小さな生き物（微生物）の大きな力をさぐる
- 5・わかる！使える！料理の**道具**たち
- 6・塩が料理にとっても大切なわけ
- 7・野菜はお友達！～育てる、作る、食べるのわざ
- 8・豆や卵がカラダに変わる?!～たくさんの顔を持つ**タンパク質**の不思議
- 9・捨てないでおいしく長持ちさせるわざ～食べ物をとことん生かす**保存食**
- 10・マイ・レシピでおいしく作ろう！～煮物、炒め物、和え物、デザート…

## 出前授業やイベントでの共催などを希望される皆様へ

- ・ガスコンロのある調理実習室を使用します。
- ・参加する子どもは20名までが標準です（小学校1年生から中学3年生までなら、学年を問いません）。
- ・直前の準備に1時間半、授業で2時間半、後片付けに1時間ほどを要します。
- ・市民科学研究室からの派遣スタッフ（講師）は2名～5名です。
- ・保護者の参加を原則とします（実験は子どもたちだけで行い、見学していただきます）。
- ・使用する食材などでの制約がありますので、出前のリクエストをいただいた場合には予め個別に相談をさせていただきます。
- ・実施日や料金など詳しいことは市民科学研究室までお問い合わせください。

**NPO 法人市民科学研究室** ホームページ: [www.shiminkagaku.org](http://www.shiminkagaku.org)  
東京都文京区千駄木 3-1-1 TEL: 03-5834-8328 [renraku@shiminkagaku.org](mailto:renraku@shiminkagaku.org)



# 実験メニューの一つ 土鍋でお米を美味しく炊く秘訣

を紹介します

- 実験1 ビーカーを使ってお米をたく水の量、熱の加えかたは？
- 実験2 お米に水をすわせるお米の変化を見てみよう
- 実験3 土鍋でお米をたく一番おいしく炊くには？



## おいしいご飯をたくには

- お米と水の量は？
- 浸水のある、なしは？
- 熱のかけ方は？

各グループのビーカーに入れる水の量は、各グループに配られるカードで決まる (3種類)

吸水させる、させない (2種類)

強火か、中火か (2種類)

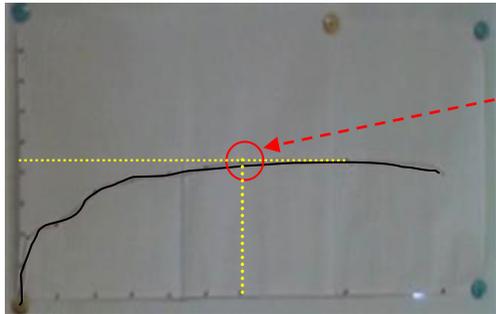


8種類の炊き方で、一番おいしく炊けるのは？

	吸水させる			吸水させない		
水の量	0.8	1.2	1.5	0.8	1.2	1.5
中火	●	●		●	●	●
強火		●	●		●	

0分~60分まで、お米に水を吸わせる時間を変えて、各時間でどれくらい水を吸ったかを測る。ザルでしっかり周りの水を切ろうね。

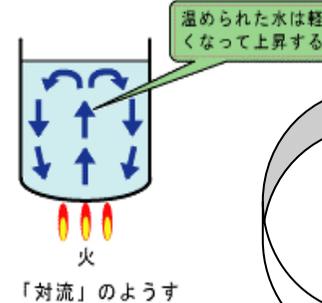
2リットルビーカーを使い、1分おきに温度を測り、お米の様子を観察し、記録する。忙しいぞ！



約30分でお米は目一杯水を吸うよ

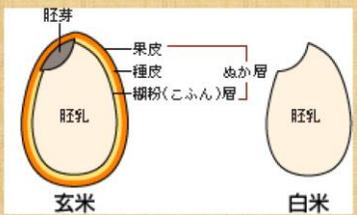
### みんなで発表！

- グラフからなにがわかるかな？
- それぞれのお米のつぶをカッターで切って、切り口をみてみよう
- 切り口はどうなっているかな？



一番おいしく炊けるやり方を見つけたら、最後は土鍋で試してみよう。ふっくらおいしく炊き上がるぞ！ 早く食べたい、待ちきれない！

### お米の中



色のついた水を吸わせてみると...

