

対象：小学校中～高校生

●課題のヒント：ぬか漬<sup>づ</sup>け作りにチャレンジ

日本に昔から伝わるぬか漬。昔は、それぞれの家に伝わる「ぬか」があったもの。家で作るぬか漬けにチャレンジしてみよう。

●関連教科内容：

- ・家庭科 五大栄養素の働き，身近な食品でおかずをつくろう，家族と楽しく食事をしよう
- ・算数 比
- ・理科 発酵<sup>こう</sup>，浸透圧<sup>しんとう</sup>

●参考にしてほしい活動のながれ

- (1) ぬか漬けを食べてみよう。
- (2) ぬか漬けはどうやってつくるのかな。「ぬか」って何のことかな。
- (3) ぬか床の作りかた，ぬか漬けの作り方を調べて，自分で作ってみよう。（参考になるウェブサイト…A～B）
- (4) 試食して，改善策を考えよう。（参考になるウェブサイト…C）
  - ・味はどうだろう
  - ・見た目はどうだろう
  - ・もっと美味しくするためにはどうすればよieldろう
- (5) いろいろな食材や漬け方を試して，好みの味を見つけ出そう。
  - ・漬ける期間
  - ・ぬか床に混ぜるもの
  - ・いろいろな野菜や，野菜以外のもの
- (6) おすすめのぬか漬けレシピを書こう。（参考になるウェブサイト…D）

●活動の参考になるウェブサイト・図書情報：

A：ぬか漬け・だいどころログ【生協パルシステムのレシピサイト】

<https://daidokolog.pal-system.co.jp/recipe/2994>

B：おいしいぬか漬けの作り方・味の農園

[https://www.ajfarm.com/tsuke\\_nukahowto/](https://www.ajfarm.com/tsuke_nukahowto/)

C：簡単にできておいしさは無限大！ぬか漬けと過ごすヘルシーライフ

<https://eonet.jp/health/articles/2017/0713.html>

D：料理のレシピを書くときに注意すること【レシピの書き方】

<https://keiumehara-jwk.com/2018/09/10/レシピの書き方>