

## 1 題目設定の理由&lt;See&gt;

祖母の家に引っ越しをした時、使われていないたくさんの和食器を見つけた。このまましまってしまうのはもったいない、もしたくさんの食器があったら食事がさらに楽しくなると思い、食器に合わせた料理を作ることにした。たくさんの食器を使い、さまざまな調理法も学べるという利点から懐石料理をつくることにした。

## 2 実施計画&lt;Plan&gt;

- ① 食器の種類を把握し、人数分ない食器をしまう。
- ② 懐石料理の献立について調べる。
- ③ 食器にあった料理を考える。  
(季節の食材や栄養バランス、彩りを意識する)
- ④ それぞれの料理の盛り付け方を調べる
- ⑤ 調理し、家族で食事をする(調理法は、本で調べたり、祖母や母に教えてもらう)

## 3 実施状況&lt;Do&gt;

- ① 調理(時間がかかるので2日にわけて行った)

1日目→冷めてもおいしいものをつくる

厚焼き玉子、さつまいも煮、ごぼうの肉巻、白菜&きゅうりの布漬け、枝豆を茹でておく

2日目

煮物(人参、いんげん、こんにゃく、とうふ、れんこん)、白和え、味噌汁(なめこ、わかめ)

天ぷら(エビ、ピーマン、なす)、そうめんを茹でる、もずく、お刺身をきる、かまぼこを切る

- ② 盛り付け(全体的に少しずつ、高く盛る)

煮物…補色の人参といんげんを重ね、色を引き立てる。人参は、全体を引き締めるために手前の真ん中に置く。量が多いと目立ちすぎて逆効果になるため注意する。材料ごとに盛り付け食べやすくする。

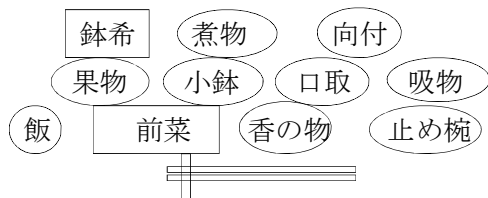
刺身…左側を高くして三角形に盛る。右側を低くすることで食べやすくなる。マグロを青じその上に盛り付けることで、赤と緑の対比が生まれより鮮やかに見える。

天ぷら…立体感を出すために、高く盛る。それにより、天ぷらどうしが重ならず、油移りを避けることができる。下にひく懐紙は右側を上になるようにして折り、大根おろしは絞って手前に高く盛る。

白和え…家の庭にあったふきの葉に一口サイズに高く盛る。

枝豆…家の庭にあった松をとって、先端に枝豆をつける。

- ③ 配膳



## 4 評価&lt;See&gt;

料理は2日間、盛り付けは3時間もかかり、とても大変だった。既成の化学調味料を控え、味付けは祖母がいつも使っている基本的な調味料(さ・し・す・せ・そ)と鰹節からとっただしを使用した。仕上がりはとても優しい味になった気がする。また、だしをとった鰹節をごぼうを煮るときに使うなど、食材を無駄なく使えたと思う。家族もとても喜んでくれ、料理だけでなく、彩や盛り付けなど視覚からも楽しめた。

## 5 まとめと今後の課題

祖母の大切にしている和食器との出会いから、たくさんの調理法や味付け、盛り付けの楽しさや奥深さを学んだ。今後は、さらにたくさんの料理に挑戦し、今回学んだことを生かしていきたいと思う。