



中学3年生は「りんごの皮むき実習」をしました。

<ねらい>

- ・りんごの皮むきのための包丁使いや手順を知り、実習する。
- ・包丁の種類、部分名を知る。
- ・色々な切り方を覚える。
- ・食品の廃棄率について知る。

りんごの皮むきをしたことがない人でも、はじめに包丁の持ち方や刃の向きを覚えることで、包丁が使えるようになります。

りんごの皮をむく時は、りんごの皮を右手(利き手)の親指で押さえ、包丁の刃元をすべらせるように入れる。柄の付け根を巻くようにしっかりと持ち、親指だけ刃元にそっと当てましょう。

今回の実習で、包丁の使い方を学び、色々な切り方を覚えて食材に合った切り方を試してください。



①りんごは8分の1等分を4つ作ります。



②りんごの皮をV字に切り込みを入れて皮をうさぎの耳の様に残してむきます。



③うさぎりんごが出来ました！



うさぎの耳がきれいに切れていますね。

偶然付いた皮が、うさぎの目になりました。



果物の廃棄率(不用なものとして捨てる部分の比率)
1位 いちご・・・2%(へたしか捨てる部分はありません)
2位 りんご・・・10%(皮を薄くむくことで、廃棄率が変わります)
3位 バナナ・・・40%(皮が分厚いのが分かりますね)
4位 メロン・・・50%(食べられる部分が半分しかありません)
※りんごは廃棄率10%なので、皮や芯の捨てる部分を少なくして、10%を超えないように、気を付けてみましょう！



3回練習して、いよいよ本番！
1番上手に出来た「うさぎりんご」を提出します。どれにしますか？



りんごの芯を取る時は、包丁を入れる角度に注意してみましょう。



まな板の上でしっかり押さえてりんごを切りましょう。



包丁の刃を自分の方に向けて、包丁の力の入れ方が調節しやすいですよ！



りんごの皮を薄くしたので、捨てる部分が少ないですね。機会があれば、りんごを切る時に、切る前の重さと、廃棄する部分の重さを量ってみてもいいですね。

編集後記

包丁を使ってりんごをむいたことがある人と、ない人の割合はクラスで半々でしたが、「りんごの皮むき実習」をして、実際に包丁を使ってみると、りんごを1つむいていくごとに、どんどん上達し、「どちらがきれいにむけました？」と迷うくらいでした。一度覚えると、包丁の使い方は忘れないので、自宅でりんごを食べる時に、皮むきを積極的にやってみてください