# 家庭科だより

平成29年12月発行 中央大学附属横浜中学校·高等学校:家庭科



## 生地からつくるピザ【小麦粉の特性を学ぶ】

レストランやパン屋さん、宅配などでおなじみの「ピザ」ですが、自宅でも簡単に作ることができます。今回の実習ではパンや菓子、麺類などに加工される小麦粉を使ってピザ生地作りを学びました。

小麦粉はタンパク質含有量によって強力粉・中力粉・薄力粉にわけられますが実習ではタンパク室含有量がもっとも多い強力粉を使用しました。強力粉にぬるま湯を加えてこねると弾力がありよく伸びる生地が出来上がります。おいしいピサ生地を作るためにみんなでしっかりこねましたが、どの班もおいしくできたでしょうか。







出来上がった生地を円形に伸ばす作業にやや時間がかかりましたが、こねはじめからオーブンに入れるまでにかかった時間は約6分と手早くできました。

高校1年生、2学期の家庭科・調理実習第2回目。 メニューは「手作りピザ」「コーンスープ」「杏仁豆腐」の 3品でした。一回の実習で西洋料理と中華デザートを作 るという慌ただしさでしたが、どのクラスもチームワークよ くとてもおいしく作ることができました。



#### ベーキングパウダーを使った時短生地

### 手作りピザ レシピ

#### 材料(直径約15cm1枚分)

<生地>

・強力粉 80g ・ベーキングパウダー小1/4 ・砂糖 小1/2 ・塩 ひとつまみ ・ぬるま湯 50ml ・・オリーブ油 小2

<具材>

・ホールトマト とろけるチーズ 各60g ・バジルの葉 適量

「ハシルの果 【作り方】

① 粉類をビニール(またはボウル)に入れ、ぬるま湯とオーリーブ油を一気に加え上くこれ生地をつくる

リーブ油を一気に加えよくこね生地をつくる。 ②クッキングシートを敷いた天板に分量外の強力粉を薄くひる。

ろげ直径15cmの円に手でのばす。 |③生地の上にトマト⇒バジル⇒チーズの順にのせる。 |④250℃に予熱したオーブンで約10分焼いて完成!





少しくらい不格好でも大丈夫! こんがりと美味しそうな 色と香りがしたら出来上がりです。

杏仁豆腐作り

## 役割分担を明確にして作業効率UP!

ピザの他、コーンスープと粉寒天を使った杏仁豆腐を作りました。オーブンでピザを焼き、杏仁豆腐を冷やしている間にスープを作ったり、また配膳の準備をしたり。班員それぞれが自分の役割をこなさないとうまくできない忙しさでしたがどの班も手際よくスムーズに作ることができました。3学期もこの調子でがんばっていきましょう。







<完成した3品> コーンスープ、ピザ、杏仁豆腐

#### 編集後記

どの班もケガなく実習時間内に調理・試食をすることができました。 美味しく調理ができたことで食材を残す人もなく大成功に終わりました。 支度から後片づけまでお調理実習れい 支度が協力して最後までいます。 3学期も引き続いできたと思います。 さがんばりましょう。