

生活科・総合発表会 5年生「小宝島の郷土料理」

1 調べようと思ったわけ

小宝島に来ていろいろな食べ物をもらったり給食を食べたりしていますが、そもそも小宝島の伝統料理ってなんだろうと思うようになりました。その食べ物を自分で作って食べてみたいなあと思ってこのテーマにしました。

2 調べること

- ① どのような伝統料理があるのか。
- ② どんな食材がこの島にあるのか。
- ③ どんな材料で作られているのか。
- ④ どうやって作るのか。
- ⑤ 自分で作ってみる。

3 調べ方

- ① 本 「トカラの伝統食材と郷土料理集」で調べる。
- ② 地域の方に聞く



4 本で調べたこと

☆ 焼餅 材料 上餅粉，小麦粉，黒砂糖(粉)，重曹，卵

作り方

- ① 上餅子，小麦粉，黒砂糖は，ほぼ同量で合せる。重曹は，水に溶いて少しずつ合わせる。
- ② ①に卵と適量の水を加えながら，きめ細かくこねる。指の間からニュルッと出るくらいの固さが良い。
- ③ フライパンに油を敷き弱火で両面時間をかけて焼く。

☆ バナナケーキ

材料 薄力粉150グラム，砂糖100グラム，島バナナ2本
ベーキングパウダー小さじ1，卵2個，
サラダオイル2分の1カップ，レモン汁，塩少々

作り方

- ① バナナを小さくちぎるか潰し，レモン汁をかけておく。
- ② 卵を泡立てながら砂糖を加え混ぜる。
- ③ ②にサラダオイル，薄力粉，ベーキングパウダー，潰したバナナ，塩を加え，混ぜる。
- ④ 型に流し180度のオーブンで30～40分焼く。

5 島の人にインタビューしたこと

☆ ふくれ菓子について

Q：ふくれ菓子はどんな時に作っていましたか？

A：お正月やお盆にお客さんが来た時に作ります。

Q：誰に作り方を教えてもらったのですか？

A：お母さんです。



☆ 島の食材について

Q：島にはどのような食材がありますか？

A：にがな、たけのこ、さく、つわなどです。

Q：どんなところで採れますか？

A：「にがな」は海岸や畑の片隅で、「つわ」は道端、「たけのこ」は竹の山で、「さく」は海岸や道端です。

Q：おすすめの食べ方を教えてください。

A：「にがな」は味噌汁、炒め物、酢のもの。

「たけのこ」は煮物、酢味噌あえ、サラダ、佃煮、天ぷら。

「さく」は天ぷら、あえもの。

「つわ」は煮物、天ぷら、きんぴら、佃煮にするとおいしいですよ。

6 ふくれ菓子を実際に作りました。

材料（24カップ分）

小麦粉25グラム、重曹4グラム、水175cc、酢25cc、黒砂糖（粉）200グラム

①



黒砂糖と水を先に混ぜておく。

②



小麦粉をふるいにかける。

③



重曹を酢で溶かして混ぜる。

④



全部混ぜる。（あまり混ぜ込まない。）

⑤



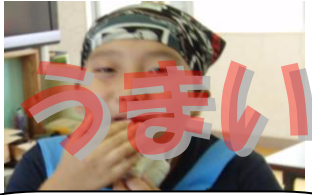
カップに入れる。

⑥



蒸し器で蒸す。

⑦



一番大切な味見。

⑧



⑨



みんなにも食べてもらいました。喜んでくれました。

作った感想

初めて作るのどうまくできるか心配でした。地域の方に教えてもらった通りにゆっくり作りしました。

あまり混ぜ過ぎないというところが難しかったです。蒸し器で15分ぐらいでできました。竹串で刺してできてるか確かめたりしました。ふっくらとふくれていたのでよかったです。初めてで大成功でした。

たくさんの人からおいしいおいしいと言われてとてもうれしかったです。また家でも作ってみたいです。



7 調べて分かったこと

本を読んだり、富子さんに聞いたりして小宝島にはたくさんの伝統料理があることがわかりました。

今は、買い物ができるけど昔の人はお菓子は自分で作ったりするのすごいいと思いました。その伝統料理をみんなに広めてたくさんの人が作っていることもいいと思いました。

今回は、焼餅が作れなかったので作り方を教わって挑戦してみたいです。