

おいしいごはんの炊き方と
おいしいお茶の入れ方

Campus®

NOTEBOOK

Campus notebooks contain the best ruled foolscap suitable for writing.

A 普通横野

蔵書
全書
第三十九
回入
選
作
品



四年二組
和合美穂

④ 40枚 ノ-4A

KOKUYO
昭和60.9.30

目次

石研究の動機	1
研究の方法	1
一 昔と今のごは人の生活のちがい	2
二 ご飯がおいしくなるしみ	12
三 うるかす時間と水の量	15
四 実馬剣け、かをまとめて	17
五 お茶の種類頁	18
六 お茶のいい入れ方	20
七 緑茶には、どのような成分が含まれているか。	23
八 お茶の歴史	24
九 正しいお茶の入れ方・飲み方	25
十、緑茶のビタミンC	26
十一 石研究のまとめ	27

◎石研究の動機

「日常茶飯事」という言葉を聞きました。それは毎日やっていること。ごくふつうのこと。とてもかんたんなことです。ちがひのわかいお母さんの中には、お茶の入れ方がへたな人、ご飯のたき方を知らない人がいると新聞にかいてありました。それはその人のお母からご飯のたき方もお茶の入れ方も教わっていないからだと思います。わたしはそれを大変なことだと思いました。だからそのことについて研究しようと思いました。

◎石研究の方法は、

実際に実験をしたり、本で調べたりします。また、お父さんや、おばあちゃんの話を聞いたりして研究を進めます。

一、昔と今のごはんのたき方のちがい

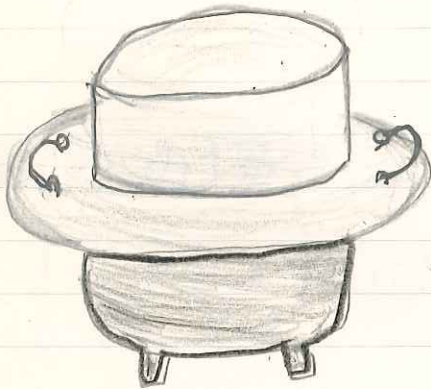
1. 昔のごはんのたき方

昔の米をたく燃料は、木やわらや炭などでした。

ごはんをたく道具は、ほとんどが「はがま」でした。

かまは、かまどや、むしがま、かいろ、うかま文化、かまなどでした。

① はがま



つば

・深めのなべに「つば」がついたもの

・「つば」があるとかまにかけやすい。

・「つば」があると火のまわりがよい。

・はがまは、鉄やアルミのいものでいきている。^{いまだ}

昔の人はよく考えたものだと思われた

（今のお湯は水道からかんたんに出てくるのではがまでお湯わかしてせんたくなどに使っていた。）

⑥ 燃料

身近にある物を使った。

・農家では、わらを燃料にした。

・山村では、木を燃料にした。

・町では、炭やまきを燃料にした。(おがくすなども燃料にした。)

⑦ かま

・燃料がわらの場合--- かまど

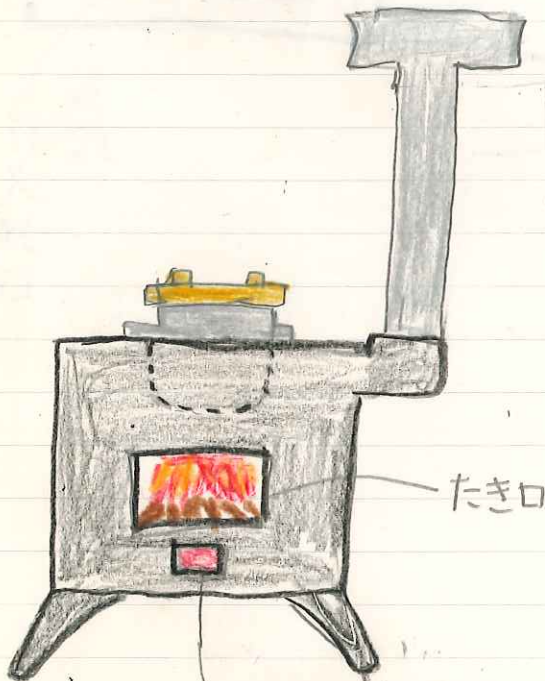
これは、わらを燃料にしてごはんをたいにかまどです。



。燃料が炭の場合---むしがま

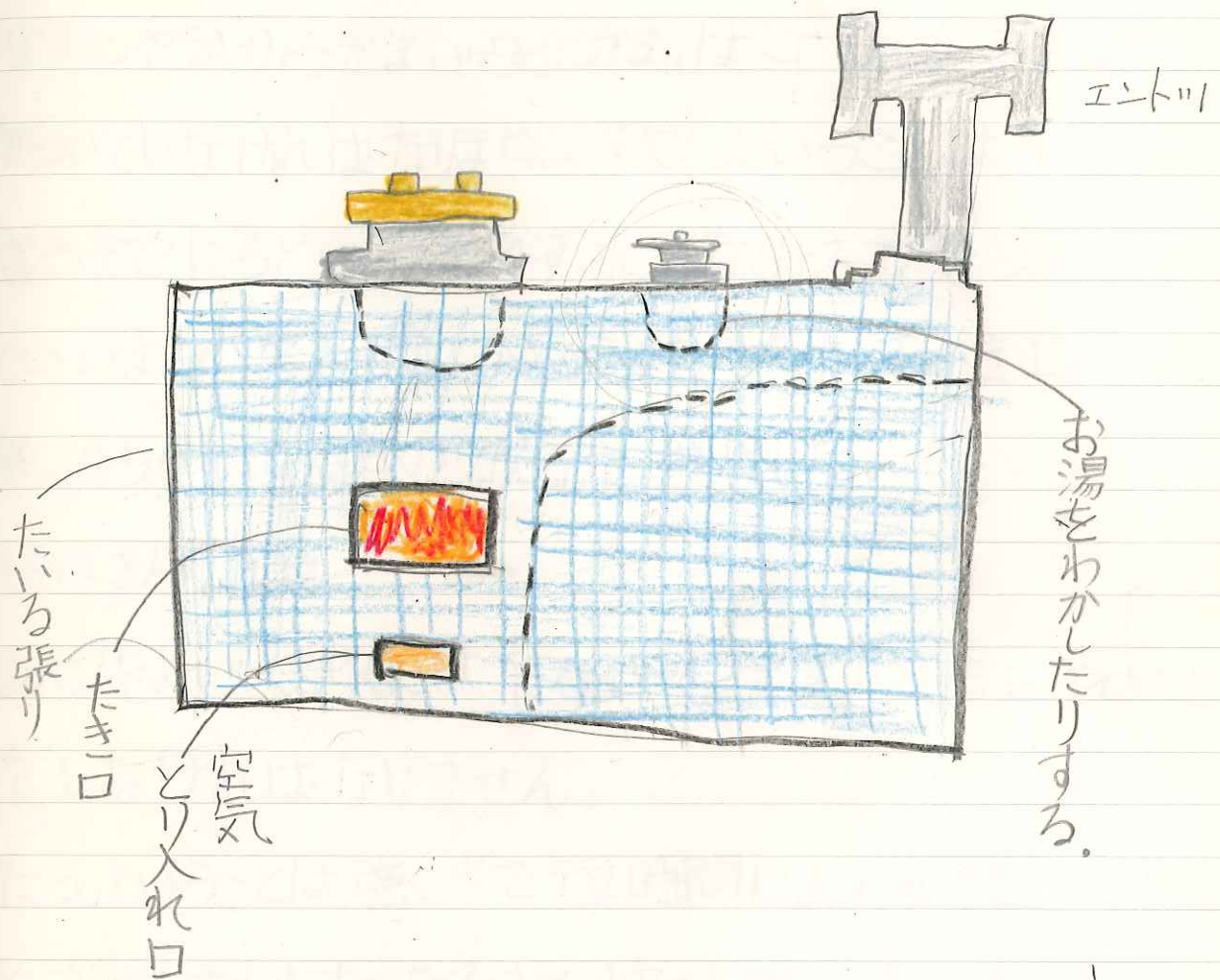


。燃料がまきの場合---かいりょうがま



空気取り入れ口

燃料が「まきや炭やかみくす」などなんでもたける---文化がま



。おばあちゃんのお話

「かまど」や「かいろ」が「ま」や「文」が「ま」は「こ」は「ん」ができるまで人がついていなければなりません。「炊く」ということは水がなくなるまでにするということです。水がなくなることを「炊き上がる」といいますが「炊き上^か未^み」かどうかわかるには、ふき上っている様子のちがいを長年の「かん」でやりました。

。お父さんのお話

「こ」は「を」おいしく「炊く」には「なる」「や」「むす」という三つものことをしなければなりません。

「なる」ということは、強い火で短時間におわすのが「ユツ」です。水が「かんせん」になくなるまで、炊き上げ、出き上がった時に、その方が「きつね」色にこげろくらい「やき」を入れます。そして五分くらい「むす」のが「り」そうです。

。おばあちゃんのお話

昔の言葉に、「はじめちょろちょろ なかはらは赤子なくてもふたとるな」というのがあります。それは、さいし^の火かけんは、ちょろちょろにしてその次にどんどん燃料を入れて、炊き上げなさい。そして赤ちゃんなくてもふたをとるな。こうすればおいしいごはんができます。ということをかたんな言葉でおしえています。おばあちゃんの話では、それでも火炊き上がったかどうかをたしかめるため時々ふたをとって見たそうです。

むしがまは、炊き上がった時のしるしに、上の口から じょう
気がふき上りました。それをふけた、といいました。それを
合図に上と下のふたをして火をけします。それから15分
ほどむらしておいしいごはんが吹き上りました。ふたを
するタイミングは、ふけたらすぐではなくて、こけつかないて
いよいよ10秒くらい見はからてやるのがおいしいご
はんをたくこつです。

2. 今のこいはんの炊き方

今は、電気やガスを燃料として使っています。

昔とくらべると大変便利になりました。

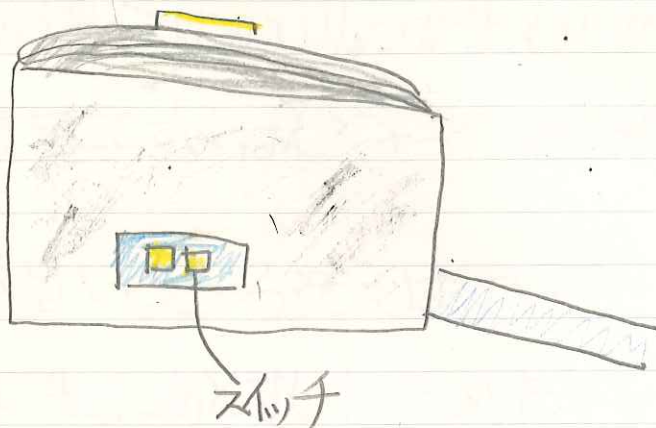
がまは、電気がまや、ガスがまや、電子、こいはんジャーなどです。

④ 電気がま



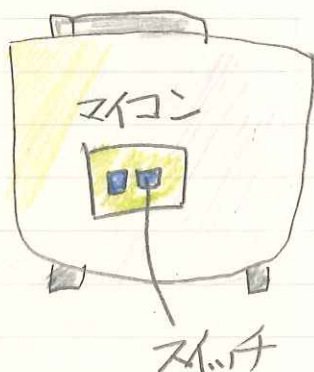
電気がまの燃料は電気です。スイッチをおすとこいはんがたけま、す、でき上、かると自動的にスイッチがきれます。タイマーをつけると自動的にスイッチを入れることができます。

⑨ガスがま



ガスがまは
スイッチをおす
ところは人がた
けますでもス
イッチをおすのは
人がやります。

⑩電子すいはんジャー



電子すいはんジャー
は自動的にスイッチ
がつきますむらした
いも人の手を使わな
くてもマイコンのまか
いでやってくれます。

⑥ご飯をたくにはどのようなかまがむいているか。

昔の場合はかいりょうかま、むしかまなどでした。

今は電子すいはんジャーや電気がま、ガスがまなどです。

⑦米はいつごろ洗えばよいか

米は洗ったあとすぐにたいたのではおいしくたけない。

おいしくするには水分をじゅうぶんにつくませる。

ニ ご飯がおいしくたけるしくみ.

①米からごはんになるという意味

米のでんぷんはベーターでんぷんといひます。

ご飯のでんぷんは消化のよいアルファーでんぷんです。

消化の悪いベーターでんぷんを消化のよいアルファーでんぷんにかえることがごはんを炊くという仕事です。

②どうすればベーターでんぷんがアルファーでんぷんになるのか。

ベーターでんぷんに水と温度を加えるとアルファーでんぷんに変わります。高い温度を加えると短い時間い変わり低い温度では長い時間かかります。

③おいしくたけるは短かい時間がいいか長い時間がいいか。

加える温度は高くても低くてもアルファーでんぷんに変わりますがおいしいアルファーでんぷんを作るには、高い温度でなるべく短い時間にアルファーでんぷんに変えなければなりません。

④米は15%ぐらいの水分を含んでいます。

米を水にひたすと水分が30%ぐらいになります。米のでんぷんの粒子^{リウシ}が全部水をふくむまで30分くらいかかります。ですから、これから炊き始めるまで、30分ぐらい水にひたしておくのが理想的です。

⑤長い時間米に水をひたしたらどうなるのでしょうか。

水と温度があると、ベーターでんぷんがアルファーでんぷんに変わりますが、米をひたした水にも夏では30度ぐらい、冬でも10度ぐらいの温度があります。だから火にかけなくても少しづつアルファーでんぷんに変えていきます。それは長い時間かけ、アルファーでんぷんに変えることを意味しますので、おいしいごはんを炊くにはあまり長い時間水にひたすことはだめです。

。米をどぐときはなるべく冷たい水で、ではやく白い水が出なくなるまでどぐ。

。なまぬるい水やお湯でどぐと米粉のひょう面がふやけしまつておいしくたけない。

三つるかす時間と水の量 (実馬食する)
 三つるかす時間はふつう30分前後です。

金馬突

30分うるかした物、2時間うるかした物、ひとはんう
るかした物の3つに分ける。

水の量かえてやる。

うるかた時間30分 米の量-200℃のコップにちはい半
水の量、米と同じ200℃のコップにちはい半入れてみた。

味はふつうだったしかたさもよかったです。

うるかした時間2時間。米の量200ccのユップにちは
い半 水の量200ccのユップ5はい
水の量をちはいにしてやってみました。

け、か

・2時間うるかした物もおいしかったです。
・ごはんのかたさはちょうどよかたけど少ししたけかた
めでした。

うるかした時間 ひとはん (午後9:00~午前7:30まで)
・米の量200ccのユップ5はい。 水の量200ccのユップ6はい
・米の量は5はい。水の量は6はいにしてちがい大きく出るか
を言問べた。

け、か

・大きいちがいもなくおいしくできました。

・自分ではひとはんうるかすとやわらかすぎると思っていた
けどおいしく出来上がりました。

四 実馬金のけかをまとめて 30分の場合

・みんなの話をきくとかたさやあじもよかた。」と答えてくれました。

・ちょうどよい味でした。

2時間の場合

・みんなの話では少しかたかた、などと答えがありました。

・わたしも少しかためだと思いました。かたさは少しだめでしたが、味はよかたです。

・ひとばんの場合

・ひとばんのは、みんながおいしいと答えました。

・自分でもおいしいと思いました。

○このようにかたさの大きなかわりもなく味もおいしくてちょうどでした。でも、と水の量をつらしたりふやしたりすると味やかたさも大きくかわると思います。

五 お茶の種類

大きく分けると緑茶、紅茶、ウーロン茶の三種類です。

日本産のお茶は、ほうじ茶、め茶、ひき茶、せん茶、ばん茶、かわやなぎ、こな茶、ぎょろ

、ばん茶やかわやなぎ^{ほうじ茶}をほうじたもので独特のいい香りがあります。

ひき茶
てん茶、ま茶ともいいぎょろの葉から、葉脈を除き、茶うすで粉末にしたものです。

かわやなぎ
茎の多い茶で緑茶の最下級品ですが、^{こな茶}味よりも香気を楽しめます。

せん茶

緑茶のうちでもとも生産高の多いもので製茶量の70%をしめています。これは三つ葉から四つ葉くらいまでを用い摘む時もむ時もほとんどきかいを使用しているようです。この作り方には日本式のむす方法と中国式のかまでいる方法があり、うれしのやあおやぎは後者にそっくりしています。

ばん茶

せん茶を摘んだあとの葉を茎とともに刈りおとしたものを用います。製法はせん茶の作り方と同じです。

こな茶

各種の茶を製造するときに粉になった茶がまぎれます。これがこな茶でよい粉も混っています。

ぎょくろ

糸緑茶のなかの最高品で京都の宇治地方の特産です。これを作るには10年以上の老樹を選り収穫まえの約二週間おおいをかけて日光をさそぎります。こうした若芽を手で摘みせいろで蒸しやはり手よりで製品にします。

六 お茶のおいしい入れ方

いはんにはお茶を入れるといいますがぎょくろやま茶の場合は「お茶をたてる」といいます。これは点茶（てんちゃ）といって古くからの作法（さうし）（茶道）にしたがっているからです。

茶をおいしく入れるにはまずそれに用いる水質（みづしつ）がかんけいします。それには塩素（えんそ）のはいった水道の水よりも井戸の水がよく、谷川の水ならば最上です。きゅうすは磁器（じき）よりも陶器（とうき）がよく、使いこんだ「はんに」（万古焼）は見た目にもじょうひんで最高のものでいえます。はん茶やほうじ茶にはたっぴりと湯が入るどびんと使います。

ぎょくろ

茶（ちや）さじ4～5はいをきゅうすに入れ一度ふっとうさせた湯（ゆ）200ccを温度50～60度にさましてそそきます。そして2～3分そのまま置き茶わんにつぎ分けます。きゅうすや茶わんは使う前にかならずあくをぬいておくにとです。それはぬる湯を入れてあくを消します。

ひき茶

茶の湯の作法にとらわれず自由にたてて飲むのもよいのです。ひき茶は茶さいばいを大型の茶わんに入れ、温度60度くらいの湯を100℃ほどそそぎます。そして手早く茶せんていかくはんすることです。

せん茶

かおりをたしなむはあいの湯の温度は80度くらい、味をこのむ場合はいくぶん低温にして茶のしんしつに時間をかけます。湯はかならず一回ふっとうしたものを用品ですが5分間ぐらいはたぎったままで火にかけておくことです。茶の使用量は湯の量の3~4パーセントくらいをてき当とします。

はん茶、ほうじ茶

軽い香味の持ち味をいかすにはたふりり入れることとふっとうした湯600℃を大さい4はいくraisそそぎそのまま5~6秒おきます。かわやなぎは青緑色ではん茶の高級品です。

^こな茶
上等品はふつうの茶よりも味が濃^こく経済^{けい}的^{てき}です。これを飲む
場合は、^こな量を茶こしに入れ、これに熱湯をそそぎます。

七 緑茶にはどのような成分が含まれているか。
茶が古くから薬用として飲まれたのは、それ相_そ当_{たう}のききめがあ
たからです。つまり緑茶に含まれてるつきのような成分の僅_{わずか}き
によるものと思われ_{おも}れます。緑茶は100グラムに対してたん
ぱく_{たんぱく}質_し(20~35グラム)脂_あ肪_ふ(4.3~5.1グラム)炭_{たん}水_{すい}化_か物_{ぶつ}
(32.4~45グラム)のほかカルシウム、リン鉄分がありビタミ
ンA、B₁、Cも豊富な飲み物です。またそのなかに含まれている
セロ_らフィル_{りふ}(葉_は緑_{りく}素_そ)は、ひる病_{ひるびょう}、か_かい_いよう_{よう}、や_やけ_けと_となどにケ_けル_るセ_せチ_ち
ン_んは高_{たか}血_{けつ}圧_{えつ}にタンニンは殺_{ころ}菌_{きん}にテ_てニンは強_{きやう}い_い育_{いく}りとして効_き力_{りき}
を持_もつていま_{いま}す。

1 お茶の歴史

日本茶の歴史と産地

茶は中国の南部が原産地で、古くは薬用であったといわれています。これが日本に伝わったのは奈良朝のころで、いらはんに喫

茶のことが知れわたったのはかまくら時代からのことです。

しかし、それも茶道としての喫茶であって、今日のような家庭の飲みものとなったのは江戸時代にはいってからのことです。

緑茶(日本茶)の最高品は宇治のちやうろで、それにつづく産地

としては、滋賀県のしがらきや、おところ、愛知県の西尾、静岡県の

川根や本山、さい玉県のさ山などです。また、量からいえば、静岡県

産の茶が最高で、全生産量の70パーセントをしめています。

九 正しいお茶の入れ方・飲み方

- ① あたためたきゅうすに茶の葉を入れ80度ぐらいにさました湯をそそぐ。
- ② 1〜2分おいて茶の葉が^らひいたらどの茶わんも同じ高さになるようにそそぐ
- ③ いただくときは右手で茶わんをもち左手をそえ音をたてないようにして飲む。

+ 緑茶のビタミンC

緑茶にはたくさんのビタミンCがふくまれています。

ビタミンCはどんな働きをするか調べてみました。

ビタミンCを長い間とらないでいくと壊血病^{やけど}になります。

壊血病というおそろしい病気にかからないまでも、現在の

食事には加工食品がたくさん用いられますが、加工食品に

多く含まれている防腐剤やか酸化脂質^{油が変質したもの}(油が変質したもの)

が体にあたえる悪いえいきょうをおさえる働きをします。

から、ビタミンCは現在の食事に欠かせないビタミン

です。緑茶をたくさん飲みは、健康に良いわけです。

土 石研究のまとめ

1. ごはんのたき方でわかったこと

- 。昔と今のごはんのたき方がだいぶちがっていた。
- 。わらの場合や炭の場合のときかまどがちがう。
- 。消化のよいアレーでんぷんと消化の悪いベーターでんぷんのことかわかりました。
- 。昔と今のごはんの炊き方がちがうのは、燃料のちがいでたき方もちがうということがわかった。
- 。昔の燃料は身近にあるものを使っていたが、今はガスや電気を使うと、かまどや炊き方はちがうが、米からごはんになるというしみは同じだということがわかった。

2 お茶の入れ方でわかったこと

- 。お茶の種類やお茶のせつめいが自分でもよくわかりました。
- 。お茶の歴史のことは、むずかしい言葉で、むずかしかったけど昔のことがわかりました。
- 。緑茶には、ビタミンCが入っているので、飲むと健康でいられることがわかりました。
- 。お茶の入れ方や飲み方もきちんとしたれいきいがあることがわかりました。

これからやりたいこと

研究しているいろいろなことがわかりました。でもごはんをたいたりお茶を入れ~~た~~ことは実馬食だけでした。だからこれからお母さんのかわりにごはんをたいたり、お客さんがきたら、おはあちゃんのかわりにお茶を入れて研究の動機機にあった、日常茶飯事という言葉をもとにして自分からすすんでやってみたいと思います。

。参考になった本
家庭百科大事典

。小学ベスト教科事典・8

。きょうかしてくださった人
お父さん、お母さん、おはあちゃん

。指導してくださった先生がた
杉沼先生、鈴木勝子先生、白田先生