

災害時のおうち遊びで子どもたちの安心をつくる

「きょう、なにつくる？」レシピ ハンドブック

ジャパン GEMS センター



「ごはんをつくる・たべる」って楽しい！

おうちにいる時間が増えて、お友達と学校へ行ったり、お外で遊んだりできなくて、退屈だなあ…と感じることもあるかもしれません。

でも、おうちにいるからこそ、できることもあります。そのひとつが、お料理！

このハンドブックでは、火や包丁を使わずに、親子で簡単に作れるレシピを紹介します。

お料理をする時に、気をつけてほしいこと

1. お料理をする前に、手をしっかりと洗いましょう。
2. キッチンやテーブルは、きれいに片づけ、台布巾などで拭いて、清潔にします。
3. 使う食材や調味料、道具は、料理を始める前に全部用意して、足りないものがないかを確認します。
4. 刃物で指を切ってしまうたり、熱いものに触れてやけどをしてしまう可能性もあります。包丁や火、電子レンジを使う場合は、必ず親子で一緒に行い、「安全な使い方」を学びましょう。

お料理はサイエンス！

1. まず初めに、材料を観察してみましょ。様々な色や匂い、手触りの食材があります。
2. 次に、予想をしましょ。混ぜたら、どんな味になるでしょうか？
加熱したら、見た目や味、匂いは変化するでしょうか？
3. 実際に、作ってみよう！
4. 自分でつくったお料理を食べてみましょ。もし失敗をしても大丈夫。「次はどうしたらうまくいくかな？」と考えるチャンスです。
5. 同じお料理を、もう一度、作ってみましょ。レシピをアレンジしてもっと好みの味にしたり、もっときれいに盛り付けてみたり……工夫次第で、様々な楽しみ方ができます。

食事のときには、おなかがいっぱいになるかどうか、もちろん大切です。ですが、ただ「食べる」だけではなく、「おいしく食べる」ためには「どんな風に作られているか」を知ることや、「誰と、どのように食べるか」ということも、とても大切になります。

一緒に食べる人のことを思いながら、お料理を楽しみましょ！

ジャパン GEMS センター
柴原 みどり

目次

ツナ缶とあまり野菜でほっと	・・・	4
レンジで作るお豆腐ピザ	・・・	6
サラダキャベツどろぼう	・・・	8
コラム：学びたい時が「学び時」	・・・	9
あっという間にドレッシング	・・・	10
たまごで実験 その1 酢卵	・・・	11
たまごで実験 その2 卵かけごはん	・・・	12
芽は出るかな？育つかないかな？	・・・	14

ツナ缶とあまり野菜でほっとサラダ

包丁や火を使わずに簡単に作れる、「ほっ」とあたたかなサラダです。
ゆでたパスタやパン、ごはんにのせてもおいしい！

<年 齢> 6歳以上

<時 間> 15分

<材 料> ・キャベツ … 葉っぱ4、5枚くらい
・ツナ缶 … 1個 （サバ缶・サケ缶でもOK!）
・塩 … 親指と人差し指でつまんで2つまみ
・コショウ … ほんのちょっと （なくてもOK!）
・ごま油 … 大さじ 1杯

<道 具> 耐熱容器、スプーン

<ひとりのできる度> ★★★★★☆

<おすすめ度> ★★★★★

作り方

- (1) キャベツの葉をよく洗います。
- (2) キャベツを生のまま、食べやすい大きさにちぎって、耐熱容器に入れます。
- (3) ツナ缶をあけて、キャベツの上からのせます。（汁やオイルも一緒にのせます。）
- (4) 塩とコショウを上からかけます。
- (5) ボウルの上から、ラップをふんわりとかけます。
- (6) 電子レンジに入れ、600wで5分間あたためます。
- (7) キャベツがしなっとしたら、レンジから取り出します。
- (8) ラップをはずし、ごま油をまわしかけます。
- (9) ツナをくずしながら、全体を混ぜます。
- (10) お皿にもりつけて、いただきます！

注意点

- ・缶を開ける時に、指を切らないように気をつけましょう。
- ・電子レンジから取り出すときは、やけどに気をつけましょう。

おまけ

- ・にんじんや玉ねぎを加えるのもおすすめです。塩味が足りなければ、お醤油を少し足します。
- ・レンジでチンした後、ボウルの底に、水分が溜まっています。この水分は、どこから来たのでしょうか？どんな味がしますか？

<GEMS 的視点>

観察：キャベツの外葉と内葉の違い、葉のつき方、塩・コショウの粒の大きさ、ごま油の色や香り など

あたりをつける：キャベツの重さ、何枚の葉があるか など

予想と結果：過熱前後の葉の変化（色、量、匂い など）

消費者科学：それぞれの食材の値段と一人当たりの食費の計算

レンジで作るお豆腐ピザ

ピザを、「レンジでチン！」で作ってみよう！

レシピの材料以外にも、様々なトッピングを組み合わせる楽しめるレシピです。

<年 齢> 6歳以上

<時 間> 15分

<材 料>

- ・ホットケーキミックス … 150g
- ・絹豆腐 … 150g（3個パックのうちの1個）
- ・オリーブオイル … 大さじ 1.5
- ・塩 … ひとつまみ
- ・ケチャップ … 大さじ 3
- ・ベーコンスライス … 4枚（1cm幅にハサミで切ります）
- ・とけるチーズ … 2枚

<道 具>耐熱容器、耐熱皿（平たいもの）、スプーン、キッチンバサミ

<ひとりでする度> ★★★☆☆

<おすすめ度> ★★★★★

作り方

- （1）耐熱容器に、ホットケーキミックス、豆腐、塩、オリーブオイルを入れます。
- （2）スプーンの背で、豆腐をくずしながら、よく混ぜます。
- （3）大きめの耐熱皿にラップを敷き、その上に、（2）をのせ、丸くひろげます。
生地がふくらむので、お皿よりも少し小さめの丸にしましょう。
- （4）生地の上にケチャップをぬります。
- （5）ベーコンとチーズをキッチンバサミで切って、生地にのせます。
- （6）ラップをふんわりとかけます。
- （7）電子レンジに入れ、600wで5～6分間あたためます。
- （8）加熱が終わったら、レンジの中に入れてそのまま3分間置いて、余熱であたためます。
- （9）レンジから取り出して、切りわけて、いただきます！

注意点

- ・電子レンジから取り出すときやラップを外すとき、とても熱いので気をつけましょう。

おまけ

- ・ソーセージやサラダチキン、ピーマン、玉ねぎなど、いろいろなトッピングを楽しめます。
火を通した方がいい野菜があるときは、3分間の余熱タイムにのせます。
- ・ポテトサラダなど、水分のすくないおかずをのせても美味しいです。
- ・おやつピザを作ることもできます。塩を入れずに生地を作り、何ものせずに焼いた後、ヨーグルトや蜂蜜、ナッツやチョコなどをのせます。

<GEMS 的視点>

観察：ホットケーキミックスを混ぜる時の手触りの変化、食材の色や匂い など

組み合わせ：ベーコン以外に、トマト、ソーセージ、オリーブ、スイートコーン、小松菜など
全部で5種類の食材を用意し、その中から3種の食材を選んでトッピングすると、
何種類の組み合わせができるでしょうか？

予想と結果：過熱前後のピザ生地の変化（色、量、匂い、手触り など）

消費者科学：それぞれの食材の値段と一人当たりの食費の計算

【出展】GEMS『食べ物で算数』

キャベツどろぼう

キャベツは大きくて、切ったりするのが大変。それに、一回買っちゃうと、いつまでも冷蔵庫の中にあって、ちょっと困っちゃう時も。

心配ご無用！このレシピさえあれば、お皿のキャベツはあっという間に消えてしまいます。キャベツどろぼうにご用心！！

<年 齢> 4 歳以上

<時 間> 5 分

<材 料> ・キャベツ … 食べられるぶん
・味噌 … 大さじ 1 杯
・マヨネーズ … 大さじ 4 杯

<道 具> 小さな深いお皿（ボウルやお椀など）、スプーン

<ひとりのできる度> ★★★★★☆

<おすすめ度> ★★★★★

作り方

- (1) キャベツの葉をよく洗います。
- (2) キャベツを生のまま、食べやすい大きさにちぎって、お皿に盛りつけます。
- (3) 小さな深いお皿に、味噌とマヨネーズを入れて、よく混ぜ、ディップを作ります。
- (4) キャベツをディップにつけて、いただきます！

おまけ

- ・お砂糖やごま油、ゴマをディップに加えると、味が変わります。お気に入りの味を見つけてみましょう。大人向けに、ちょっぴり辛い七味もおすすめです。
- ・白みそ、赤みそ、米みそ……お味噌には、地域によって、色々な種類があります。お父さん、お母さんの出身地の味噌はどんな味でしょうか？
- ・ニンジン、キュウリ、トマト、セロリなど……いろいろな野菜を味わおう！

<GEMS 的視点>

観察：キャベツの外葉と内葉の違い、葉のつき方、味噌とマヨネーズの色や香り など

あたりをつける：キャベツの重さ、何枚の葉があるか など

予想と結果：キャベツそのままの味と、ディップを付けたときの味の変化

消費者科学：それぞれの食材の値段と一人当たりの食費の計算

コラム：学びたい時が「学び時」

「あなたにはまだ難しいかなあ〜」子どもにどう説明していいかわからないとき、つい言ってしまいがちな台詞ですよね。しかし、「まだ」と言っている割に「さあ、今が〇〇について学ぶ絶好のタイミングよ！」とは大人はなかなか言いません。その子の学びはストップされたまま時間が過ぎ、「これは難しいことなんだ」ということだけが心に残ります。

興味を持ったときに学ぶチャンスやサポートが得られず、これはあなたにできる・できないと大人が判断してしまう一僕は学ぶことが嫌いになる原体験はここにあるのではないかと感じています。

では、子どもたちの学びたい瞬間に私たちはどう関わったらよいのでしょうか？

私たちが大切にしているのは、「答え」ではなく「学び方」を示すことです。どうやって調べたら情報が得られるのか、どこに注目すればヒントが見つかるのか、なんだったら自分が同じような状況をどうやって切り抜けたかを話すこともできるかもしれません。

答えが合っているかどうかはオマケみたいなもので、そこにたどり着くまでのプロセスを「学び」というんだよ、というメッセージを伝えます。

常に答えを教えようとしても、あまりポジティブな結果が生まれません。例えば、自分が自信のないことを聞かれると、大人としての権威を守るために言い訳をしたり、適当にごまかしたくなります。あるいは、自分が持っている知識がいつの間にか更新されていて（漢字の書き順だって30年前とは違う）、間違っただけを自信満々に教えてしまうこともあるかもしれません。

そして仮に「正しい」答えを教えられたとしても、今度は子どもが自分で学ぶことをやめてあなたに依存するようになってしまう可能性もあります。

答えを教えないことは決して逃げではなく、子どもたちの自ら学ぶ力と意欲を育てる強力なサポートです。子どもたちから質問が来たときは、子どもたちの学びたい気持ちに寄り添ったサポートを発動してみませんか？



あっという間にドレッシング

お野菜をたくさん食べたいけど、ドレッシングがない！

そんな時にはお気に入りのハーブで、オリジナルのドレッシングを作りましょう。

<年 齢> 4歳以上

<時 間> 15分

<材 料>

- ・ サラダ油 … 250cc
(オリーブオイル、ごま油、ココナッツオイルなどでもOK)
- ・ 酢 (穀物酢、米酢、りんご酢、バルサミコなど) … 20cc
- ・ レモン汁 … 大さじ1
- ・ ニンニクすり下ろし … 小さじ1/4
- ・ ハーブ (乾燥バジル、パセリ、ゴマなど) … 1つまみ
- ・ 塩 … 親指と人差し指でつまんで2つまみ
- ・ コショウ … ほんのちょっと (なくてもOK!)

<道 具> ふたつきの小さな瓶

<ひとりでする度> ★★★★★☆

<おすすめ度> ★★★★★

作り方

- (1) 全ての材料を、よく観察します。ハーブはどんな匂い？お酢はどんな味？
- (3) ふたつきの小さな瓶に、材料をすべて入れます。瓶の中身を観察してみましよう。
- (4) 瓶のふたをしっかりと閉め、よく振ります。
- (5) もう一度、瓶の中身を観察してみましよう。振る前と振った後で、何か変化はあるでしょうか？
- (6) 瓶を開けて、味見をしてみましよう。
- (7) サラダを用意して、ドレッシングをかけて、召し上がれ！

おまけ

- ・ お酢や油には、様々な種類・味のものがあります。色々なお酢・油で作ってみましよう。食べ比べて、美味しい組み合わせを探してみてください。
- ・ お気に入りの味を見つけたら、オリジナルのドレッシングのレシピを作ってみましよう。そのドレッシングには、どんなお料理が合うでしょうか？

<GEMS 的視点>

観察・比較：水・酢・油のつぶの違いや、塩、コショウ、ハーブ類のつぶの違い液体と固体
：材料を、液体と固体にわけてみましょう。

それぞれのグループに共通している特徴はあるでしょうか。

溶解：塩は溶ける？コショウとハーブは？溶けるものと溶けないものがあるのはなぜ
でしょうか。

予想と結果：ドレッシングを混ぜる前後の変化（見た目、量、匂い など）

消費者科学：それぞれの食材の値段と一人当たりの食費の計算

【出展】 GEMS 『液体の探検』

たまごで実験 その1 酢卵（おいしくないです）

私たちの身近にある「たまご」と「お酢」を使った、実験のレシピです。

たまごをお酢に浸しておくと、何が起こるでしょうか。さあ、やってみましょう！

<年 齢> 4歳以上

<時 間> 15分 + 3～5日間、毎日の観察

<材 料> ・たまご … 1個

・お酢（穀物酢、リンゴ酢、米酢など、酸度の高いもの） … 適量

<道 具> たまごがすっぽり入る、ふたつきのガラス瓶

<ひとりのできる度> ★★★★★☆

<おすすめ度> 実験は★★★★★、食べるのは★☆☆☆☆

作り方

- (1) たまごの表面を洗ってきれいにし、ガラス瓶に入れます。
- (2) お酢をガラス瓶に注ぎます。たまごが全部浸るくらいまで入れたら、しっかりとふたを閉めます。
- (3) たまごを観察します。
- (4) 冷蔵庫に入れて、保管します。
- (5) 次の日、たまごを見てみましょう。昨日と比べて、変わったところはあるでしょうか？
- (6) 3～5日間、毎日たまごを観察します。たまごの殻に変化が少なくなったら、新しいお酢に入れ替えます。
- (7) 3～5日後、たまごをお酢から取り出してみましょう。
- (8) 手で触っても大丈夫。たまごの表面をきれいにし、観察します。
- (9) 「たまごの殻は、どこにいったんだろう？」と聞いてみましょう。

おまけ

- ・ 血圧を下げる「民間療法」として、たまごの殻が溶けた酢を飲むことがあるようです。味見をしたら、おすすめできる味ではありませんでした。

<GEMS 的視点>

観察：お酢の中にたまごを入れると、何が起こるでしょうか。また、その理由は？

実験計画・記録：手順の確認、毎日の観察・記録

溶解：たまごの殻はどこにいったのでしょうか。また、その理由は？

予想と結果：お酢に入れる前後のたまごの変化（色、形、大きさ、匂い など）

たまごで実験 その2 卵かけごはん（おいしいです！）

普段は冷蔵庫にあるたまご。冷凍庫で凍らせると、どうなるのでしょうか。

一度凍らせてから、解凍して、卵かけご飯にすると……いつもの生たまごとは一味違う、スペシャルな卵かけごはんのレシピです。

<年 齢> 4歳以上

<時 間> 180分（15分ごとに冷凍庫を見ます）

<材 料> ・たまご … 2個（2人前）
・醤油または白だし … 適量

<道 具> たまご2個が入る容器、ボウル、泡だて器

<ひとりのできる度> ★★★★★☆

<おすすめ度> ★★★★★

作り方

- （1）生たまごを2つ、容器に割り入れ、よく観察します。
- （2）（1）を冷凍庫に入れます。
- （3）15分ごとに冷凍庫を開け、観察してみましょう。どんな変化があるのでしょうか？
- （4）2時間経ったら、たまごを冷凍庫から取り出し、室温に戻します。
- （5）黄身と白身をわけ、白身をボウルに移します。
- （6）黄身を醤油または白だしに漬けこみ、30～60分間待ちます。この間に、ご飯を炊いておきましょう！
- （7）泡だて器で、白身をふわふわに泡立てます。
- （8）炊き立てのご飯をお茶碗によそい、泡立てた白身をふんわりとのせ、真ん中に黄身を置きます。
- （9）いただきます！

おまけ

・「たまご」「卵」「玉子」。これらには、どんな違いがあるのでしょうか？

<GEMS 的視点>

観察：たまごを凍らせると、何が起こるのでしょうか。また、その理由は？

固体・液体：たまごは固体でしょうか、それとも液体でしょうか？

実験計画・記録：手順の確認、一定時間での観察・記録

予想と結果：冷凍庫に入れる前後のたまごの変化（色、形、大きさ、匂いなど）

【出展】GEMS『タマゴ タマゴ ～ここにも あそこにも』

芽は出るかな？育つかないかな？

学校でアサガオを育てたことはあるかな？タネから芽が出るまでに、どんなお世話をしたのか覚えているかな？植物のタネが成長するのに必要なものをたしかめてみよう！

<年 齢> 6歳以上

<時 間> 3～5日程度

<材 料> ・カイワレ大根や小松菜の種（スーパーなどで売っているもの）
・脱脂綿またはコットン（化粧用のコットンでもOK）

<道 具> 平たいお皿4枚、段ボール

*お皿4枚は次の条件で調べるよ！

光をあてる		光をあてない	
水をあげる	水をあげない	水をあげる	水をあげない
1	2	3	4

<ひとりでする度> ★★★★★☆

<おすすめ度> ★★★★★★

やり方

芽は出るかな？



- (1) コットンをはぐします。
- (2) 4枚のお皿にコットンをおきます。
- (3) コットンの上に種を20粒ずつおきます。
- (4) 1番と3番のお皿にはコットンが水でひたるくらい水をいれます。（タネぜんぶが水につかってはだめ。タネの下の部分は水につけて、上の方は空気にあたっているようにね！）
- (5) 3番と4番のお皿は段ボールの中に入れ、光があたらないようにします。

毎日、観察してみましょ！芽がでたのはどれかな？

20粒のタネのうち、芽が出たのはいくつだった？お皿によってちがいはあったかな？

育つのはどれ？

芽が出た後の成長の違いを観察しましょう。日が当たったものと当たらないもので違いはあるかな？3日後に大きさ（長さ）をはかってみましょ。5日後にはどうなっているかな？

もっとやってみよう

タネが水につかってしまっていると、芽は出るかな？

冷蔵庫に入れておくと芽は出るかな？

ほかのタネでもためしてみましょ！

保護者の方へ

タネはすべてが発芽するわけではありません。なんらかの損傷を受けていて発芽しないタネもあります。そのため20粒ずつまいて、「1個のタネ」だけの結果にならないようにします。

また成長については、必ず長さを測って平均値をとっててください。一つのタネの結果ではなく、平均値が必要です。平均値を求めることで、算数の学びにもつながります。

アボカドのタネからも芽が出るよ！



【出展】尾嶋好美さん

*GEMS アソシエイト、『「ロウソクの科学」が教えてくれること』翻訳者