

英語科・家庭科合同授業 「英語で調理実習 (ALL ENGLISH COOKING CLASS)」

7月13日(火)、2年生10名が英語科と家庭科の合同授業“ALL ENGLISH COOKING CLASS”すなわち英語で調理実習をしました。

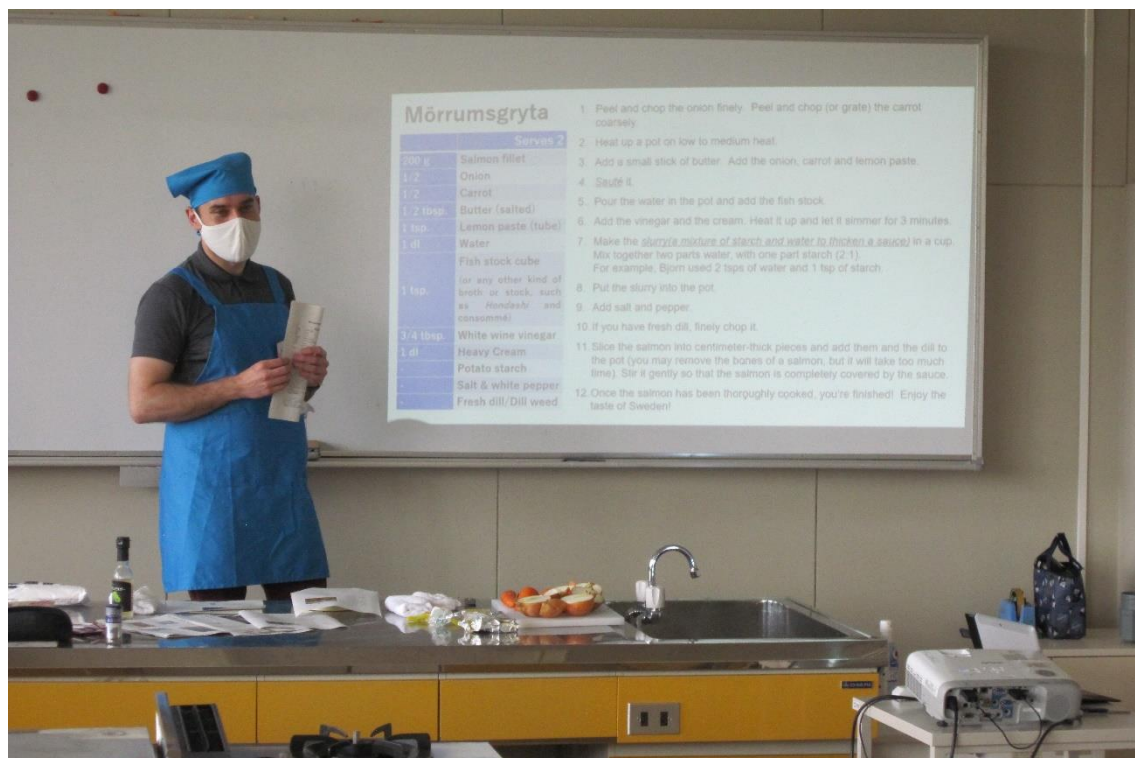
食事以外でのマスク着用、および食事時の黙食など、コロナ対策を徹底した上で、生徒たちはペアを組み、事前に学んだ「調理にかかわる動詞、調理用具名、依頼や指示のフレーズ」を使ったり、単語やジェスチャーでコミュニケーションを図ったりしつつ、英語で書かれたレシピを読み解き調理を進めました。なかにはレシピを読み解く間に、つい鍋を煮すぎてしまう生徒も？ ともあれ、生徒たちは苦労しながらも、いつもと異なるスペシャルな授業を楽しんでいました。

完成したのは、スウェーデンの家庭料理「メーラムスグリータ (Mörrumsgryta)」。

鮭のクリーム煮に白ワインビネガーを加えたような料理で、同国出身のALT ビョルンがレシピを提供してくれました。日本でいうみそ汁並みに食卓に必須の家庭料理だそうです。

生徒たちにとって北欧の「家庭の味」は未知のもの。とても新鮮な味わいだったようです。今回の授業は生徒にとって、まさしく「五感で異文化を体験する」貴重な機会となりました。

(最後のページにレシピを掲載しました。ぜひご家庭でもお楽しみください)



<町ALTのKentによる料理およびレシピの説明>





＜残念なことに、当日の完成品をうまく伝える写真がありませんでした。
代わりに、英語教員が事前に自宅で試作したものをお見せします＞

<当日のレシピ： 英語版>

Mörrumsgryta (Mörrums Pot)

	<u>Serves 2</u>
200 g	Salmon fillet
1/2	Onion
1/2	Carrot
1/2 tbsp.	Butter (salted)
1 tsp.	Lemon paste (tube)
100 ml	Water
1 tsp.	Fish stock cube (or any other kind of broth or stock, such as granulated <i>hondashi</i> and consommé)
3/4 tbsp.	White wine vinegar
100 ml	Heavy Cream
¹	Corn starch, or potato starch
-	Salt & white pepper
-	Fresh dill/Dill weed



1. Peel and chop the onion finely. Peel and chop (or grate) the carrot coarsely.
2. Heat up a pot on low to medium heat.
3. Add a small stick of butter. Add the onion, carrot and lemon paste.
4. Sauté it².
5. Pour the water in the pot and add the fish stock.
6. Add the vinegar and the cream. Heat it up and let it simmer for 3 minutes.
7. Make the slurry³(a mixture of starch and water to thicken a sauce) in a cup. Mix together two parts water, with one part starch (2:1). For example, Bjorn used 2 tablespoons of water and 1 tablespoon of starch.
8. Put the slurry into the pot.
9. Add salt and pepper.
10. If you have fresh dill, finely chop it.
11. Slice the salmon into centimeter-thick pieces and add them and the dill to the pot (you may remove the bones of a salmon, but it will take too much time). Stir it gently so that the salmon is completely covered by the sauce.
12. Once the salmon has been thoroughly cooked, you're finished! Enjoy the taste of Sweden!

¹ The hyphen (-) means that you can add as much as you want. Be careful NOT to add too much!

² Sauté = Fry it lightly. The vegetables shouldn't change color.

³ To thicken: to make something thicker

<当日のレシピ： 授業後に配布した日本語訳>

メーラムスグリータ（メーラムス鍋）

	2人前
200 g	鮭の切り身
1/2	玉ねぎ
1/2	にんじん
1/2 tbsp.	有塩バター
1 tsp.	レモンペースト
100 ml	水
1 tsp.	魚だしキューブ (他の種類のだしでも可。 ほんだしやコンソメなど)
3/4 tbsp.	白ワイン酢
100 ml	生クリーム
4	でんぷん（コーンか片栗粉）
-	塩こしょう
-	ディル（香草の一種）



1. 玉ねぎの皮をむき、みじん切りにする（細かく切る）。にんじんの皮をむき、ざく切りにする（荒く切る）
2. 鍋を弱火～中火で熱する
3. 小さな棒状のバターを加える。
玉ねぎ、にんじん、レモンペーストを加える
4. 【3】をソテーする⁵
5. 鍋に水を注ぎ、魚だしを加える
6. 酢とクリームを加える。熱して3分間煮込む
7. とろみ（ソースにとろみをつけるためのでんぷんと水を混ぜたもの）を作る。水2に対してでんぷん1を混ぜ合わせる（2：1）。たとえば、ビョルンは大さじ2とでんぷん大さじ1を使った
8. とろみを鍋に入れる
9. 塩・こしょうを加える
10. 生のディルがあれば、細かく刻む
11. 鮭を1cm角に切り、鮭とディルを鍋に加える（鮭の骨をとってもかまわないが、時間がかかる）。鍋をやさしく混ぜ、鮭がソースに完全に覆われるようにする
12. 鮭にしっかりと火が通ったら完成！ スウェーデンの味を楽しみましょう！

⁴ ハイフン (-) はお好みの量を加えてよいという意味。入れすぎないように！

⁵ ソテー = 軽く炒める。野菜の色が変わらない程度に。