

「食の名人」による探究学習支援

宇土高等学校（令和7年11月19日・26日、令和8年2月4日）

宇土高等学校での探究学習支援、全3回の報告を致します。

1回目 令和7年11月19日 校外学習として地域の「食の名人」川島ひとみさんのレンコン畑で収穫体験とレンコンを学びました。



2年生「フードデザイン」の12名の生徒の皆さんと、名人のレンコン畑に移動。名人とご家族の説明を聞き、代表の3名が防水のつなぎと長い手袋を装着。いよいよ水の張ったレンコン畑へ。深くないので膝をついて、腕を伸ばしてレンコンを探ります。丁寧に扱わないと折れてしまいます。レンコンがつながっているので、折らないように収穫するのが難しかったとの感想でした。



「食の名人」による探究学習支援

宇土高等学校（令和7年11月19日・26日、令和8年2月4日）



30分もすると、かごいっぱいのでんこんを収穫出来ました。

名人より、「でんこんの穴の数は？」「何で穴が空いている？」「でんこんは茎？根？果実？」クイズが出されながらでんこんを学びました。

収穫後は、「一日の仕事の内容」「年間の動き、収穫」「仕事のやりがい」「どうしてこの仕事をしているの」などを学ぶ時間となりました。

2回目 令和7年11月26日 「食の名人」川島ひとみさんの郷土料理出前講座【でんこん料理】を学びました。今回は【辛子でんこん】【だご汁】【でんこんハンバーグ】【でんこんチップス】です。



先週のでんこんクイズを復習しながら、どの部分のでんこんがサラダに向いている、こっち側は煮物に向いていると教えていただきました。

名人のデモンストレーションを見ながら【辛子でんこん】に挑戦。

なんとペットボトルの蓋を利用してでんこんの皮むき、意外と簡単に皮むきが出来ました。辛子みそを詰めていきます。10個のでんこんの穴に入るようでんこんを立てにして詰めま

「食の名人」による探究学習支援 宇土高等学校（令和7年11月19日・26日、令和8 年2月4日）

す。時間をおいて、水分をふき取り、衣をつけて油で揚げていきます。名人に教えてもらいながら全員が揚げる体験をしました。



辛子レンコン作りを体験しながら、それぞれだご汁、レンコンハンバーグ、サラダを仕上げ
ていきます。



名人と一緒に食事をしながら、レンコンレシピをたくさん紹介していただきました。

「食の名人」による探究学習支援

宇土高等学校（令和7年11月19日・26日、令和8年2月4日）

次は自分たちでレンコンレシピを考案です。生徒の皆さんはレンコンの特徴やアレンジ方法を熱心に聞いていました。

3回目 令和8年2月4日 レンコン料理成果発表会

生徒さんそれぞれが考案したレンコンレシピの試食会と成果発表会

冬休み中に一人2品レシピを考案、1月に入ってレシピを提出し、お互いのメニューを確認する中で一人一つに絞り込みを行いました。

それぞれ家でも何度かレンコン料理を試したようで、試行錯誤のアレンジ料理の完成が楽しみです。

①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩

⑪

⑫

「食の名人」による探究学習支援

宇土高等学校（令和7年11月19日・26日、令和8年2月4日）



- ① レンコンのカナッペ ② レンコンカレー ③ レンコンのハンバーガー
④ レンコンのきんぴら ⑤ レンコン餃子 ⑥ レンコンすき焼きうどん
⑦ レンコン大葉チーズと豚肉まき ⑧ レンコンミネストローネ ⑨ レンコンと鶏肉の甘辛炒め ⑩ レンコンとさつまいもの甘辛炒め ⑪ レンコン豚汁 ⑫ 豚バラレンコン

いろんなアレンジレンコン料理が完成

【レンコンハンバーガー】はレンコンハンバーグ、スライスしたレンコンステーキ、ソースにもみじん切りしてレンコンが入っています。



完成後はみんなで試食会。レンコンのフルコースです！

自分の料理の工夫したことをアピールしながらおいしくいただきました。

<生徒の皆さんの感想>

- ・辛子レンコンなどの郷土料理を作った事がなかったので学ぶことが出来て良かった
- ・レンコンの収穫が楽しかったし、普段だと体験できない事が出来た
- ・農家さんのお話が聞けて良かった
- ・新たなレンコン料理の使い道を知ることができたので、今回学んだ事を活かして自分で料理をする際にチャレンジしてみる
- ・熊本・地元の郷土料理を知る機会となった。今後は熊本の郷土料理を継承するためにどうすべきか考えていきたい

「食の名人」による探究学習支援

宇土高等学校（令和7年11月19日・26日、令和8年2月4日）

- ・初めて見たレンコン料理もあり、新しい発見が出来た
 - ・レンコンなど地産地消に取り組みたい
 - ・レンコン料理をこれからも作っていききたい
 - ・熊本の郷土料理をこれから先、名人のように全国各地へ広げていききたい
 - ・苦手なレンコンが料理の中でおいしく食べれるようになった
 - ・今まで知らなかった郷土料理の発見があり知識が増えた
- 今後は今回学んだ料理を家で作ったり、後世に伝えられるようにしていきたい