

林さんのグループでは、すだちについて調べてリーフレットにまとめることになりました。林さんたちが調べた次の【資料1】を読んで、あとの問いに答えましょう。

【資料1】

徳島のすだち

すだちは、徳島県を代表する特産物の一つで、その花は、徳島県の花に指定されています。すだちは、ミカンのなかまであり、さわやかな酸味とすがすがしいかおりが持ちょうです。



すだちは、よくサンマなどの焼き魚の横にそえられるのですが、どのような使い方があるのでしょうか。

すだちの使い方は三つあります。一つめは、すだちを横に二つ切りにして、果汁をしぼりかけて使う方法です。いろいろな料理に果汁をしぼりかけると、さわやかな酸味が料理を引き立ててくれます。

もう一つは、すだちの皮をすりおろして使う方法です。よく水あらいして、皮をすりおろしたものを、汁物に加えたり料理にふりかけたりして使います。この方法は、よりかおりを楽しむことができます。また、皮が緑色なので、料理のいろどりもよくなります。

(右下に続く)

三つめの使い方は、うすく切ったすだちをジュースにうかべたり、料理にのせたりして使う方法です。そうすることで、すだちの風味が出てきて、見た目もよくなります。

このように、すだちは、独特の酸味やかおりを生かす使い方で、人々に好まれています。

また、すだちには、ビタミンCやクエン酸という成分がふくまれていて、健康を保つためには、すだちの皮や果汁にふくま

れています。この成分は、体の調子を整えたり風邪を予防したりするそうです。

クエン酸には、つかれた体を回復させるはたらきがあるとされています。最近の研究では、クエン酸がほねの成分となるカルシウムを、体に取り入れやすい形に変えることが分かりました。クエン酸をふくんだすだちの果汁をかけることによって、より多くのカルシウムを体に取り入れることができるので

【リーフレットの下書き 1】

すだちの使い方

1 果汁をしぼりかける。
さわやかな酸味

2 A。

よりかおりを楽しめる。
いろどりがよい。

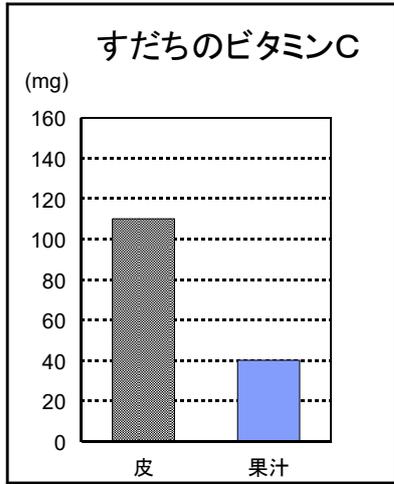
3 うすく切ってうかべたり
のせたりする。
風味が出てくる。
見た目がよくなる。

◆							
---	--	--	--	--	--	--	--

※◆の印から書きましょう。

— 林さんは、調べた資料をもとに、すだちの使い方について「リーフレットの下書き1」にまとめました。次の「リーフレットの下書き1」のAに入るもつともふさわしい言葉を、「資料1」の言葉を使って、七字で書きましょう。

【資料 2】



(「^{ていぞうほ}五訂増補日本食品標準成分表」より作成)

【リーフレットの下書き 2】

すだちの栄養について

- ・すだちには、ビタミンCやクエン酸という成分がふくまれているので、健康を保つはたらきがある。
- ・すだちの皮には、B

・すだちの皮には、◆

20字 25字

※◆の印から書きましょう。とちゅうで行を変えないで、続けて書きましょう。

二 林さんは、すだちの栄養についての【資料2】のグラフを見つけ、分かったことを【リーフレットの下書き2】にまとめました。【リーフレットの下書き2】のBの中に入る言葉を、次の条件に合わせて書きましょう。

【条件】

- 【資料2】のグラフを見て、すだちの皮と果汁を比べて分かったことを書くこと。
- 「すだちの皮には、」に続けて「果汁」、「ビタミンC」の言葉を用いて書き、二十文字以上、二十五文字以内で書くこと。

【リーフレットの下書き3】

簡単おすすめレシピ

「すだちを使った健康サラダ」

材料(2人分)

- トマト・・・・・・・・100グラム
- レタス・・・・・・・・100グラム
- しらす干しほ・・・・・・・・10グラム
- すだち・・・・・・・・1個
- オリーブオイル・・・・小さじ1

作り方

- 1 トマトとレタスは、食べやすい大きさに切ってお皿にならべる。
- 2 お皿にならべたトマトとレタスの上にしらす干しをのせ、すだちの果汁をしぼりかける。
- 3 オリーブオイルをかけて、すりおろしたすだちの皮をのせる。

〈おすすめポイント〉

○すだちの皮と果汁で、ビタミンCをたくさん取ることができます！

○しらす干しのカルシウムを、より体内に取り入れることができます！！

その理由は、

C

三 林さんは、すだちを使った料理を考え、その料理とおすすめポイントをリーフレットにのせることにしました。「リーフレットの下書き3」に書かれた「すだちを使った健康サラダ」のへおすすめポイントの「C」の中に入る言葉を、次の【条件】に合わせて書きましょう。

【条件】

- 「すだちを使った健康サラダ」の「作り方」に書かれているすだちの使い方について、ふれて、「資料1」の「内容を取り上げて書くこと」の内容を取り上げて書くこと。
- 「その理由は、」に続けて、五十字以上、六十字以内で書くこと。

解答

21

一 皮をすりおろす

二 例 (すだちの皮には、)

ビタミンCが、果汁より多くふくまれている。

果汁より多くのビタミンCが、ふくまれている。

果汁より3倍近くのビタミンCが、ふくまれている。

(同意可)

三 例 (その理由は、)

すだちの果汁をしぼりかけるので、すだちにふくまれているクエン酸が、カルシウムを体に取り入れやすい形に変えるからです。

(同意可)