

## ◇学生生活支援行事「女子大生のための料理教室」

### 〔目 的〕

学生生活センターの企画による事業で、在学中の学生に正しい栄養知識および料理技術の習得を通して、食の大切さを学び、自分の健康管理に役立ててもらふこと、また女性としての教養を身に付けてもらうことを目的に、平成24年度より栄養クリニックで実施している。

実 施 日 時：第1回目…平成27年6月24日（水） 15：00～18：00

第2回目…平成27年11月18日（水） 15：00～18：00

第3回目…平成28年2月2日（火） 13：00～16：00

定 員：20名

主 催：学生生活センター

共 催：栄養クリニック

テキスト作成：栄養クリニック テキスト編集：e-ラーニング推進センター

実施分担者：木戸詔子 中村智子 日野千恵子 松浦稚紗

### 第1回 「1人でできる簡単和食」 平成27年6月24日（水） 15：00～18：00

調理の基本をテーマに包丁の持ち方、だしのとり方、米の洗い方なども指導した。配布のパンフレットには日々の食生活に役立てられるよう調味料の計量の仕方なども示した。

#### 〈献 立〉

枝豆ごはん：栄養的にもすぐれていて簡単にできるので、1人暮らしの自炊に勧めたい主食。

照り焼きチキン：黄金比率のたれでつくる鶏モモ肉の照り焼き。

きゅうりの和え物：塩昆布を使って混ぜるだけの料理だが、ごま油を入れることで美味しさが増す簡単な一品。

季節野菜のピクルス：マリネ液を作っておけば季節の野菜をなんでもピクルスにできる。

ふわふわかき玉汁：卵をふわふわにするのは溶きほぐした卵を出し汁のなかに入れる時の温度がポイント。温度が低いと汁がにごる。

レアチーズケーキ：市販のビスケットを使ってベース生地をつくりクリームチーズ、プレーンヨーグルト、生クリームを材料にゼラチンで冷やし固めるチーズケーキ。

#### 〈1回目感想〉

- ・料理をすることの楽しさや料理の手順の大切さを学ぶことができた。
- ・お米のとぎかた、包丁の持ち方などの基本を学んだ。
- ・初めてお米を炊いた。
- ・みんなで協力して料理ができたこと、料理の楽しさを実感できてよかった。
- ・とっても充実していました。これからも、女子力アップの講座に積極的に参加したい。

・料理教室をもっと増やしてほしい。とても楽しかった。

(日野千恵子)



実施メニュー



実習中の様子

## 第2回目 「1人でできる簡単洋食」平成27年11月18日（水） 15：00～18：00

1人暮らしでも簡単に作れる人気の洋食を紹介した。また健康な身体づくりのために学生に“食事とからだのYES・NO診断、食生活セルフチェック”のパンフレットを配布し、規則正しく、栄養バランスのとれた食事を摂ることの大切さを説明した。

〈献立〉

ハンバーグステーキ・きのこソース：ミンチ肉を粘りがでるまでこねることで上手に仕上がる洋食の人気メニューのハンバーグに食物繊維をたっぷり摂れる“きのこソース”をかけた。

赤カブとセロリのサラダ：カブはカルシウムが多く肉質が軟らかいのでサラダにしてオーロラソースをかけた。

ゴボウ入りコーンクリームスープ：クリームコーン（缶）を使って作るスープに柔らかく煮たゴボウを加えることで、食物繊維が多く摂れるよう工夫した。

ブルーベリーのムース：ヨーグルトの水気をきってブルーベリーと溶かしたゼラチンを冷やし固めてつくるデザート。

バケット：市販品をトーストしたもの。

紅茶



実習メニュー



実習中の様子

## 〈2回目感想〉

- ・みんなで協力して料理を作り、食べると、より一層美味しくなることが分かった。
- ・ハンバーグのこね方、玉ねぎのみじん切りの仕方が学べてよかった。
- ・普段はなんとなく料理をしていたので、改めて切り方などを意識できるようになった。
- ・栄養について配慮しながら料理ができて、よかった。
- ・コーンクリームスープが自宅でも作ることができることを知った。

(中村智子)

## 第3回 平成28年2月2日(火) 13:00~16:00

ギフト用のチョコレート作りを楽しんだ。まず、間食の意義、洋菓子和菓子とのエネルギー、各自の間食の在り方について考えてもらった。その後、カカオバターの特長や本格的なチョコレート作りのコツについて説明した。本格的なチョコレートは固まる時間がかかり必要なので、当日は1時間位でしっかり固まり、簡単で絶対に失敗しないチョコレート作りに挑戦してもらった。またギフト用のラッピングに時間を割いて、4種類のチョコレートを3人一組になって楽しんでもらった。そして、簡単にできるフォカッチャ、ラッシーを作り、エネルギーの取り過ぎにならないさまざまな工夫を学んだ。

パンプキンチョコレート：栄養のある南瓜とナツメグたっぷりの餡を電子レンジで作る、クラッカー・リッツを砕いて混ぜたチョコレート生地をコーティングし、南瓜の種をトッピングしたもの。



シリアル入りマシュマロチョコボール：粗砕きの板チョコとマシュマロを電子レンジで加熱し、熱々の生地プレーンのシスコンを粗砕きにして小さなボール状に軽く丸めたもの。



チョコフォンジュ：牛乳を煮詰め、刻んだ板チョコレートを投入し、余熱で溶かしてチョコレートソースを作り、器に移して冷やし、とろみの出たソースを食卓でカットした果物にからめながら、試食した。このソースは熱々のものをケーキに掛けても美味しい。



リッツ入りチョコ・スプーン：リッツ入りのチョコ生地をミニスプーンに入れ、ミックスプレーを散らしたもの。

その他：市販のホットケーキミックスにオリーブ油、ナツを加えて成形し、表面に指で穴をあけ、フライパンで焼いたイタリアンパン・フォカッチャとカルシウムたっぷりの飲み物ラッシー作りに挑戦した。

(木戸詔子)