

◇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つ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26年6月25日（水） 15：00～18：00

第2回目……平成26年11月19日（水） 15：00～18：00

第3回目……平成26年2月3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」 6月25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：枝豆ごはんは栄養的にもすぐれていて簡単にできるので、一人暮らしの自炊にすすめたい。

照り焼きチキン：黄金比率のたれで作る照り焼き。ジューシーで中まで火を通すことがコツ。

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

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使って一年中ピクルスができる。

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作り、クリームチーズ、プレーンヨーグルト、生クリームをゼラチンで冷やし固める簡単なチーズケーキ。

〈1回目感想〉

- ・米のとぎ方、だしのとり方、包丁の使い方など基本的なことが学びました。
- ・照り焼きチキンなどすごくおいしかった。
- ・料理の手際と確認が大切なことを学んだ。
- ・学科の実習で料理がいやになりかけていたが、やはり料理は楽しいと思いました。
- ・チキンを焼く時、油を使わなくてヘルシーでよかったです。 (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」 11月19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、各自の食生活を振り返ることにより、食生活改善への意欲を高めてもらった。

〈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ハンバーグに、食物繊維をたっぷり摂れる簡単な“きのこソース”を用いた。

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、素早くできる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されたスープ。

ブルーベリーのムース：ヨーグルトの水気を切って、ブルーベリーと溶かしたゼラチンを冷やし固めて作るデザート。

バケット

紅茶



実習メニュー



実習中の様子

＜2回目感想＞

- ・少人数で先生に指導してもらえるとところがよかった。
- ・食材の切り方、料理の火加減、調理のポイント等、基礎の基礎から丁寧に優しく教えてもらえた。
- ・自分一人でも作れそうなので、家でも作ろうと思う。

- ・ハンバーグをこねて作ることができて、よかった。
- ・どのメニューも美味しく、みんなで楽しめました。

(中村智子)

第3回 平成27年2月3日(火) 13:00~16:00

バレンタインデーを見据えたギフト用のチョコレート作りを楽しんでもらった。おやつ
の意義、洋菓子や和菓子のエネルギーについてクイズ式で考えてもらった後、カカオバターの
特性に関するミニ知識や本格的なチョコレート作りのコツについてミニ講義を行った。本格
的なチョコレートは固まるまでの時間がかかなり必要なので、当日は1時間位でしっかり固ま
る簡単で絶対に失敗しないチョコレート作りに挑戦し、ギフト用のラッピングに十分時間を
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。簡単に出来るフォカッ
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。

〈献立〉

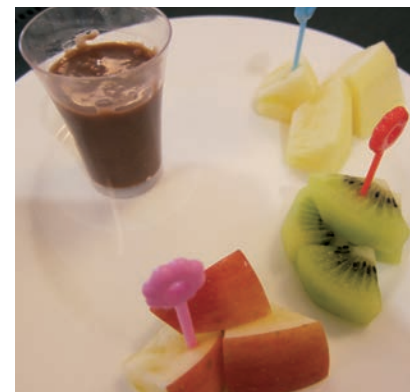
パンプキンチョコレート：栄養のある南瓜とナツメグたっぷりの
餡を電子レンジで作リ、クラッカー・リッツを砕いてま
ぜたチョコレート生地でコーティングし、南瓜の種を
トッピングした手作り感のあるチョコレート。



シリアル入りマシュマロチョコボール：荒砕きの板チョコとマ
シュマロを電子レンジ加熱し、熱々の生地プレーンの
シスコーンを素早く混ぜ、ボール状に丸めたもの。



チョコフォンジュ：牛乳を煮詰め、刻んだ板チョコを投入し、予
熱で溶かしてチョコレートソース作る。器に移して冷や
し、とろみが出たソースをカットした果物にからめチー
ズフォンジュのようにいただく。このソースは熱々のも
のをケーキにかけても美味しい。



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スプレーを散らした。
その他、市販のホットケーキミックスから簡単に作るオ
シャレなフォカッチャとカルシウムたっぷりの飲み物ラッ
シーを作った。

(木戸詔子)

〈3回目感想〉

- ・おやつ役割、チョコレートの裏わざ、カカオ油脂など、知らないことが学べた。
- ・少人数で他学科との交流もでき楽しく実習ができ、すべて美味しかった。
- ・簡単なチョコレート作りを4種も学べ、フォカッチャもラッシーも初めて作りました。
- ・ラッピングが楽しめて、お持ち帰りできて楽しかった。