

II

教育活動

学生生活支援行事～女子大生のための料理教室～

本料理教室は学生生活センターの企画による事業で、在学生に正しい栄養知識及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おうこと、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の調理室を使って、年3回実施している。

●主催：学生生活センター

●共催：栄養クリニック

●実施担当：(和食・製菓) 木戸詔子 (洋食) 中村智子

●テキスト：(監修) 栄養クリニック (デザインコーディネート) e-ラーニング推進センター

◆和食の基本

調理の基本をテーマに包丁の持ち方、だしのとり方、米の洗い方の指導。配布のテキス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を示した。

●日時：平成29年6月14日(水) 15:00～18:00

●参加者：本学在学生 20名

●献立：枝豆ごはん 冷凍枝豆を使い簡単にできる、1人暮らしの自炊にすすめたい主食。

照り焼きチキン 黄金比率のたれで作る照り焼き。

きゅうりの和え物 塩昆布を使って混ぜるだけの料理。ごま油を入れることで美味しさが増す、簡単な1品。

季節野菜のピクルス マリネ液を作るだけで季節の野菜を簡単にピクルスにして常備できる。

ふわふわかき玉汁 卵をふわふわにするには溶き卵をだしに入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、ゼラチンを使い、冷やし固めたチーズケーキ。

●参加者の感想：だしのとり方、包丁の持ち方など基本的なことが学べたのがよかったです。食材の保存方法、料理のコツが学べてよい勉強になりました。



初心者でも簡単に作れる献立



試食の様子

(木戸詔子)

◆洋食の基本

人気の洋食メニューのハンバーグに簡単に作れるスープやサラダを紹介した。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。

●日時：平成29年11月8日(水) 15:00～18:00

●参加者：本学在学生 19名

●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)を使ったスープに柔らかく煮たゴボウを加え、

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・紅茶

- 参加者の感想**：和気あいあいとした雰囲気、同じテーブルの人と仲良く料理ができて楽しかった。きのこは洗わない、包丁の使い方などワンポイントアドバイスを沢山教えてもらえてよかった。食生活に関するお話があり、食生活の大切さを学びました。料理の仕方、野菜の切り方など分かり易く丁寧に教えてもらったことがよかった。



盛り付けもきれいな一品



実習の様子

(中村智子)

◆手づくりチョコレート&素敵なラッピング

おやつ意義、洋菓子和菓子のエネルギー、間食の在り方について説明した後、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。当日は約1時間でしっかり固まり、絶対に失敗しないチョコレート作りとギフト用のラッピングに挑戦した。3人1組で4種類のチョコレートと簡単にできるフォカッチャ、ラッシー作りを楽しんでもらった。

- 日時**：平成29年2月2日（金）13：00～16：00

- 参加者**：本学在学生 22名

●献立とポイント：

パンプキンチョコレート 栄養のあるかぼちゃとナツメグたっぷりの餡を電子レンジで作り、クラッカー・リッツを砕いて混ぜたチョコレート生地で作ってコーティングし、かぼちゃの種をトッピングした。

シリアル入りマシュマロチョコボール 小さく砕いた板チョコとマシュマロを電子レンジで加熱し、熱々の生地にプレーンのコーンフレークを荒砕きにして小さなボール状に軽く丸めた。

チョコフォンジュ 牛乳を煮詰め、チョコレートを投入して溶かしてチョコレートソースを作り、器に移して冷やし、トロミ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。このソースは熱々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。

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作り挑戦した。

- 参加者の感想**：かぼちゃの餡の入ったチョコレート、美味しかったです。どれも楽しく、簡単に作れる上にとっても美味しかったです。

1つのテーブルに栄養クリニックのスタッフが1名ずつついて下さったので、安心してできました。丁寧にやさしく指導もしてくださるので助かりました。



(木戸詔子)