

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、料理技術の取得を通じ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、女性としての教養を身に付けてもらうことを目的に実施しており、今年で8年目を迎える。昨年度から学生生活センターの依頼により、和食を基本からしっかりと学べるよう、基礎編と応用編の2回受講形式で、年2回実施する内容に変更した。

●主催：学生生活センター

●共催：栄養クリニック

●実施分担：(基礎編) 徳本美由紀 (応用編) 中村智子

●テキスト：(監修) 栄養クリニック

●日時：前期 基礎編 令和元年 5月29日(水)

応用編 令和元年 6月26日(水)

後期 基礎編 令和元年 11月13日(水)

応用編 令和元年 12月11日(水)

●参加者：前期 本学学生 15名

後期 本学学生 8名



◆和食の基本 (基礎編)

和食の基本をテーマに包丁の持ち方をはじめ、だしの種類と取り方、お米の炊き方やおにぎりの握り方などを師範をまじえながら丁寧に指導した。また、配布のテキストには調理道具とその使い方、調理の基本の解説や調理手順をイラストと写真を加えて分かりやすく記述し、学生が自宅でも調理しやすいように工夫した。

各献立を調理・実習することにより、次の内容を習得することを目的に実施した。

おにぎり：お米の炊き方、おいしいおにぎりの握り方

大根ときゅうりの酢の物：調味酢の割合、調味料の計量方法、野菜の切り方、生野菜の水切り

じゃが芋と揚げの味噌汁：だしの種類と混合だしのとり方、汁物の基本と種類

だし巻き卵：だし巻き卵のコツ

盛り付け：膳組みの基本



●実施献立 (1人分の栄養価)：561kcal、食塩3.1g

◆和食の基本 (応用編)

各献立の調理・食材の知識を講義した後に、基礎編で学んだ内容についても復習しながら「具入り炊きおこわ」「浸し物」「汁物」「煮物」「デザート」の調理実習を実施した。また、基礎編に続き応用編のテキストを配布した。各献立を調理・実習することにより、次の内容を習得することを目的に実施した。

藤ごはん：米の種類、炊きおこわの炊き方、具入り・味付けごはんのポイント

ほうれん草のお浸し：浸し物・酢の物・和え物の基本、青菜の茹で方と水気の切り方

かき玉汁：すまし汁と吸い物の基本、混合だしのとり方

筑前煮：煮物の調味順と落とし蓋の役割、野菜の切り方

フルーツ入り透明羹：寒天とゼラチンの調理操作の違い、寒天寄せの基本



●実施献立（1人分の栄養価）：591kcal、食塩3.2g



●参加学生の感想：

- ・基礎的な調理方法や調理道具の使い方を学ぶことができました（学べた内容：包丁の使い方、野菜の切り方、だしの取り方、煮物について、だし巻き卵の作り方など）。
- ・基本的なことを丁寧に優しく教えてもらえた。
- ・料理の楽しさが学べて、みんなでご飯が食べられて参加して良かった。
- ・1つ1つの調理操作の意味を学べた。
- ・美味しく作れて、野菜が摂れてよかったです。

（中村智子）

