

◇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

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

実施分担者：木戸詔子 中村智子 日野千恵子 落合さゆみ

第1回 「1人でできる簡単和食」

日 時：平成28年6月15日(水) 15:00~18:00

参加者：1回生18名・2回生2名(自宅5名・下宿4名・学寮11名)

内 容：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。

[献立とポイント]



実施メニュー

枝豆ごはん：栄養的に優れていて簡単にできる。1人暮らしの自炊にすすめたい主食。

照り焼きチキン：黄金比率のたれでつくる照り焼き。

きゅうりの和え物：塩昆布を使って混ぜるだけの料理だが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、生クリームを材料にゼラチンで冷やし固めるチーズケーキを紹介。

[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。みんなで楽しくお料理が作れてよかった。グループで作るので知り合いが増えて、すごく楽しく、よい勉強になりました。料理が本当に美味しくて、またきちんと時間内に終われるプランでした。料理教室の回数をもっと増やして欲しいです。

(日野千恵子)



実習中の様子

第2回 「1人でできる簡単洋食」

日 時：平成28年11月16日（水） 15：00～18：00

参加者：19名

内 容：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”のテキストを配布し、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。

〔献立とポイント〕

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。

ごぼう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ごぼう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作るデザート。

その他：バケット、紅茶を提供した。



実施メニュー



盛り付けの様子

〔感想〕

他学科、他学年の人たちと楽しく料理ができてよかったです。栄養バランスのとれた食事の重要性や1日3食きちんと食べる食生活の大切さを学びました。1班ずつ先生がついてくれたので分かりやすく丁寧に教えてもらえた。美味しかったし、健康にもよいメニューでした。寮生活をしていると普段、料理することがないので楽しかった。

（中村智子）



各班でレシピを見て調理をします

第3回 「手作りチョコレート～素敵なラッピング～」

日 時：平成29年2月2日（木） 13：00～16：00

参加者：19名

内 容：おやつ¹の意義、洋菓子と和菓子のエネルギー、間食の在り方について考えてもらった後、カカオバター²の特性や本格的なチョコレート作りのコツについて説明。本格的なチョコレート作りは時間の都合でできないため、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ー、ラッシー作りを楽しんでもらった。

[献立とポイント]

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り、クラッカー・リッツを砕いて混ぜたチョコトレ生地³でコーティングし、南瓜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：粗砕きの板チョコとマシュマロを電子レンジで、加熱し、熱々の生地にプレーンのシスコーンを粗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ーとカルシウムたっぷりの飲み物ラッシー⁴作りに挑戦した。



ラッピング



実習の様子

[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下さるので助かりました。

(木戸詔子)



フォカッチャとチョコフォンジュ