

## 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、料理技術の習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いる。今年で7年目を迎え、学生生活センターからの依頼により、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) 木戸詔子 (応用編) 中村智子
- テキスト：(監修) 栄養クリニック
- 参加者：(前期) 学生19名 (後期) 学生11名
- 前日程：(基礎編) 平成30年5月23日(水) 15:00～18:00  
(応用編) 平成30年6月20日(水) 15:00～18:00
- 後日程：(基礎編) 平成30年11月21日(水) 15:00～18:00  
(応用編) 平成30年12月19日(水) 15:00～18:00

### ◆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、だしの種類や取り方、お米の炊き方やおにぎりの握り方などの師範を行いながら指導した。また、配布のテキストには調理道具とその使い方、調理や料理の基本の解説や調理手順をイラストや写真を加えて記載し、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、次の調理操作や料理の基本的な知識を習得することを目的に実施した。

**おにぎり** 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** 調味酢の配合割合、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、和食の盛り付け(膳組み、一汁三菜)の基本



### ◆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、次の調理操作や料理の基本的な知識を習得することを目的に実施した。

**藤飯** 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

**かきたま汁** すまし汁と吸い物の基本、混合だしのとり方

**筑前煮** 和食の煮物の基本、煮物の調味の順番と落とし蓋の役割、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



◎参加者の感想：和食を基礎から学ぶことができてよかった。グループで協力して作ることができて楽しかった。詳しく学ぶことができて自分のスキルを上げることができた。人数が少なく、準備が綿密でよかった。料理を始めるきっかけになった。酢の物を食べられるようになった。(中村智子)



学生生活センター【学生生活実行部】

女子力向上のための

## 調理の基本

～和食の基本編～

【調理器具と道具の使い方】  
包丁の握り方  
包丁の研ぎ方  
包丁の保管と清潔  
まな板の使い方  
計量の方法

【調理の基本】  
お粥の炊き方  
煮物の炊き方  
だしのだしと合わせだし  
煮物の基本の計量  
和食(一汁三菜)の盛り付け

【一人でする簡単和食】  
おにぎり(おいしいおにぎりの握り方)  
大根ときゅうりの酢の物(調味料を覚えよう)  
じゃが芋と揚げの味噌汁(汁物の基本)  
だし巻き卵焼き(だし巻き卵のコツ・飾り切り)

開催日時：2018年11月21日(水)15:00-18:00  
主催：学生生活センター【学生生活実行部】  
共催：京都女子大学 栄養カリニック(2階実習室)

学生生活センター【学生生活実行部】

女子力向上のための

## 調理の基本

～和食の応用編～

粥の調理  
もち粥の炊き方と水加減  
具入り味噌汁に卵を入れるコツ  
漬物、和食、和食の作りかた  
すまし汁と吸い物の違い

和食の器物の種類と種類  
だし湯の作りかた  
味噌の味噌汁、し、せ、せ、  
お粥の調理  
寒天とゼラチンの調理操作の違い

【一人でする簡単和食】  
蒸飯(具入り・味付けごはんの基本)  
ほうれん草のお浸し(浸し物、酢の物、和え物の基本)  
かきたま汁(すまし汁と吸い物の基本)  
筑前煮(煮物の基本)  
フルーツ入り透明羹(寒天寄せの基本、ゼラチンの調理)

開催日時：2018年8月20日(水)15:00-18:00  
主催：学生生活センター【学生生活実行部】  
共催：京都女子大学 栄養カリニック(2階実習室)