

◆季節を味わう料理カレンダー

平成20年（2008年）7月に栄養クリニックが開設され、その翌年から広報活動の一環として料理カレンダーを制作し、栄養クリニック利用者をはじめ、学内外関係者に毎年12月初旬にお届けしている。

「和食」が世界無形文化遺産に登録された背景の一つに、「和食」は食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現し、季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しむといった特徴がある。季節を味わう料理カレンダーは、季節の新鮮な食材を使い、和食に加え、洋食、中華、エスニック料理や行事食、デザートと様々な分野の料理を紹介している。毎日の料理はマンネリ化しがちですが、楽しみながら作っていただき、家族で囲む食卓が豊かになり、皆様の健康的な食生活の支援につながることを願い作成した。

カレンダーの表には料理（写真）、裏には次の内容が記載されている。

●**レシピ**：基本的に日常的に入手しやすい材料を使い、作りやすい分量で示している。作り方は、手順に従って分かりやすく示している。

●**料理メモ**：食材の選び方・使い方・保存方法や素材の味わいを活かす調理方法のポイントを補足している。

●**栄養情報**：料理に使われている食材に含まれている栄養成分や調理に伴う変化、料理の由来などを紹介している。

●**皆様の感想**：今年で12年目を迎え、次のような感想が寄せられている。

- ・見栄えがよく、比較的簡単に作れるので、毎年楽しみにしています。
- ・一つひとつの料理が我が家の定番料理になり、増え続けており、嬉しい限りです。
- ・毎年のカレンダーをファイルに綴じて、料理本として利用しています。
- ・料理のコツや栄養情報が記されているので、正しい知識が身に付き嬉しいです。
- ・栄養クリニックの味がとても気に入り、我が家の味が変わってきました。家族に大好評でとても満足しています。



3月 新玉ねぎのコンソメスープ
7月 たことトマトのリボンパスタ
10月 秋鮭と秋野菜の南蛮漬け
12月 牛ヒレステーキ・バルサミソース

（木戸詔子）

◆第18回京都学生祭典オンライン本祭「オンライン料理教室においてやす」

人口の1割を学生が占める学生のまち・京都で学ぶ大学生がプロデュースする京都学生祭典は、平成15年より毎年、平安神宮・岡崎プロムナード一帯にて開催されている。18回目を迎える今年度は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大予防のため、オンライン開催となった。その企画の一つとして、コロナ禍で自炊をする機会が増え、料理の腕前を上げたい方などを対象に京都の老舗料亭の料理人を講師として招き、オンラインで料理教室を開催することとなった。栄養クリニックの調理室を会場として提供し、オンラインミーティングアプリ「Zoom」を用いて配信を行った。

●日時：令和2年10月11日（日）

第1回13：00～14：00（大学生の方向け）

第2回15：00～16：00（一般の方向け）

●参加人数：合計58名

●講師：園部晋吾氏（京都・洛北 老舗料亭「山ばな平八茶屋」21代目当主）

●企画内容：旬の食材を使ったご飯に合う和食のレシピ（筑前煮、サーモンつけ焼、けんちん汁）と調理方法についてご紹介いただいた。また、参加者の質問等にもリアルタイムでお答えしていただいた。

会場の設営や食材の調達、司会進行や配信まですべてを実行委員の学生が行った。当クリニックのスタッフは、前日準備の段階から見学させていただいた。学生のスムーズな進行や園部氏の丁寧な料理や調理方法についての解説により、テンポが良く分かりやすい料理動画配信となった。参加者には自宅などからZoomで参加していただいたため、通常開催では参加が難しい方にも参加していただけた。オンラインならではの企画であった。

当時、栄養クリニックでは、コロナ禍での料理教室等の開催方法を模索しており、今回の企画はオンライン開催の方法を知るとても良い機会になった。配信環境の整備等、当クリニックでオンラインの事業を行うには課題もあるが、今後の市民のニーズに応えていけるよう、また幅広い世代への働きかけも目指して、事業の在り方について検討していきたい。



（松並晃子）