

甚大な被害をもたらした台風 15 号、19 号ならびに大雨で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

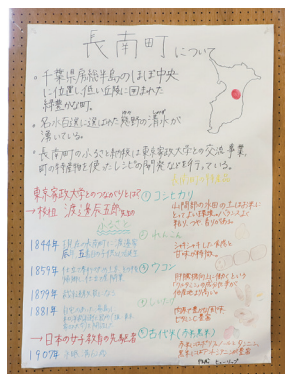
東京家政大学 × 千葉県長南町

お米の魅力を再発見し情報発信することで消費拡大を促し、日本の食料自給率の向上につなげることを目的として、ごはんに合うおかずや米粉を使用したオリジナルメニューを提供しました。本学の校祖生誕地である千葉県長南町よりご提供いただいた、緑豊かな自然の中で育まれたシャキシャキとした歯ごたえ抜群のれんこんと、うま味たっぷりの肉厚のしいたけに添える、素材の風味を引き立てるディップのレシピと、地域の親子と一緒に作った「家政大みそ」*を使用したすいとんレシピを考案。何度も試作を重ね、見た目や食感、味のバランスを調整し、どこか懐かしいような温かみのあるレシピが完成しました。



10月26日(土)、27日(日)の2日間にわたり本学板橋キャンパスにて開催された学園祭「緑苑祭」にて、栄養学科3年生の学生を中心に、服飾美術学科や環境教育学科、心理カウンセリング学科の有志学生24名がカフェを出店しました。

学生有志団体「おこめCafe」オリジナルメニュー提供



有志学生団体「おこめCafe」の申し出により、甚大な被害が残る長南町への支援金として売上金の一部が寄付されました。(C)
※家政大みそ：裏面参照

また、学生の自主学習として文献や本学博物館展示を参考に、長南町や校祖渡邊辰五郎先生について調べたことをまとめた掲示物等も展示しPRしました。



【出店した学生の声】 家政学部 栄養学科 栄養学専攻 3年 K.H., N.Y.

私たちは、「お米の魅力を広める」というコンセプトのもと半年間様々な活動をしてきました。その中で私たちが一番こだわったことは、農家さんの食材を使用したおいしいメニューを提供することです。納得のいくまで何度も試作を重ね、当日お客様から『おいしい』と言われた時はとても嬉しく、やりがいを感じました。また、長南町の特産品であるしいたけとれんこんを使用したグリル焼きは、完売になるほど大好評でした。長南町についての掲示物も作成し、多くの方に長南町を知ってもらう機会にもなったと思います。今回の活動を通して、目標をもって主体的に動くことを学びました。この経験を活かし、今後も活動していきたいと思っています。

学生有志団体「おこめCafe」レシピ in 緑苑祭

長南町で育った素材のおいしさそのまま しいたけとれんこんのグリル焼き



栄養価(1人あたり)

エネルギー 24kcal
たんぱく質 1.1g
脂質 0.7g
炭水化物 3.2g
食塩相当量 0.5g

●材料(2人分)

しいたけ 4枚、れんこん 1/4 節

《ディップ》

めんつゆ(ストレート) 小さじ 1/2、大葉 1/2 枚、アーモンド 1 粒、高菜適量、かつお節の出汁がら(合わせ出汁*で使用了もの) 適量、いりごま適量 ※裏面参照

●作り方

- しいたけは石突きを取る。れんこんは 5mm 幅の半月切りにし、酢水(分量外)にさらしてあく抜きする。
- 温めたグリルに1のしいたけと水気を取ったれんこんを並べて焼く。焼き色がついたら裏返して両面に焼き色がつくまで焼く。
- 大葉・高菜はみじん切りにし、アーモンドは袋に入れて叩いて砕く。
- 器にディップの全ての材料を入れて混ぜ合わせる。

学生有志団体「おこめ cafe」レシピ in 緑苑祭
 家政大手作りのおみそを使った
 かぼちゃのすいとん入りおみそ汁



栄養価(1人あたり)

エネルギー 72kcal
 たんぱく質 3.1g
 脂質 2.4g
 炭水化物 9.8g
 食塩相当量 0.8g

●材料 (2人分)

《おみそ汁》

家政大みそ大さじ 1、合わせ出汁 400ml、だいこん 40g、にんじん 40g、油揚げ 1/3 枚、万能ねぎ適量、いりごま(白) 適量

《かぼちゃのすいとん》

米粉 3g、白玉粉・6g、砂糖 1g、絹ごし豆腐 2g、かぼちゃ(正味) 20g、水小さじ 1

●下準備

かぼちゃは耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600W の電子レンジで 2 分 30 秒加熱する。

●作り方

1. すいとんを作る。ボウルに全ての材料を入れ、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。水分が足りない場合は少量ずつ水を足す。
2. だいこん・にんじんはいちょう切り、油揚げは油抜きして 1cm 幅に切る。
3. 鍋に合わせ出汁・2 を入れ、中火で 5 分加熱する。
4. 野菜に火が通ったら 1 のすいとんを加え、すいとんが浮いてくるまで茹でる。
5. 家政大みそを溶き入れ、沸騰直前で火を止める。
6. 椀に注ぎ、万能ねぎ・いりごまを散らす。

合わせ出汁のとり方

●材料 (2人分)

昆布 4g、かつお節 4g、水 400ml

●作り方

1. 鍋に昆布・水を入れて 30 分静置する。
2. 鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
3. 沸騰したら火を止め、かつお節を加える。かつお節が鍋底に沈むまで静置する。
4. ふきんを敷いたザルで静かにこす。(出汁がらはディップに使用)

教育福祉学科のゼミ生と「親子でつくろう手前みそ」イベント開催！



乳がん予防をはじめとする女性の健康に関する啓発活動を行うヒューマンライフ支援センターと、社会教育活動の一環として学内外でみそ作りを実践している教育福祉学科宮地孝宜先生のゼミが、2017 年度よりコラボレーションして学内でみそ作りを行っています。

千葉県長南町の特産品である大豆を使用し、学生と森のサロンを利用する親子が交流しながら「家政大みそ」を作ります。

2019 年度は 5 月 21 日(火)にみそ作りイベント「親子でつくろう手前みそ」を行い、長期間発酵させて「家政大みそ」が完成。10 月 26 日(土)、27 日(日)の緑苑祭にてオリジナルみそメニューとして提供されました。(T.C.)



【企画した学生の声】

人文学部 教育福祉学科 宮地ゼミ 3 年
 H.A., H.Y.

「親子でつくろう手前みそ」を企画するにあたり、参加者へ広報をするチラシ作成や、企画の目的などをまとめた学習プログラムの作成、作り方を説明するための紙芝居やクイズの準備、当日の司会進行等を担当させていただきました。参加する方に満足していただけるイベントにするためには、考慮すべきことや工夫がたくさん必要であることを学びました。企画者でありながらみそ作りは初めての経験でしたので、作る工程や要する時間、手間ひまがかかることを身をもって体験し、改めて食材を作る方や食べ物に対してありがたみを感じました。参加してくださった親子さんにとって非日常的な体験をしていただき、楽しんでいただけて嬉しかったです。

2018 年度「洋食メニューコンテスト」優秀賞のレシピを掲載

家政大オリジナルピンクリボンカレンダー 2020 に、千葉県長南町の特産品を使った「洋食メニューコンテスト」(2018 年度)で、春夏部門優秀賞となった「酢トマトジェルで夏バテ予防！れんこんのおしゃれペンネ」のレシピを掲載しています。



家政大オリジナル ピンクリボンカレンダー 2020

“しなやかに、凛と生きる”

人の「生」を支えるプロフェッショナルを育てます。



学校法人 渡辺学園 一創立1881年—

東京家政大学大学院 人間生活学総合研究科

東京家政大学 家政学部 児童学科 児童教育学科 栄養学科 服飾美術学科 環境教育学科 造形表現学科
 人文学部 英語コミュニケーション学科 心理カウンセリング学科 教育福祉学科
 健康科学部 看護学科 リハビリテーション学科
 子ども学部 子ども支援学科

東京家政大学短期大学部 保育科 栄養科

附属女子中学校・高等学校 幼稚園型認定こども園 附属みどりヶ丘幼稚園 ナースリールーム(事業所内保育所)
 かせい森のおうち(認可保育所) かせい森のクリニック かせい森の産後ケアサロン ※2019.6開設

板橋キャンパス 東京都板橋区加賀1-18-1 / 狭山キャンパス 埼玉県狭山市稲荷山2-15-1

