

高専生の為の自炊ガイドブック



2022年1月発行

『高専めし』 もくじ

P2: なぜ高専で「食育」が必要なのか？

P4: そと公開 校長めし

『ほけんだより』で掲載した、校長先生の自炊日記の総集編！

P22: 高専生のためのゼロからはじめる自炊塾

★自炊初心者向け、簡単レシピ集！

P30: 高専めし「さしすせそ」

料理に慣れる、ムダな言葉をあなたに

P33: 自炊写真集

P47: なんだか疲れた時に・・・

知ってました？ 料理とメンタルヘルスって、関係するんですよ

P50: 令和3年度 豊田高専食育活動のご紹介

P54: おわりに

P57: 編集後記

なぜ高専で「食育」が必要なのか？



豊田高専の学生は、本校を卒業後あるいは進学先の大学等を卒業後、社会に出て技術者として活躍することが期待されています。その活躍の前提となるのが健康です。

私たちの体は食べた物でできています。私たちの健康を支えるのが食事なのです。皆さんが健康を害してしまえば、せっかく高専で身に付けた知識・技術も発揮することができません。

学業と同じレベルで身に付けて欲しい知識の中に「自炊」があります。健康な体を作るスキル、つまり「自炊」をすることができれば、豊田高専で学んだ知識・技術を遺憾なく発揮し、社会で活躍することができると思います。

学生サポート室が「食育」を推進する理由もそこにあります。**社会で活躍する有能な人材を育成するためにも、高専にいる間に必要な「自炊」に関する知識と技術を身に付けることができるよう「食育」に取り組んでいく必要があるのです。**

【これまでの「食育」取り組みの紹介】

- 1) 学寮アセンブリで「食や健康に関する啓発動画」を上映
(平成30年度から毎年)
- 2) 保健室で健康に関する本（食事・睡眠・自炊等）を購入
- 3) 「ほけんだより」の中で食育に対する知識の普及
(令和2年度から) → 「校長めし」のコーナー誕生！
- 4) 寮内文集「がん」上で寮生のためのお料理紹介
(寮母と協力)
- 5) 寮内イベント「高専生のための自炊塾」講演会の開催
(令和3年度)
- 6) 自炊ガイドブック「高専めし」の作成 (令和3年度)



令和3年度 寮のアセンブリの中で「新型コロナ感染対策動画」を指導寮生と発表

「ほけんだより」の中で、食に関する情報発信。『校長めし』コーナーはファンが急増。

令和3年度 寮内イベントにて講演会『高専生のための自炊塾』を開催



そっと公開

校長めし

はじめに

96歳で今なお独居する母親のために作った介護用レシピですが、

食育の視点から何皿かほけんだよりに掲載されました。

同様の視点から学寮広報誌の「がん」第50号にも取り上げていただき、

実際に編集委員長がお試し調理までしてくれました。

昨年からのコロナ禍で学寮の定員を大幅に引き下げざるを得なくなりましたが、

そのため下宿暮らしを始めた皆さんも多いと聞きます。

そうした皆さんこそ、しっかりと食べ、バランスよく栄養を摂る必要があります。

しかも、学びの邪魔にならない程度に手軽で、おいしく食べられる・・・。

そこで、「校長めし」レシピを公開することにしました。

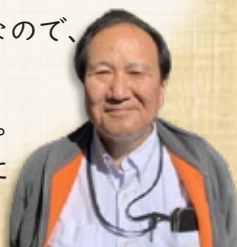
老人に喜んで食べてもらえることを目的としたレシピなので、

歯ごたえはありません。

全般に薄味でスパイシーなものも避けてあります。

そこは皆さんで工夫して「豊田高専生」レシピに

アレンジして貰えればありがたいと思います。



田川智彦校長

基本的なコンセプト

一皿だけでもある程度の栄養が補給できること。

エコでありたい＝ありあわせのものを組み合わせてバランスを構成する
(＝カッコつけて“賄い”xxxと名付けています)。

あえて“適量”は指定せず、買ったものを使い切る(フードロスが防げます)。

地元産の季節のものがあれば最高(スーパーの地産コーナーを
見ていると季節感がわかります)。

冷蔵庫の残り物をさっと見て「捨てなくてもいいもの」は使いましょう。

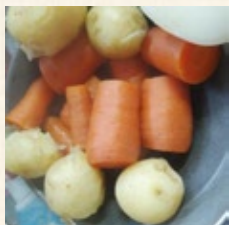
味付けは自信がないので市販品(パスタソースなど)を有効利用しています。
(塩分の取りすぎが気になるので、1人分の“素”で2-3人分の料理を作ります)。

和食調理は母親にかなうわけがないので、

洋風っぽい味・見かけ(なんちゃって洋食)にして非日常性を演出しています。

よく使うもの

週末の少し時間のある時に、ニンジン、ジャガイモ、ほうれん草などを下茹でしたもの、サラダ用にスライスして水でさらした玉ねぎあたりを冷蔵庫で保存しています。イタリアン“風”にすることが多いのでオリーブオイル、粉バジル、粉パセリ、粉チーズ、粉コンソメ、ハーブ塩、ミル粒コショウあたりが常備品です。そのほか、ハム、ベーコン、カニカマ、溶けるスライスチーズ、シュレッダーチーズ、パックで小分けされたシラス、“オルニチン”強化のため“しめじ”（面倒なのでカットしめじ）を常備しています。また、リゾットや雑炊を作るときにはパックライスを使うことがあるので、お米とは別にストックしています（災害時に役に立つかもしれないローリングストック）。



炊き込みご飯

このメニューは前職の大学の、超多忙な女子職員の方々の生活の知恵がもたっています。曰く「帰宅が遅くなったとき炊き込みご飯にします。いろんな種類が出ているので、ワンパターンを防げるし、具材を増量して栄養強化してます。」この一言に感謝。夕方特売の割引品でメニューを考え、その具材にあった炊き込みご飯の素を購入します。

鳥めし（牛めしも同じレシピでできます）

鳥ミンチを使います。夕方特売で量は選べません。買った量が適量です。全量使い切ります。（とはいえ電気釜の容量に依存しますが200-300gが限度かな？）歯ごたえの欲しい若者は鶏肉を好みの大きさにカットしてどうぞ。増量として、シラス（ミニパック×1）、しめじなど。

1) 下ごしらえ（おいしくいただくためのひと手間なので、面倒なら省略してください）炊飯の準備を始める前に鳥ミンチに、たっぷりのおろししょうが（1/2本くらい）を加え、少量の白だしと醤油で練っておきます。

2) お米を計量し、説明書きにしたがって、炊き込みご飯の素を入れて炊飯の準備をします。（五目釜めしの素、3合炊きを使っています）

3) “しらす”をそっと入れて平らにのばします。

4) 1) で準備した鶏肉を表面に均一に入れます。

5) “しめじ”をその上から均一に入れます。

6) 炊飯器にセットして“スイッチオン”

約50分で出来上がり。

3合炊いておけば、2-3日食いつなげます。一膳分ごとにラップして冷凍しておくことで、帰宅が遅くなった時にチンしてすぐお腹が満たせます。海苔で包んだり、“おかか”をパラッとふったり、ゆずなどの柑橘をちょっと絞ったりすると雰囲気が変わって飽きずに食べられます。

鯛めし

特売鯛の切り身を見つけたら豪華「鯛めし」を



1) 下ごしらえ（おいしくいただくためのひと手間なので、面倒なら省略してください）

炊飯の準備を始める前に切り身に少しお醤油を垂らしてしみこませておます。塩昆布があれば一つまみ乗せておいてもおいしいです。

2) お米を計量し、説明書きにしたがって、炊き込みご飯の素を入れて炊飯の準備をします。（鯛釜めしの素、3合炊きを使っています）

3) “しらす”をそっと入れて平らにのばします。

4) 1) で準備した切り身を表面にそっと入れます。

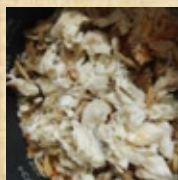
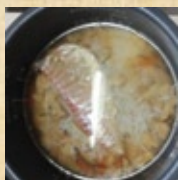
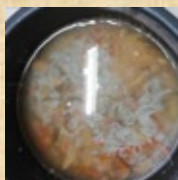
5) “しめじ”をその上から均一に入れます。

6) 炊飯器にセットして“スイッチオン”約50分で出来上がり。

7) お刺身用の切り身であれば、何の憂いもなくそのままおいしくいただきます。塩焼き用の切り身は骨があるので、一旦取り出して骨を除いてから身をほぐして戻します。手間がかかりますが、皮のところの脂が美味です。生の時に骨抜きするより、加熱後に骨抜きするほうが楽ですが、熱いのでやけどに気を付けてください。

うろこの残留に注意！！

盛り付け例は、おかかと、緑が添えてあります。茹でた青菜（おひたし用）の茎部分を刻んで、白だして味付けしたもの。春には“なばな”がおいしいです。木の芽を添え、ゆずなど柑橘をすっと絞ると料亭並みの豪華さが…。



季節によって、

タケノコご飯や、しらすご飯もあります。

こってり好きの若者向けには豚飯もおすすめてです。

一度、スーパーの炊き込みご飯の素コーナーを探検して、好みのご飯をさがしてみてください

たけのこご飯 ▶



温野菜のイタリア風煮込み

野菜不足を補うメニューです。なぜ“イタリア風”かというと、煮込み用のソースにレトルトのパスタソースを多用しているからです。レトルトカレーを使えば“インド風？”、レトルトビーフシチューを使えば“温野菜ビーフシチュー（なんじゃそれ??）”といった具合です。

押さえておこう：レンチン玉ねぎ いろいろなレシピで使えます。“がん”第50号で紹介されています。

①玉ねぎの皮は剥かずに洗います。頭と尻を落として、ラップで包みます。容器に乗せてレンジへ。

②まず500Wで3分チンして、（ぐつぐつ沸騰が収まったら）上下ひっくり返して3分チンします。（時間は大玉の場合です。：小さいときは短めに。長すぎるとバクハツします）。

③出来上がりはとても熱いのでやけどしないよう気を付けて。新玉ねぎは見た目も真っ白でおいしい。

ボローニア風：ミートソースベースです。

1)ベースの野菜は、下茹でしたニンジン、ジャガイモ、ほうれん草、しめじ、レンチン玉ねぎ、そのほか季節の野菜。夏のナス、冬の大根、カボチャ、春の菜ばななど、地元コーナーを見て歩くと、旬の野菜が見えてきます。いずれも、加熱したものを一口大に切って使います。トマトはそのままでいいです。ロスの無いのが適量の証。

2)おひとり様用土鍋に茹でたニンジンとジャガイモを敷きます。真ん中の白いのは余りご飯です。

3)レンチン玉ねぎ（十字に切れ目を入れて乗せます：食べやすい）。

4)玉ねぎを支えるようにトマトを押し込みます。

5)ほうれん草をベーコン（ハーフベーコンの1/2）で包んで載せます。

その他の野菜も入れます。最後にしめじ。

6)その上からパスタソースをかけ、その上に、スライスチーズをトッピングして、コショウ、パセリ、粉チーズ、オリーブオイル少々をかけます。

7)ラップをかけてレンジでチン（時間は量と容器による。チーズが溶けて、水分が沸騰するのが目安。

500Wで4-5分ぐらいかな）写真はソーセージを入れてイタリアンパセリでちょっとおシャレに。少々多めに作って、余ったら賄いリゾットに転用します。



ニンジンとジャガイモを入れ、上から玉ねぎ



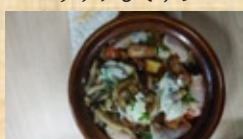
トマトで支えてからほうれん草ベーコン投入



しめじをのせてから、パスタソースで覆う



チーズ等トッピングし、ラップしてチン



出来上がり。

温野菜のアレンジ（ソースを変えて）

A：牛スジの赤ワイン煮込み（自作）で作った自信作。花菜（“なばな”が黄色い花をつけたものを地元では“はな菜”と呼んでいます）をオリーブオイルとハーブ塩でさっと炒めてトッピングしました。

B：温野菜レトルトビーフシチュー版

ブロッコリーとナスを強化。

（以前、国際会議のディナーメニューに日本語で“トナカイ肉のビーフステーキ”という名前があったのを思い出します）

C：カルボナーラソースにカニカマをあしらった豪華版。

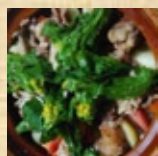
黒コショウをたっぷり。何せカルボナーラ（炭）ですから。

D：大根を入れて、レトルトカレーでアレンジ（冬場は体が温まります。）

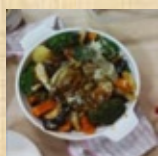
E：レトルトのサグカレー（ほうれん草カレー）を見つけたので、茹でほうれん草とチーズを絡めて載せました。

F：スパイシー好みならあんかけスパソースや、アラビータソースを使います。練り物、ソーセージ、ベーコンなど入れるとタンパク質増強。

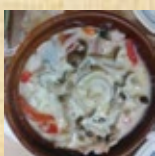
A



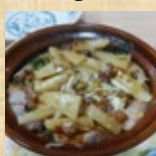
B



C



D



E



F



レンチン玉ねぎお手軽レシピ：

G：オニオンコンソメスープ

刻んだパセリやトマト少々を市販コンソメスープと加熱しチーズを振った玉ねぎの上から注ぎます。仕上げはコショウとオリーブオイル。



H：焼き玉ねぎ：レンチン玉ねぎ半分の上に、スライスチーズをのせコショウを振ってオーブントースターでチーズが溶けるまで加熱。味付けは、シンプルにハーブ塩、粉コンソメ、ちょい食べカレー、お醤油などお好みに応じて。仕上げにオリーブオイルを少々。スライスチーズの下にベーコンを隠してもいいですよ。



賄いリゾット

温野菜を食べ残したら、（特にソースが残りやすい）リゾットに。残った野菜はスプーンで軽くつぶしておきます。おひとり様鍋ならそのまま火にかけられます。志の高い諸君は、残り物の野菜をみじん切りにして入れてください。しらすを投入してもいいです。

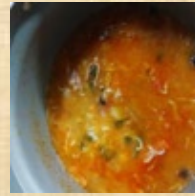
Aご飯を入れる前にご飯の体積の約2倍の水を加えて沸騰させます。やわらかめが良ければ水を増量“ふつつ”が持続する程度に火加減を弱めます。ソースの粘度が高い場合は焦げ付きやすいので、よくかき混ぜて。

Bご飯（余った飯があればベストですが、そうでなければレンチン用のパック飯）を投入。

Cシュレッダーチーズ（ご飯を軽く覆う位）

Dソース残量に応じて、粉コンソメを加え、ゆっくりとご飯をほぐします。

Eごはんがほぐれソースがしみこんだら火を止め、コショウ、粉チーズ、オリーブオイルを少量加え余熱で風味をつけます。



多めに残ったので鍋に移し、水、しらす投入

くつつ
煮立てながら
ご飯投入。



続いてチーズ



出来上がり。



鮭雑炊



鮭の水煮缶を使った鮭雑炊
（青菜強化）



余ったお刺身があったので、
1)のお湯にざっとくぐらせ、あとで、トッピングしてみました。
食べるときはお醤油をほんの少しかけて。

1)お鍋にお湯を沸かして、雑炊の素（鮭茶漬けの素でも可）を入れ、余った野菜（玉ねぎ、人参、青菜等）をみじん切りにして加えます。余ってなくても、小玉の玉ねぎくらいは入れます。

2)しらす小パックを入れてひと煮たちしたら、弱火にして、ご飯を投入。ご飯をほぐします。

3)“くつつ”しているところに鮭缶（中骨付：カルシウム増強）を液ごと投入し、中骨をほぐします。

4)かき混ぜながらひと煮立ちさせて火を止めます。玉子を入れる場合はここで溶き卵を投入し、余熱を利用し空気を含ませるように混ぜ込んでいきます。

5)最後に味を整えます。味が薄ければ、塩昆布をパラパラと入れるなどで好みの味にどうぞ。

賄いパスタ

フライパンにオリーブオイルを敷き（大匙1くらい）、ハーフベーコン1パックを1/4くらいに切ってオイルの上に敷きます（こうすると焦げ付きにくくなる。タンパク補給）。その上に玉ねぎのみじん切り。



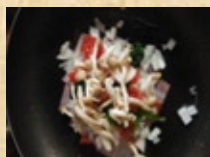
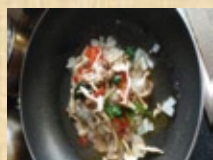
しらす小パックを載せ



その他、トマトや青菜のみじん切りを入れます。余っているものは全量投入。



お好みの具材（ソーセージ、カニカマ、余ったお刺身やお肉など・・・なんでも：生肉は別途火を通しておいたほうがおいしいです。）を投入して、最後にキノコ。中火で水分が沸騰したら弱火にして蓋をします。（蒸焼き状態）



別途パスタを茹でます。レンチンスパゲッティ茹で器なら、1.5束までですが、お湯を沸かす手間がなくお手軽です。（10分程度）茹で上がる3分前くらいに、具材フライパンのふたを開け、（蒸しあがっているのを確認して）



お気に入りのパスタソースを加えます（写真はボロネーゼソース）。中火にしてかき混ぜているうちにパスタが茹で上がるので、



火を止めてパスタ投入。ソースとパスタを合わせます。仕上げに粉チーズ、黒コショウ、追いオリーブオイル等で味を整えます。



大皿にどさっと入れて出来上がり。写真は余裕があったので、なばな（小松菜でもOK）をオリーブオイルでさっと炒めてのせました。

アレンジレシピ

ピリ辛グルメ向け：牡蠣のオリーブオイル漬け（缶詰があります）を使った、ペペロンチーノ。“素”のオイルで牡蠣を加熱して、香りに移しておくといいです。各種お惣菜を利用するなら、少し温めて、あんかけスパソースでからめてもピリ辛です。



バジルソースを使った、エビのニョッキ（ジャガイモのパスタ）。お正月のおせち料理で大量に余ったエビを一気に消費します。エビの皮をむくのがちょっと大変です。我が家ではニョッキの代わりにお餅を親指大に切って、オーブントースターであぶってから使っています。曰くもちニョッキ。餅の焦げのパリパリ感がプラスされ美味ですが、お餅同志がくっつきやすいので調理中はうまくソースを絡めるなどして、餅が大きな塊にならないように気をつけてください。

//

TAGAWA'S
キッチン



サラダメニュー

引き続き草や葉っぱをおいしくいただくための工夫として、見た目も楽しいサラダメニューです。

年を取るといろいろと健康上の効能も気になるので、組み合わせには少し気を使っています。

「血液をサラサラにする」効能（硫化物成分）がよく言われる玉ねぎを必須アイテムとしています。

抗酸化作用が期待されるポリフェノールが含まれる赤玉ねぎがあればそちらを優先しています。

丸ごと一個スライスして数日で使い切ります。

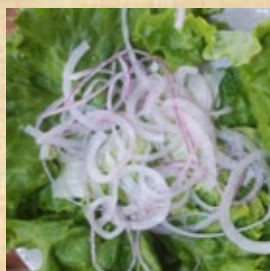
地物コーナーで旬のものがあれば即採用

ベースは大きめに切ったレタス（包んで食べられるように大きめにすることが多いです。）とオニオンスライス。お好みでドレッシングを振っておくのも可（A）。その上にいろいろとアレンジ。

5mm角程度にそろえたトマト、茹で人参、ベビーチーズ、ハムなどをざっくりと乗せ、粉チーズ、黒コショウ、オリーブオイルで味を整えます（B）。オニオンスライスとほぐしベーコンを混ぜて、黒コショウとオリーブオイルで味付け（C）その上にもトマト（D）などなど。楽しいよ！！

大量のパセリが手に入ったら、葉の部分だけとって（E）、（D）に混ぜ込んでいきます（F）。運がいいと地物コーナーでイタリアンパセリが出ることもあります。これ採用です。

A



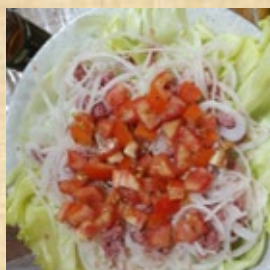
B



C



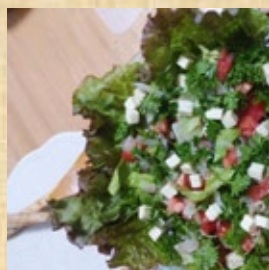
D



E



F



アラブ風サラダ（タブラ：Tabouli）



G



H

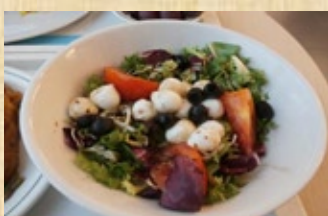
Fのアレンジレシピでお気に入りの一品。F（チーズはなくていい）にお湯で戻したクスクス（本当はブルガー？）を混ぜ込みます。味付けは、たっぷりのレモン汁（一個丸ごと絞り込みます）とオリーブオイル、塩、コショウです（G）。しっかり漬けて味付けします。アラブでは（宗教上）あり得ないアレンジレシピ⇒Gの上に生ハムを広げてみました（H）。中央はレモンの搾りかす。

イタリア風サラダ（カプレーゼ）



お気に入りの一つ：特に生バジルが手に入ったら必須。玉ねぎは外せないで、オニオンスライス、レタス（＋ハム）のベースを仕込んでおきます（B）その上にスライスしたトマトを広げ（J）、バジル（K）、モッツァレラチーズの順に乗せていきます。黒コショウとオリーブオイルで味付けしたら出来上がり（L）。Mの右側はお弁当用のミニカプレーゼ。人数が多いときはお行儀よく重ね（M左）（注：中央は茹人参です）、また、トーストしたパンにのっけて、さらに軽くあぶればブルスケッタになります（N）。パンをトーストする際にオリーブオイルを軽く塗っておくとイタ美味しい。準備がないままおいしいトマトに遭遇したら粉バジルと粉チーズで急場をしのぎます（O）。閑話休題、写真（P）は自宅近くのフレンチの「お花のサラダ」、Qはミラノの行きつけのピザ屋さんの一品。わが理想とするところです。Rも別の店のサラダ。塩分の摂りすぎが気になるので「塩のふりかけ」は極力避けています。ハムやチーズの塩味やハーブの刺激を組み合わせます。

夏バテで生野菜の消化が難しく（特に高齢者）、食欲が落ちてきたとき茹でた野菜を冷たくしておやつにしました。茹でた人参を1/4に切り、切り口にパセリとハーブ塩を振って元に戻しラップでくるんで冷やしておきます（S）。茹でジャガイモも同様に、切り口に粉コンソメ、粉チーズ、お好みで黒コショウを振り元に戻してラップでくるんで冷やします（T）。茹でたほうれん草は適当な長さ（2-3cmくらい）に切って味付のりで巻いて、上から削り節をふりかけ、醤油か白だしで味付けします。これもラップでくるんで、冷やしておきます（U）。セットにして小さな密閉容器に入れたもの（V）。小腹がすいたら冷たいままおやつにどうぞ。少し「チン」すればあたたかく食べることもできます

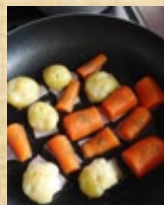
▷
J▷
K▷
L▷
M▷
N
▷
O▷
P▷
Q▷
R▷
S▷
T▷
U
▷
V

焼き野菜

フライパンにオリーブオイルを少し引き、ベーコンを並べておきます（焦げ付き防止）（AA）。半分に切った野菜を並べてスパイス（人参⇒パセリ、ジャガイモ⇒クミンシードやパプリカ）と塩気（スパイス塩や粉コンソメ）を振りかけます（BB）。とろけるチーズをのせて（CC）、蓋をして中火でしばらく加熱します。チーズが溶けたらほぼ出来上がり（DD）。溶け落ちたらチーズが羽になるとさらに美味。このほかにもレンチン玉ねぎや、ベーコン巻のハウレンソウ、その他季節の野菜もOKですが、大好物の焼きトマトは細心の注意が必要です。皮が破れると折角の果汁がこぼれてしまいます。お尻の薄皮を少しそいで、倒れないようにします。カット面にもオリーブオイルを垂らしハーブ塩やベーコンを乗せておくのもあります（EE）。



AA



BB



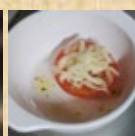
CC



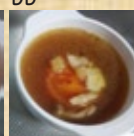
DD



EE



FF



GG



HH



II

蓋をして弱火で加熱し全体が柔らかくなったら出来上がり。やりすぎると皮がひび割れてこぼれてしまいます。アレンジレシピ：トマト・コンソメスープ。スープ容器に焼きトマトを移し、シュレッダーチーズをのせてから（FF）アツアツのコンソメスープを注いで出来上がり（GG）。仕上げは黒コショウ振りとおリーブオイル数滴。（HH）は厚切りベーコンが手に入ったので「ベーコン祭り」ジャガイモにはパプリカ（赤）とクミンシードを振っています。下地はオリーブオイルでさっと炒めた「なばな」です。IIは生ハーブが手に入ったときのお遊び。トマトにはバジルを、ジャガイモ、人参にはパセリをそれぞれチーズの下に仕込んで、チーズが溶けて透けて見えるようにしました。玉ねぎの上は「ちょい食べカレー（最近あまり見かけなくなりました）」です。家族が集まった時のパーティー用に作りました。パンやクラッカーに乗せるのも一案。

ガッツリ系おかず

レシピは老母の介護のために考えたものですが、高専生の皆さんにもバランスのよい食事を考えてもらうために公開することになり、少し「ガッツリ系」メニューを紹介することにしました。

スーパーの夕方特売で唐揚げや肉団子がお値打ちに手に入りますが、これと白飯だけではちょっと（野菜がいるよね・・・）と思ったら

「〇〇があればすぐできる中華総菜」が便利です。唐揚げ編と肉団子編（NN）に分けて紹介しますが、作り方は同じです。

袋に作り方が書いてありますのでほぼそれに準拠です。野菜は袋のレシピは無視して、ありあわせのものを放り込みます。（写真はしめじとピーマン、人参です）「玉ねぎ1/2個」とかあっても、残しておいて使うあてがなければ一個丸ごと使います（KK）。

KK



LL



MM



市販品の「たれ」はすごく味が濃いのでこのくらい野菜を入れても大丈夫です。それでも、薄いと感じたら最後に塩コショウや隠し味の醤油で調節します。買った唐揚げは、袋の中のものと同じくらいの大きさに切りそろえておきます（LL）。野菜の量が多いので初めに野菜に少し火を通して（ごま油を敷いたフライパンに入れ、蓋をして中火で加熱する感じです。野菜の水分でふっくらと蒸し焼き焼き状態になります。）から肉を入れます。火加減はレシピ通りですが、時間は好みの仕上がりにまで調節したほうが（玉ねぎがナマでなくなるまで）おいしいです。最後に火を止めて「追い黒酢」をし、蓋をしてしばらく蒸すひと手間がおすすめです（MM）。

肉団子編



肉団子編も同じです。野菜を少し加熱してから肉団子を入れます。肉団子を買うとき、袋の中身と似た大きさの団子を選ぶと仕上がりがきれいです（PP）。余分なことですが「肉団子」にはいろいろなシリーズがあります。ここでは「中華風」を選択してください。例えば「デミグラス味」なら次項で示すような、シチューベースで使用できます。手持ちの材料によってほかのメニュー（酢豚、ハ宝妈菜・・・）も増量出来ます。味付けに自信がなくても「肉・野菜増量大作戦」でお手軽にたっぷり3人前くらいの量にはなと思います。伝熱距離を短くすれば、加熱の効率は上がるので、野菜も「薄く・小さく」すれば時短になります。

レンチン系肉

QQ



RR



SS



最近ちょっと高価格帯の“レンチン”対応のおかずが出回っています。写真（QQ下）はビーフシチューです。火を使わず時短にもなるので、忙しいときには便利です。ただどうしても育ち盛りの若者には、栄養的には十分とは言えない気がするので、増量を試みました。材料は手持ちの茹で野菜等（QQ上）。ジャガイモ、人参、トマト、ピーマン、キノコ、玉ねぎなどを薄めにスライスして付属の容器の底に敷きます（RR下）。上からレトルト内容物を注いで、チーズをのせます（RR上）。蓋をして本体のレシピに従って調理しますが、調理時間は仕上がりを見て随時追加してください（SS）。ブロッコリーや茄子、季節の野菜類などなんでも可です。タンパク質自体の増量は、先述の“デミグラス味の肉団子”やレトルトのハンバーグなどを野菜の上に乗せてからシチューを注ぎます。ほかにもいろいろな種類があるので試してみてください。

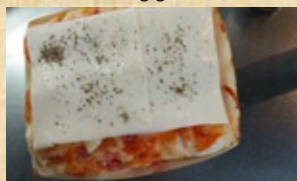
冷凍食品もおいしいものがたくさん出ていますが、調理途中で増量したり調理法をアレンジする余地があまりなく、逆にお弁当用の様々な「おかず」を取捨選択するほうがお手軽なので、本稿では省略します。

・・・とはいえ、一人でちゃっちゃと食べるのでやっぱり調理なんかめんどくさいという人は多いと思います。自身も母親に食べさせるというモチベーションがなければこれほどのメニューは作らなかったでしょう。そこで、自分向けもっと簡単バージョンを1-2紹介します。

TT



UU



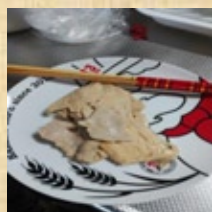
VV



ピザパン：市販の100円ピザパン（TT）、とろけるスライスチーズをのせて、バジル、黒コショウ、オリーブオイル数滴で味付けし（UU）、オーブントースターで3分ほど（チーズがとろけるまで）加熱して出来上がり（VV）。

レトルト“肉”：最近、おひとり様用レトルト食品が充実しています。スーパーでざっと見ただけでも、ハンバーグ、肉団子、焼肉、豚生姜焼き、鯖みそなどなど。ここではレンチンではなくフライパンで温めます。豚生姜の例（WW）タレを徹底的に絞り出してフライパン加熱。残ったタレで小玉ねぎ1個分プラスありあわせの野菜をこのたれでさっと炒めます（XX）。味が薄ければ、塩コショウや醤油、おろし生姜などで足します。出来上がり（YY）。肉団子等も同様に。

WW



XX



YY



ZZ



冬はパックおでんも重宝です。練り物中心で野菜が不足なので、ありあわせの野菜と一緒に煮込むことで解消です。写真は太根に白だしをすこし垂らしてレンチンした具材（ZZ）。そのままおでんに入れます。

以上です。最後までお付き合いいただきありがとうございました。

以下に世界で出会った、あるいは出会ったので再現したものを並べます。
レシピは省略。



タイ：100%ココナッツジュース、焼きバナナ焼きタロイモ、伝統スイーツ、
ヨルダン：甘いパンケーキ、ナポリ：ババリモーネ



シチリア：
カンノリ買った、作った
リヨン：プラリネ
ローテンプルグ：
シュネーバル：
ウインナコーヒー
とザッハトルテ、他

タイ：
ソムタム、
レモングラス
鍋
まねしたやつ。
プーパッポン
カレー、カニ
のブラックビ
ンソース、
サテ
韓国宮廷料理





中国：ギョーザ
ドバイ：
ケバブサンド
米：
ローストビーフ
サンド、
チキンサンド、
クラムチャウダー
イタリア：
パニーニサンド



中身は生ハムとチーズ、トマト、ローマの四角いピザ、カレーブルスト、
ドイツ：ブレッセルサンド（具はネギバター）、ミラノ風カツレツと真似た物



ウイナシュニツェル：ドイツ料理、
トナカイウオッチングで出たトナカイ弁当、
オーストラリア：カンガルーステーキ

わすれてた：

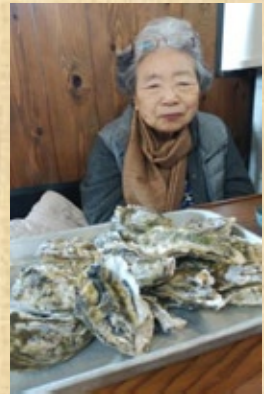


牛乳：これもバランスの良い食べ物（飲み物）ですがなかなか単独では飲んでもらえませんでした。姑息な手段として、アイスの場合は、ミルクティー（甘いやつ）を牛乳で半分ほど割る。濃い目のカルビスを3倍ほど薄める。バナナや一人分のヨーグルト（甘いやつ）をブレンダーでまぜる。などして湯上に飲んでもらいました。冬場は、ミルクココアや紅茶を熱湯の代わりに牛乳で用意し、ホットで提供です。紅茶の場合はシナモンパウダーを少し入れるとチャイ風に。

単に「飲ませる」のではなく、一緒に飲むことが「奥義」と悟りました。

追記

本校を脱稿した2021/11/17に母親が自宅で転倒し、救急搬送されました。そしてこれを機に、施設に入所することになりました。管理栄養士さん監修のバランス食で早く立ち直ってくれるのを祈るばかりですが、なにか運命的なものを感じつつ、父親の人工透析導入からおおよそ15年間続いた週末調理「Kitchen Tagawa」はしばらく休業といたします。今後は趣味の調理が主となりますが、機会があればまた紹介したいと思います。



蒸し牡蠣の前でにんまり。



高専生のためのゼロからはじめる自炊塾



1. 鍋でも炊けちゃうおいしいご飯

材料：米2合
水2合と少し



- ①米を研いでざるに上げ、水を切る。
- ②18cmの鍋に米と水を入れ、30分～1時間水に浸しておく
- ③蓋をして強めの中火にかける。沸騰したらタイマーをスタートし、弱火にする。
- ④11分経ったら火を止め、10分蒸らす。
- ⑤炊きあがったらしゃもじで上下をかえしておく。

2. こんなに簡単だったとは…と驚いちゃう漬物2種

<A>きゅうりの塩もみ

材料：きゅうり1本（120g）
塩 2g

- ①きゅうりの上下を少し落として輪切りに。
- ②塩をふって軽くもみ、10分置いておく。
- ③軽く水気をしぼる。



 味噌漬け

材料：きゅうり1本（120g）
にんじん 1/2本（70～80g）
味噌 50g（大さじ2～3）



- ①ビニール袋ににんじん、味噌を入れる
- ②味噌が野菜の表面全体につくように袋の上から整え、1時間半置く

3. 三杯酢を知らなかった自分よさようなら

きゅうりとわかめの三杯酢和え

材料：きゅうり 1本 (120g)
カットわかめ 4g
三杯酢 醤油 小さじ2
酢 小さじ2
砂糖 小さじ2



- ①きゅうりを輪切りにして塩もみし、10分ほど置く。
- ②カットわかめをたっぷりの水で戻す。
- ③きゅうりとわかめの水分を絞って、三杯酢で和える

4. 自分で作ったら安くてうまいじゃん気づいてしまう

ひじきの煮物



材料：乾燥ひじき 20g
にんじん 100g
油揚げ 30g
油 小さじ1
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ2
醤油 大さじ2
酒 大さじ2

- ①乾燥ひじきはたっぷりの水で戻しておき、にんじんは拍子木切り、油揚げは短冊切りにしておく。
- ②鍋に油を熱し（中火）、にんじんを30秒ほど炒めたら、ひじき、油揚げも入れてひたひたの水をそそぐ。
- ③にんじんが半分煮えたら、砂糖とみりんを入れ、さらに煮る。
- ④にんじんが完全に煮えたら、醤油を加え、たまに混ぜながら煮詰めて仕上げる。

5. 完璧な肉じゃが



材料：豚バラスライス 150g - 1口大に切る
玉ねぎ 中1個 - 大きめのくし型
にんじん 1本 (150g) - 大きめの乱切り
ジャガイモ 中4個 - 大きめの乱切り
油 大さじ半分
水 400cc～450cc
酒 大さじ3
みりん 大さじ3
砂糖 大さじ3
醤油 大さじ3 + 振り醤油 大さじ半分

- ①鍋に油を敷いて豚肉を入れて肉に油を馴染ませ、火をつけて（最後まで強火）肉の色が変わるまで約2分炒める。
- ②玉ねぎ、にんじん、ジャガイモを入れ、全体で2分炒める
- ③具材が水面から1cm出る程度まで水を入れ、タイマーをセットする。
- ④酒を入れ、沸騰してアクが出たら取り除き、みりんと砂糖を入れて落とし蓋をする。
- ⑤あっさり仕上げ
→落とし蓋を取り、振り醤油。ひと混ぜして仕上げる。
- ⑥こってり仕上げ
→醤油を入れてから合計8分煮て、煮汁がほぼなくなるまで煮詰める。
最後に振り醤油。ひと混ぜして仕上げる。

6. 絶妙な塩加減の焼き魚

材料：魚 4切れ
塩 2つまみ×4
油 小さじ1



- ①魚1切れに2つまみずつ、塩をまんべんなく擦り付ける。
- ②フライパンに油を熱し（中火）、魚を置いて蓋をする。
- ③3分程焼いて表面が白くなったら裏返し、1分焼く。

大事な調味料について



塩：自然海塩
醤油：原材料「大豆・小麦・塩」のもの
味噌：原材料「大豆・塩・麴」のもの
酒：原材料「米・米麴」のもの
みりん：原材料「国産もち米・米麴」のもの
酢：原材料「米」のもの
油：圧搾法のもの
砂糖：お好みのものをお使いください

7. ささっとできたらカッコいい、魚の煮付け2種

<A> あっさり白身魚バージョン

材料：魚4切れ
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ2
水 50cc



- ①鍋に水と調味料を入れて中火にかけ、沸騰させる。
- ②魚を重ならないように並べて入れ、落とし蓋をする。
火加減は、煮汁が沸騰して落とし蓋に泡がブクブク当たるように。
- ③沸騰してから4分煮る。

 こってり青魚バージョン



材料：魚4切れ
ショウガスライス 4枚
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ2
醤油 大さじ2
水 大さじ2

作り方は白身魚とほとんど同じです。
魚を入れて再沸騰してから、煮る時間を5分にし、
煮汁をこってり煮詰めます。
完成したら刻んだショウガを添えましょう

8. 誰かに作ってあげたくなる卵焼き2種

<A>だし巻き卵

材料：卵 3個（Mサイズ）
塩 軽く一つまみ
醤油 小さじ半分
水 大さじ4
鰹節 1g
油 全部で小さじ2



①ボウルに卵を割り、菜箸でよくほぐし、油以外の残りの材料を入れてよく混ぜる。

②卵焼き器をしっかりと熱し、油を入れて、うっすらと煙が立ってきたら、卵液の1/3を入れて半熟状態で手前に寄せ、向こう側に移動させる。

③空いているところに油を敷き、残りの卵液の半分を入れ（②の下にも液を流し込む）、半熟状態で巻くように手前に寄せる。再度向こう側に移動させる。

④空いているところに油を敷き、残りの卵液全部を入れ（③の下にも液を流し込む）、半熟状になったら手前に巻き、手前のフちに軽く押し付けながら形を整える。

甘めの卵焼き

材料：卵 3個
塩 2つまみ
砂糖 大さじ1
水 大さじ2
油 全部で小さじ2

作り方は<A>のだし巻き卵と同じです

9. え、これさっきまで肉じゃがだったの？

と驚くカレー



材料：肉じゃがの半分

油 大さじ1

カレー粉 5g

にんにく 1欠片 (5g)

ショウガ 5g

水 100cc

塩 2つまみ

①フライパンに油を敷き、にんにく、ショウガ、カレー粉を入れて弱火にかける。

②フツフツとしていい香りがしてきたら、肉じゃがの半分と水を加えてよく混ぜ合わせ、しっかり沸騰させながら味を絡めるように煮て、塩で味を調える。

10. 本格おだしのカンタン味噌汁

材料：味噌 15g

鰹節パック 2g

熱湯 120cc

お好みの具材

(カットわかめ等)



①お湯を沸かす

②お椀に味噌、鰹節、お好みの具材を入れ、熱湯を注いで混ぜる。



高専めい「さしすそ」



【あ】

IHクッキングヒーター-ガスコンロに代わる加熱調理器具。電磁誘導で鍋やフライパン自体を発熱させる仕組みのため、使える鍋やフライパンが制限される。

亜鉛-不足すると味覚障害を生じたり、生殖能力が低下する。かき、レバー（豚）牛肉、糸引き納豆、ごまに多く含まれる。

朝ごはん-試験前や課題提出などが重なると後回しにされがちだが、栄養学上は昼食や夕食よりも重要だったりする。

いも祭-寮で開催される冬のイベント。食べ物が無料で食べられる。匂いと落ち葉が服につく。

梅シロップ-高専でとれた梅でつくるシロップ。6月下旬に寮母室や保健室で飲むことができる。黒糖、オリゴ糖、氷砂糖等でつくられる。黒糖を使ったものがおすすめ。

【か】

カフェイン-覚醒作用を持つ成分。少量の摂取(コーヒー1杯程度)なら眠気覚ましに効果的。多量に摂取すると寝不足とそれに起因する体調不良の原因となる。

カルシウム-歯や骨の成分。血液中に1%存在し、不足すると骨から溶け出し一定に保たれる。神経伝達物質をコントロールする働きがあり、不足するとイライラする。チーズ、煮干し、牛乳、がんもどきに多い。

牛乳-寮生食堂の朝食で必ず提供される。持って帰る人がいる。

校長めし-「ほけんだより」の人気コーナー。簡単かつ栄養価が高いレシピが紹介されている。

健康調査-コロナ禍で始まった保健室へ報告するためのFormsによる体温調査。体温チェックは自身の健康のバロメータとなる。

根菜-野菜のうち、地中に埋めった部分が食べられるもの。ニンジン、ダイコン、カブなどが該当。火が通りにくいので、他の食材より先に熱を加え始めるのが基本。

コンソメスープ-コンソメスープの素を入れた湯で野菜やソーセージなどを煮込んだ料理。簡単に多くの野菜を摂取できる料理の一つ。

【さ】

さしすそ-砂糖、塩、酢、せうゆ（現在の醤油）、みその総称。こじついているような気がしなくもない。

砂糖-消化のために多くのミネラルを消費するため、ミネラル泥棒と呼ばれる。

脂質-効率の良いエネルギー源。ホルモンの材料であったり、細胞膜の材料ともなる。油と脂の2種類に大別される。実は、アレルギーを予防したり、血栓ができるのを防いだり、中性脂肪を低下させる油（n-3系）もある。えごま油、しそ油、青魚の脂身に多く含まれる。

食中毒-食材や料理に含まれる菌やウイルスによって引き起こされる、消化器系の症状。料理や食事の前に手を洗うこと、加熱時は食材の内部まで加熱すること、食材や完成した料理の保存方法を守ることによって予防できる。

食物繊維-第6の栄養素と言われている。不足すると、便秘、肥満、生活習慣病になりやすい。納豆、里芋、キウイ、プルーンなどに多く含まれる。

スパゲティ-寮生の休日の主食。主に糖質が摂取できる。一緒に野菜や肉などを摂ると栄養バランスを改善できる。

【た】

高津みかん-秋から冬場にかけて出回る、高津先生の家で栽培されているみかん。運が良ければ体育教員室や保健室等でもらえるかも。

だし-家庭科の授業で「煮干しを煮て（以下略）」と習ったかもしれないが、市販の顆粒だしもしくはかつお節などを溶かすだけで代用できる。おすすめは「削り粉」をそのまま活用。

タンパク質-体のすべての材料の構成成分。肉・魚・卵、大豆製品に多く含まれる。免疫力を高めるために必要。朝飲むと体が大きくなるらしい。

低体温-体温が36.0℃未満であること。『体温が1℃下がると免疫力は30%低下する』といわれている。女子学生に多い。

突沸-液体を加熱するとき、突然激しい沸騰が起こる現象。とろみのある液体（味噌汁など）で起こりやすい。液体をかき混ぜながら加熱することで予防できる。



【な】

流しそうめん-寮内イベントの納涼祭で食べることができる。

納涼祭-夏に行われる寮のイベント。流しそうめんや留学生による多国籍料理が無料で食べられる。

のぶる-やまのぶへ行くこと。バイトしている学生が多い。

【は】

売店-通学生の補食室。冬になると肉まんが出るらしい。

ビタミンA-粘膜を保護して免疫機能を高める役割がある。鼻やのどの粘膜が弱い人は積極的に摂りましょう。レバー（鶏）、にんじん、ほうれん草に多く含まれる。

ビタミンB群-8種類からなる。チームで働き、様々な栄養素の代謝に関わる。「精神のビタミン」「道德のビタミン」などと言われるように、ビタミンB群の不足により様々な身体症状や精神症状が出るといわれます。ビタミンB群の不足を表した「B足りんは、脳足りん」という言葉もある。

ビタミンC-コラーゲンの合成を助け、免疫力を高める。不足すると、免疫力の低下や疲労感、シミやそばかすができやすくなる。じゃが芋、ブロッコリー、キウイ、オレンジ、イチゴに多く含まれる。

肥満-BMI（栄養評価の指標）が25以上のもの。

フェルナ-寮生の冷蔵庫。とにかく安い。時々校長先生が出没。

ブドウ糖-脳の唯一のエネルギー源。体温維持のためにも必要。糖質の補給はごはん、パン、さつま芋、バナナなどの食事から摂取しましょう。

プロテイン-運動部の学生が補助的に摂取しているタンパク質。

【ま】

味噌汁-だし（顆粒だしてOK）を入れた湯で野菜や豆腐などを煮込み、味噌を解いて味付けした料理。簡単に多くの野菜を摂取できる料理の一つ。

ミネラル-人間の体内で作ることができない16種類の必須ミネラル（Na,K,Ca,Mg,P,S,Cl,Fe,Zn,Cu,Mn,Cr,Mo,Se,I,Co）は、生命活動を維持するために不可欠な栄養素。高専生をはじめすべての世代に不足している栄養素。

免疫力-体内に侵入した病原体を異物と認識し排除することで、自分の身体を正常に保つという大切な働きのことを免疫という。その身体を守る力を免疫力といい、栄養や睡眠、運動などで高めることができる。

黙食-コロナ禍でできた濃厚接触者、感染者を広げないための対策の一つ。正直、食事が楽しくない。

【や】

やせ-栄養不足の指標となる。高専生の約20%の学生がいる。栄養不足は、感染症や病気になりやすい。しっかり栄養を摂取しましょう。

【ら】

ランチA-一般食堂で提供されるメニュー。1食390円。火曜日のみ提供される。

ランチB-一般食堂で提供されるメニュー。1食440円。安価にも関わらず味、ボリューム、バランスに優れている。自炊のメニューのヒントとするのもよいだろう。

寮母さん-大志寮の1階の寮母室に16:30~21:00にみえる看護師さん。食について詳しい。時々、梅シロップや味噌汁がもらえる。

白炊写真集

高専生の白炊体験をご紹介します!



前日は少し食べ過ぎたので、大きめサラダ!
2種類のチーズとゆでたじゃがいも、アボカド、しらす、
人参、レッドパプリカで、野菜をたっぷり!
味付けは塩とブラックペッパーでシンプルに!

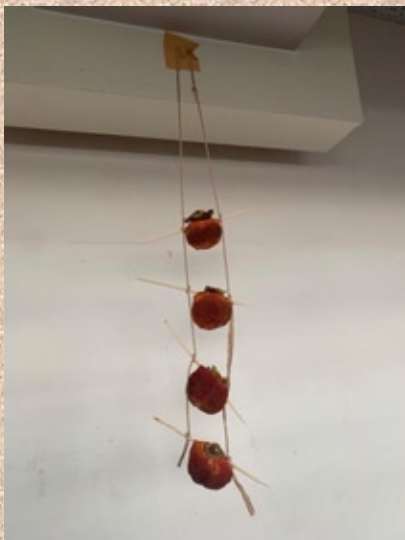


ジェルで材料を買って、1人じゃ食べきれませんよね?
そんな時は思いっきり3人前作ります!タッパーに入れて
おろ熟を取ったら冷凍庫へ!
来週に料理をせずとも健康的な食事ができます

寮の友達からの差し入れの柿。
美容によい干し柿を料理男子2人で作りました♪



家族のために作ったベッパライス



自分が食べたくて作った
家族のためのおでん 🍲



頂き物の大根! 上部の甘い所はサウダじに



鶏もも肉の鶏がらスープ

🇯🇵が流行る前は、先輩と休日に料理をすることもあったんです!
これは、当時の指導寮生さんの留学していた国で食べられるクリスマス
のお菓子を作った時の写真です! 星や妖精の形にしたパイ生地
に、ドルーのペーストを載せてオーブンで焼くんですよ〜

刁イパンを二重重ねて頑張って蒸した焼売!
美味しくいただきました。



生食用の刁刁をメルカリで買ったので、刁刁キムチ丼と
夏バテ防止に刁刁ときゅうりの酢の物を作りました!
きゅうりはキムチとめっちゃ合う!

家族のために作ったチキンカツカレー



豚の角煮&煮玉子丼と春雨スープ



ゆで卵を一つのせたキーマカレー



とんかつとしょうがのはさみ揚げ



喉が作ったキムチ鍋



家でとれたパプリカをのせたトマトパスタ



お祝い事はみんなと手巻き寿司で(下宿先)



期末テストの週末休みは
手作り餃子でスリミ



バスタも、買ったリースに野菜を追加すると入ルジ!
トマトソースには玉ねぎやにんじん、ズッキーニ、
セロリきのこなんかも合いますよ!

オムライスはチキンライスを
マーガリンを入れるのが肝!
クチャットもフライパンの端で温めて
酸味を飛ばしてからご飯と絡めると
まろやかになります!





校長めし風サラダ 作りにはまっています♪
マスカットはぜいたくでサラダとの相性は抜群でした!



肉巻き豆腐



炭水化物、タンパク質、野菜が同時にとれる丼、
ビビンバはオススメです♪



仲のいい後輩が来た日は棒餃子を



野菜も食べて、バラエティ良くね!
お茶碗使っていないのは許してください...



頂き物の大根は
葉っぱをふりかけに

キャンプの日の朝食 アニメみたいなエッグトースト



時間があつたので、子キジ南蛮を作りました！
 バサバサしがちな胸肉も、片栗粉をまぶして
 揚げ焼きにしたらジューシーに出来ました！
 タルタルソースも卵から作ったよ



炊飯器を寮に持ってきていないので、基本的には
 バックご飯を食べますが、地元の大きなスーパーで
 玄米や雑穀米のバックごはんを買います！
 噛む回数が自然と増えて、玄米はおすすめです

焼き鳥も串から



チーズダッカルビとチョルギサウタ
 韓国料理の日でした



カマコガ揚げナスのサラダ

ロコモ丼



レバニラはもやし沢山で



むね肉のからあげとカリーゼ



漢の南蛮漬けはハットからそのまま頂きました



デザートも自炊のうちらしいです



台所でしゃぶしゃぶでした



甘バの味噌煮と豚汁



友達が来た時の、たこ焼きパーティ



天ぷらそば セタスベシャル



自炊のために、家庭菜園もしています



手作りのハンバーガー



いんまりで見たうな玉丼!
節約生活をいざいたくな日曜日の昼食♪



パンデキパイを焼きました!パイ生地、
蒸して潰したカボチャを包んでトースターで!
オーブンがなくても大丈夫です!



頂き物の大根!
下部の辛い部分は大根ステーキにしました!



鯛めし!
しじみは「校長めし」より



留学生と日本料理

4 A 伊藤大河

私は今年度から新しくできた輝志寮に住んでいます。輝志寮は7人で一部屋のユニット型の寮で、異文化交流が目的で建てられました。私の部屋には、今年度モンゴルから豊田高専に来たガナ君がいます。彼に日本独特の唐揚げを体験してもらいたくて、甘ダレから揚げを作りました。

材料（2人分）

鶏モモ肉	1枚	レタス	半玉
片栗粉	大さじ8	生姜チューブ	2cm
にんにくチューブ	1cm	醤油	大さじ2
みりん	大さじ2		
料理酒	大さじ1	砂糖	大さじ1

●醤油 大さじ1

●料理酒 大さじ1

●生姜チューブ 2cm

●にんにくチューブ 1cm

レシピ

- 1 鶏モモ肉を唐揚げにしたい大きさにぶつ切りにする
- 2 ●の材料をボウルにいれ、混ぜ合わせ、その中に鶏モモ肉をつけておく
- 3 そのまま片栗粉を一つずつつけて、160°～180°の油でカリッと揚げる
- 4 違うボウルに、生姜チューブ、にんにくチューブ、醤油、みりん、料理酒、砂糖を混ぜておく

5 揚げ上がった唐揚げの油を切り、レタスを敷いたお皿に盛りつける

6 作ったタレを上からかけたら出来上がり



〈感想〉とても本格的な唐揚げができておいしかったです！ガナ君にも気に入ったようでたくさん食べてくれました。ガナ君は料理がとても上手で、包丁の使い方がとても上手でした。モンゴルの食文化や郷土料理もすごく魅力的なので、今度はモンゴル料理に挑戦したいと思います。



私たちが日常的に感じる香りの中に紅茶、緑茶、コーヒー、出汁の香りがあります。

紅茶のフルーティに含まれる香り成分である、
ベルガモットは酢酸リナリル、リナロールという物質を含んでおり
鎮静、天然の抗うつ効果、安眠効果が期待できます。



緑茶は青葉アルコールという植物性の香り成分を含んでおり、
リラックス、ストレス緩和の効果があります。

コーヒー豆を焙煎する時に抽出されるオイルの香りを嗅ぐことで、脳内
からα波が出てリラックスすることができます。

血流量が増加し、情報処理能力も高まる効果があるそうです。時間がある
時に焙煎にチャレンジし、気分転換してみても良いですね♪



出汁の香り成分にも、副交感神経の増加（心拍数の減少等）
によるリラックス効果が認められています。

上にある通り、普段の生活の中で、疲れを和らげる香りを楽しむことが
出来ます。さらに、同じ香りでも気分や環境によって香り方にも違いが
あるため、自分の気持ちに合うものを探してみるのも面白いですね。



疲れた時に、積極的に摂りたい栄養素&食べ物を紹介します！

心が疲れたなと感じる時は、

葉酸、ビタミンC、ビタミンDを摂取することがオススメです！

■葉酸とビタミンCが多く含まれている食べ物の例

→キウイ

スーパーでお手軽に手に入れることができます！食後のデザートなどに！



■ビタミンC：身体にストレスがかかると失われるビタミンC。それを補給するため、ストレスを感じた時は意識してビタミンCを摂取しましょう。

オススメは『ホットはちみつレモン』。心も身体もホッとできる飲み物です♪



○風邪のひき始めにも効果的！ホットレモン簡単レシピ！

用意するもの：

①湯、②はちみつ（大さじ1）、③レモン汁（大さじ1）（量お好み）

■ビタミンDが多く含まれている食品の代表は→

きのこ（えのき、えりんぎ、しめじなど）です。

きのこは食物繊維が豊富でカロリーが低いため、ダイエットにもオススメです。

きのこを使った簡単レシピも紹介↓

○『さっぱりきのこ和え♪』

用意するもの：

- ①お好みのきのこ（今回は、えのきとしめじ）
- ②醤油 or ポン酢（好きな方）
- ③レモン汁（今回は、簡単にポッカレモン）



手順：

- ① お好みのきのこを皿（耐熱容器）に入れる。
- ② 油を回しかけ、きのこをレンジで温める。
（600Wで2～3分ほど）
- ③ 醤油(or ポン酢)とレモン汁で和える。

※きのこは脂溶性のビタミンのため油と和えること
によってより効果が増します！



無理をする前に少しでも栄養補給をし、疲れた心を回復させましょう！！

他にも、ビタミンDは日光を浴びることで生成されます。

調子の悪い時こそ、外の光を浴びたり、外の空気を吸うと良いですね。

令和3年度 豊田高専 食育活動の紹介!



寮内イベント「高専生のための自炊塾」を開催しました！

今年は、寮生と一緒に自炊に関する講演会を企画・実施しました。これまで「ほけんだより」や動画の作成を通して、健康の大切さや「食育」についての知識が少しずつ広まり、インフルエンザ等の感染症に罹患する学生数の減少というメリットも実感できるようになってきました。ただし、保健室に来室する学生から「自炊をしたいけど、方法が分からない」「何を作ってよいのか分からない」という「食育」を実践することへの悩みが聞かれるようになりました。さらに、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い寮内でクラスターが発生しないように寮生全体として、免疫力を高めるための取り組みが引き続き必要であると考えました。学生の自炊を実践したいというニーズと寮生全体の健康レベルの底上げの目的もあり、今回寮内イベント「高専生のための自炊塾」を開催できたと思います。

寮内イベント「高専生のための自炊塾」の講師について
所属：九州大学持続可能な社会のための決断科学センター
氏名・役職：比良松 道一・准教授

園芸植物の生態の進化，保全に関する研究に明け暮れていた頃，研究室の女子学生が始めた「弁当の日」に参加し食育に目覚める。当時保護者会長を務めていた宗像市河東小学校学童保育にて，直ちに「弁当の日」を開催する。

学童保育所で「弁当の日」を開催するのは全国初の試み。共働き家庭や片親家庭を中心とした現代の共同の子育てを充実する上で，「弁当の日」が大変有効な方法であることを実証した。

現在，小学生から大学生，一般市民等を対象とした食・環境・子育てに関する講義・講話・ワークショップを展開中。近年は野菜の循環型有機栽培や食文化伝承の研究にも取り組んでいる。九州大学で2013年より開講している「自炊塾」は，3か月半で大学生の人生を変えるほどの影響力を持つ教育として注目される。



高専生のための自炊塾

九州大学 比良松道一准教授をお呼びして、コロナ禍における自炊の重要性、自炊の楽しさについてお話しいただきます。自炊についてもっと知りたい方はもちろん、自炊にあまり興味がない方も楽しめる講演会です。お楽しみに！！

講演者：九州大学 比良松 道一 准教授
日 時：11/18(木) 20:20～21:20
場 所：第一体育館
持ち物：外履用袋、毛布、防寒具等各自持参

講演会の内容について

講演会は「木を見て森を見ず」という言葉から始まりました。「母乳は何からできていますか？」という質問の回答は「母乳は血液からできている。」が正解。その後、ニコチンを含んだたばこ（＝神経毒）を吸った妊婦の胎児は奇形児となる可能性が高いという紹介から、「水俣病」の話になります。「『水銀』を含んだ魚介類を食べたけれども影響が少なかった人は誰でしょう？」という質問の回答は、「妊婦」でした。「木を見て森も見ることができれば回答できるはず」という、目からウロコのお話。いかに私たちは、木（一部のもの）のみを見ているか？人生を豊かに過ごすためには、森（全体）をきちんと見ることも大切であるということを教わりました。また、私たちの体に入る食べ物を、誰がどのように作っているかを考えて食べることも大切であると教わりました。

次に、和食は世界遺産に認定され、親世代から子世代へ食文化は伝えられるという話題に移ります。この中で、親から引き継いだ食文化は誰が伝えるのか、日本人であればご飯と味噌汁は作れるようにならないと次の世代へ引き継げないという継承の大切さも教わりました。

さらには、味噌汁を調理する実演がありました。講師の比良松先生が紹介してくださった味噌汁は、紙コップに削り節と味噌を入れるだけのもの。老舗の昔ながらの「お味噌屋さん」の味噌は、麴の量が通常の2倍も入っているそうです。試食してみると「まろやかな風味で具のない味噌汁もこんなにおいしいんだ！」と驚きました。

最後に、残食がなくなる画期的な取り組みとして「弁当の日」の紹介がありました。「弁当の日」というのは小中学校の間で実践されており、大人が手伝わずに子供たちだけでお弁当を作る取り組みです。その実践により、子供たちの主体性や普段食事を作ってくれる人への感謝の気持ちが芽生えるなどの効果があり、その具体例やみんなが作ったお弁当を食べる様子やお弁当の内容を楽しく紹介してくださりました。

また、先生がご自身の大学で取り組まれている「自炊塾」の紹介では、本校の学生の自炊の様子に通じる面もあり、本校で自炊を実践することで、学生に感謝の気持ちや自身の体を気遣い健康を大切にする学生が増えるのではないかと期待が持てるような講演会でした。





おわりに



高専生のための『健康教育』の必要性和『高専めし』発行について

平成29年4月から豊田高専の常勤看護師として、保健室への勤務が始まりました。その1年目の冬のインフルエンザ大流行により、風邪・インフルエンザ流行期の多忙な保健室業務の洗礼を受けました。毎日のように病院受診のためにタクシーを呼び、臨時帰省届を何人の寮生に書かせたか…。中には、冬休み明け開寮の翌日、長崎出身の寮生を実家へ臨時帰省させたこともありました。私自身もいつインフルエンザに罹患するか不安な毎日でした。その年は、学級閉鎖となったクラスもありインフルエンザによる特別欠席のため定期試験後の追試験も多くあったことを記憶しています。

私自身、インフルエンザに罹患することなくその冬を乗り切れたのですが、このことにより、ある明確な根拠と自信を持つことができました。それは、「十分な睡眠と栄養をしっかりと摂ること」の重要性についてです。私たちの体は食べたものでできています。同じ状況下でも、感染症に罹患する人、しない人の違いは、その人が持つ「免疫力」の強さに依存します。その事を知っていた私は、「免疫力」を高める方法を実践しました。毎日、子供と共に夜9時か10時には床に就き、タンパク質やビタミンの含まれるフルーツや野菜、肉や魚、大豆製品を意識して、毎日摂取しました。

一方、保健室に来室する学生の多くは、睡眠時間5時間以下、朝食を摂取していなかったり、食事を摂取していても栄養の内容が十分でなかったりしていました。「感染症が大流行し、昨年のように忙しく、毎日学生を帰省させるのはいやだ!」「予防教育をしよう!」それが、高専生のための「健康教育」を実践するためのきっかけとなりました。高専生は知らないだけ、まずは知ることが大切。知識は武器となりきっと高専生の健康を守ってくれるはずだと…。

高専生の皆さんは、ドミタイやこうよう祭などで動画を作成したり、ユーモアあふれる作品作りを実践したりしていましたので、そこで培った能力を生かさない手はありませんでした。そして比較的時間的に余裕のありそうな5年生の指導寮生と協力して実践したいと考え平成30年度、当時の指導寮生であった高木君たちに動画コンテンツの作成をお願いしました。その年は、インフルエンザの大流行が予測される1月上旬の開寮時と1月下旬に「睡眠」「栄養」に関する10分程度の動画を作成し、楽しく「健康教育」を受講してもらいました。その結果、平成29年度に150人程度いたインフルエンザ罹患者が、平成30年度には50人程度まで減っていたのです。

学生の作成する動画コンテンツは、高専生の目線で、頭の固い私では思いつかないような楽しくユーモアのある作品で、なおかつきちんと本を読んだり調べたりきちんと勉強して作成してくれる姿には毎回感動です。

それから毎年、感染症流行期前の学寮アセンブリにおいて、保健室からのお知らせも兼ねた「指導寮生コーナー」で動画を発表させていただいております。その後も、平成31年度は、インフルエンザ罹患者16名、令和2年度は0名となっており、私はきっとこの「健康教育」のおかげであると自負しています。現在の新型コロナウイルス感染症禍においても、この大規模寮でいまだに感染者が出ていないのも、きっとこの「健康教育」の成果であると思います。

今後も高専生の力を借りながら、楽しく学べる「健康教育」を実践し、学生たちが自分自身の力で健康を守り社会で活躍できる人材育成のお手伝いをしていきたいと思っています。今回、高専生の健康教育の一環として「高専めし」を発行することができました。今回、冊子を発行するにあたり、「校長めし」レシピを提供してくださった田川校長先生、冊子の作成、編集に協力してくれたボランティア学生の皆さま、自炊の写真提供をしてくれた学生の皆さま、冊子の発行に際してお世話になった皆さまへ心より感謝申し上げます。



高専生のため「健康教育」取り組みの歴史

平成29年度	風邪・インフルエンザ流行期の多忙な保健室業務の洗礼
平成30年度	1月上旬 「アセンブリ」で指導寮生による「睡眠」動画発表（第1弾）
	1月下旬 「アセンブリ」で指導寮生による「栄養」動画発表（第2弾）
平成31年度	12月 「アセンブリ」で内務委員長による「睡眠」動画発表
	1月上旬 「アセンブリ」で指導寮生による「風邪予防」動画発表
令和2年度	1月上旬 「アセンブリ」で指導寮生による「栄養・睡眠」動画発表
令和3年度	4月上旬 「アセンブリ」で保健室による「栄養」動画発表
	7月上旬 「アセンブリ」で指導寮生による「コロナ予防」動画発表
	11月中旬 「寮内イベント」で「高専生のための自炊塾」として講演会企画
	1月中旬 健康教育教材として食育冊子「高専めし」発行

編集後記

表紙絵・ロゴ・挿入絵作成 編集

5年 建築学科 加藤 ふらの

純度百パーの思いやりで作られた本です。拡大する感染症、制限された行動。自分の為にあるはずの実生活で、断念を余儀なくされた楽しみが数多在るかと思います。そんな圧迫された日々の中の、新たな趣味のきっかけに。ひいては、自室の自炊道具と一緒に並べるような、正に生活の必需品になれば幸いです。そして自炊は勿論、限りある学生生活を楽しんでください。

表紙絵について：

こじつけ→目を引く、思わず手に取りたくなるような表紙を目指しました。水彩調で塗った部分の「赤・黄・青・緑・水色」は、それぞれ豊田高専に設えられた学科である「機械・電気・情報・環境・建築」のイメージカラーを表しています。

本音→息抜き目的で制作着手した筈が、予想外に筆が乗り気付けば本案よりも先に仕上がり提出、しかもそこそこな高評価を得たことにより採用されてしまった一枚。どの辺が自炊？？？



裏表紙ロゴ：

学科の形になってるねん！

『留学生と日本料理』

4年 建築学科 伊藤 大河

今回、高専めしに参加させていただいたことで、より自炊に興味を持ちました。今まで、自炊は自分1人で作って食べる事ばかりでしたので、見栄えや彩りを気にせず作ることがほとんどでした。しかし、この高専飯に友達と挑戦したことで、友達とする自炊の楽しさや、みんなに食べてもらって「おいしい」と言ってもらえた時の嬉しさなどを感じることができました。これからも、自炊を楽しく、無理のない範囲で行っていきたいです。

自炊写真集

2年 情報工学科 伊藤 聡一郎

高専に入って、共働きの両親よりも帰りが早くなったことをきっかけに夕食を作ることを始めました。最初こそ義務感からでしたが、今は自分がその日食べたいものを食べるために積極的に夕食を作っています。自分が作ったもののおいしかった時の喜びは何にも代えがたいので、ぜひそれをもっと多くの人に体験してもらいたいです。

『高専めし』さしすせそ

3年 機械工学科 松本 成海

『高専めし』は「校長めし」のパロディとして仮に名付けてみたものですが、思いのほか好評でそのままタイトルになってしまいました。この冊子を手にとることによって、料理って意外と簡単だということに気付いて欲しいです。と一点点、私はこれまで汁物料理しか作ったことがないため、他の料理にも挑戦してみたいです。

自炊写真集

4年 建築学科 大島 英美里

私は昔から食欲旺盛で、よく母の料理を手伝っていました。料理は親子のコミュニケーションの時間でした。寮生活でも食事には人を繋ぐ力があると感じます。輝志の居間兼キッチンでは、お裾分けをよくします。友達がドーナツをご馳走してくれたり、お菓子を焼いた時はみんなに食べてもらいました。食事が会話や笑顔のきっかけになるのは素敵な事ですね。

編集

4年 情報工学科 松倉 将己

今まで寮生、通生、下宿生すべてを経験し、一人でも、大人数でも、たくさんの自炊を経験してきました。実家で食べるいつもの唐揚げも、同居する4年建築の有馬ヨオマが作ってくれるカレーも、全部大好きです。でも、やっぱりみんなで食べたバカみたいな量のキムチ鍋が最高ですね、今回作成したこの一冊を通じてこんな自炊の輪が広まればと思います。あ、でも味付け的にはヨオマの飯が一番うまいので、食べたかったら来ればいいんじゃない



高専生のための自炊ガイドブック
『高専めし』

2022年1月発行

著者 豊田高専 学生課
学生支援係 保健室

発行所 丸理印刷

監修 保健室

※本冊子は、障害学生支援のための目的で作成されました