

高専生の為の

自炊ガイドブック

第二

三年目

高専めし

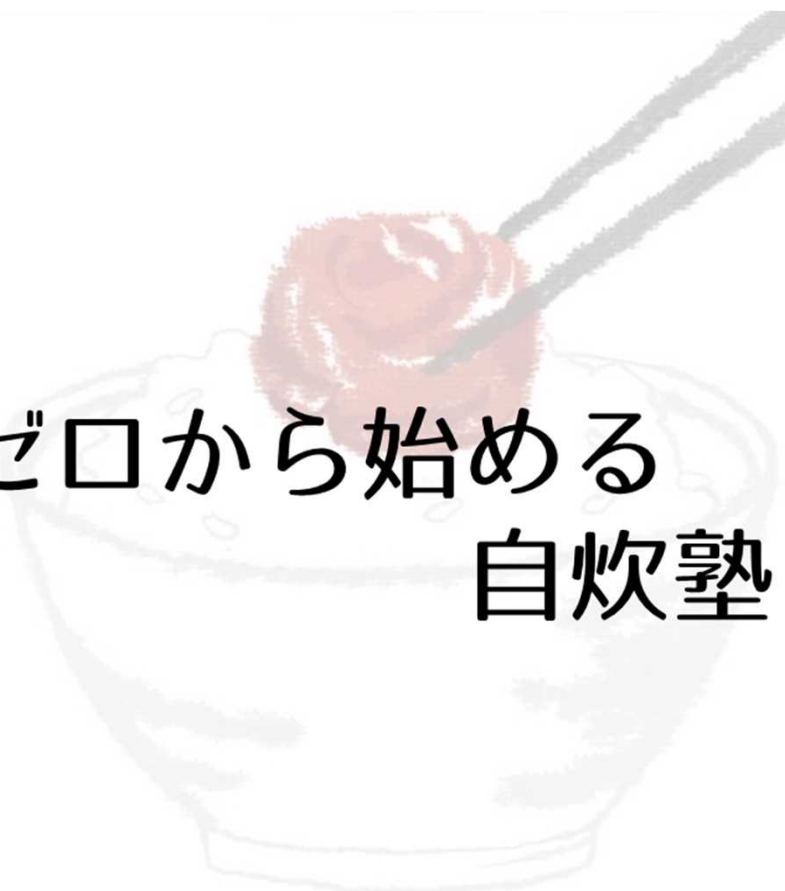


目次

- P2 なぜ高専で食育が必要なのか
- P3 ゼロから始める自炊塾
- P12 世界のグルメ
- P23 さしすせそ
- P31 自炊写真集
- P43 とうびょうめし
- P45 調味料の世界
- P47 数値でみえる！
 豊田高専生の自炊事情
- P49 疲れた時に、
 積極的にとりたい栄養素
- P50 令和4年度 豊田高専
 「食育活動」報告
- P52 セレンディピティなるもの
- P55 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。



ゼロから始める
自炊塾

1,きゅうりの漬物シリーズ2選

<A>きゅうりの酢和え 評価



(材料)

きゅうり	1本
乾燥わかめ	4g
醤油	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2

簡単さ	★★★★☆
安さ	★★★★★
おいしさ	★★★☆☆

- (作り方)
- ①きゅうりを輪切りにし、わかめを水でもどしておく
 - ②きゅうりとわかめの水分をしぼって、醤油、酢、砂糖で和える

きゅうりの味噌漬け 評価



(材料)

きゅうり	1本
にんじん	½本
味噌	50g

簡単さ	★★★★☆
安さ	★★★★★
おいしさ	★★★☆☆

- (作り方)
- ①ビニール袋ににんじん、味噌、きゅうりを入れる
 - ②味噌が野菜の表面全体につくようにして、1時間半置く

2,完璧な肉じゃが



評価

簡単さ	★★★★
安さ	★★★★
おいしさ	★★★★

(材料)

豚バラスライス	150g	水	400~450cc
玉ねぎ	1玉 くし切り	酒	大さじ3
にんじん	1本 乱切り	みりん	大さじ3
じゃがいも	4個 乱切り	砂糖	大さじ3
油	大さじ½	醤油	大さじ3

(作り方)

- ①鍋に油を敷いて豚肉を入れて油を馴染ませ、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、じゃがいもを入れ、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落し蓋をする
- ⑤【あっさり仕上げ】
落し蓋を取り、醤油を少しかけてひと混ぜして仕上げ
【こってり仕上げ】
醤油を入れてから8分煮て、煮汁がほぼなくなるまで煮詰めて、ひとまぜして仕上げる

2.5,え！？さっきの肉じゃがからカレー！



評価

簡単さ	★★☆☆
安さ	★★☆☆
おいしさ	★★★★

(材料)

肉じゃがのあまり

油 大さじ1

カレー粉 5g

にんにく 1片

しょうが 5g

水 100cc

塩 2つまみ

(作り方)

- ①フライパンに油を敷き、にんにく、しょうが、カレー粉を入れ、弱火にかける
- ②ふつふつとしていい香りがしてきたら、肉じゃがの余り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、塩で味を整える

3,ダシの効いている簡単お味噌汁



評価

簡単さ	★★★★
安さ	★★★★
おいしさ	★★☆☆

(材料)

味噌 15g 鰹節パック
熱湯 120cc お好みの具材

(作り方)

- ①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

4,玉ねぎ丸ごと！簡単炊き込みご飯



評価

簡単さ	★★★★
安さ	★★★★
おいしさ	★★★★

(材料)

玉ねぎ	1玉
白米	1合
水	170cc
顆粒コンソメ	大さじ $\frac{1}{2}$
バター	好きなだけ
醤油	好きなだけ

(作り方)

- ①ご飯を研いで炊飯器にセットする
- ②玉ねぎの皮を剥き、十字に切れ込みを入れて炊飯器の真ん中に置く
- ③コンソメを入れて混ぜ、炊く
- ④玉ねぎをしゃもじで崩す
- ⑤ご飯をよそってバターをのせ醤油をかけたら出来上がり！



5, 寮生の強い味方！豚キムチ



評価

簡単さ	★★★★☆
安さ	★★★★☆
おいしさ	★★★★★

(材料)

豚バラスライス	150g
キムチ	50g
ニラ	20g
にんにく	1片
醤油	大さじ1
塩コショウ	少々
ごま油	小さじ1
油	大さじ½

(作り方)

- ①フライパンに油を敷き、肉を強火で炒める
- ②にんにく、ニラ、キムチの順に入れ炒める
- ③ごま油、醤油を入れ塩コショウで味を整えて完成！

6, 料理上級生！魚の煮つけ



評価

簡単さ	★★☆☆☆
安さ	★★☆☆☆
おいしさ	★★★★★

(材料)

魚ひと切れ	
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

(作り方)

- ①鍋に水と調味料を入れて中火にかけ、沸騰させる
- ②魚を重ねないように並べて入れ落し蓋をする
- ③沸騰してから4分煮る

7,誰かに作ってあげたくなるだし巻き卵



評価

簡単さ	★★☆☆
安さ	★★★★
おいしさ	★★★☆☆

(材料)

卵	3個
塩	軽くひとつまみ
醤油	小さじ $\frac{1}{2}$
水	大さじ4
鰹節	1g
油	全部で小さじ2



(作り方)

- 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熱し、油を入れて十分に熱し、卵液の1/3を入れて半熟状で手前によせ、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)、半熟状で巻くように手前によせ、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、残りの卵液を全て入れ(③の下にも液を流し込む)、半熟状になったら手前に巻き、手前の縁に軽く押し付けながら形を整える

自炊レポート



今回、2022年1月発行『高専めし』
の中の「ゼロから始める自炊塾」の
レシピ+『簡単で美味しくできるレシ
ピ』を追加し、美味しくできるかど
うかみんなで作ってみました!!



「肉じゃが」からの
「カレー」はお勧めです♪



う～ん、美味しい!!

味見は大事！味をみ
ながら、自分好みの
味付けに!!



料理初心者の榎本先生♪
自炊歴は学生の方が長いです。



煮魚は意外に簡単！▶



▲約2時間で9品作りました

◆高専めしに参加して

いかに楽しんでおいしい一人飯を作るか。

実は私も日々考えていることなので、「高専めし」のメンタリティーには共感しかありません。ここで教えてもらった玉ねぎまるごと使った炊き込みご飯は、その後2回作っています。シーチキン缶を切らしていた時に代わりに冷凍保存していた鶏胸肉を入れたら、鶏肉からいい出汁が出て思いの外おいしくできました。材料はほぼ切らなくていいし、全部つつこんだら炊飯器におまかせという楽さが最高です。

最終形態を思い描いた上で逆算し、楽できるところは楽な工程になるよう工夫することは、技術者になってからも生きることなのではないかと思えます。

みなさんもレッツ高専めし！ (G科：江口先生)

海外留学生イチ押し「世界のグルメ」



アメリカ (1)



学校でもランチで
結構出るけど
味は、...

ピザは
週2の頻度

アメリカ (2)



日本では、
ハンバーガー＝ファストフード
だけど、本場は肉に
こだわっているから、しっかり
ディナーとして成立する！！



オランダ



ストロープワッフルが
美味しいらしい





エストニア (1)



みんなスープに
サワークリームを
入れて飲む！

寒い日に飲む
スープは最高！！

エストニア (2)



K ü p s i s e t o r t
牛乳に浸したクッキーの
層とkohupiimという
生クリームとチーズの
中間のようなクリームで
作れるケーキ。
子供でも作れるくらい
すごく簡単なのと
美味しいのが特徴。





チェコ (1)



「Sv í č kov á om á č ka s
Knedl í k a maso Knedl í k」
は、チェコの主食でよく出る
茹でパンのことで写真の
上真ん中がノーマル ver.
右上がアレンジ ver.
Sv í č kov á om á č ka は
色んな野菜を入れて作る
ちょっと甘めのソースで
写真だとオレンジ色のやつ。
Knedl í k とお肉をソースに
つけて食べる。



チェコ (2)



パイ菓子「Šátečky」

この時は中にクリーム
チーズフィリングやヌテラ
を入れて作ったけど、
その中でもヌテラver.が
三角チョコパイみたいで
1番美味しかった！
あとチェコはチーズと
ハムの種類が豊富で
すごく美味しい!!



タイも日本と
同じで米が主食！

タイ（1）

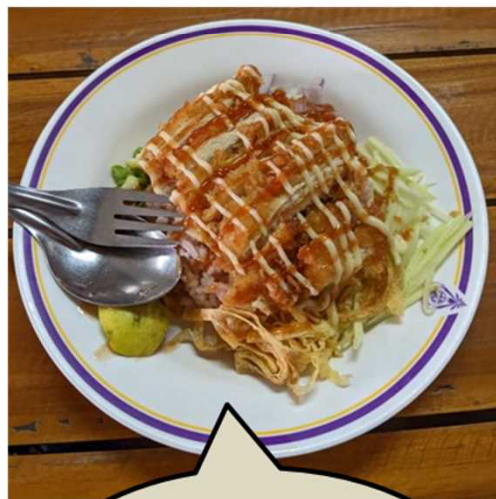


タイ料理の定番

「กระเพราหมูไข่ดาว」

いわゆるガパオライスで、
上に乗っている揚げた卵が
半熟で絶品。

たまにとんでもなく
辛いものがあるから注意！



ちなみに、
もう一種類は、チキンを
揚げずに茹でる！

タイ（2）



カオマンガイ トート

「ข้าวมันไก่ทอด」

二種類あるカオマンガイの
うち、チキンが揚がって
いるほう。

だいたい25バーツくらい
（日本円で約100円）で
安くておいしくて最高！

エストニアの食文化紹介



1、パンケーキ

これは、エストニアのパンケーキです。日本のものとは違い、クレープのような生地にジャムを塗って、おかずをはさんで食べます。



2、ソーセージ

エストニアのクリスマスと言えば、「ブラッドソーセージ」です。血が入っているソーセージで、食べた感じはボソボソしています。ジューシーさはほぼ0。ベリージャムと一緒に食べると甘味と苦味が混ざり、美味しいです！

豚の血が入っていて、黒い見た目が印象的！！

エストニアの食文化紹介



3、学校のランチ

学校で提供されるランチの一例です。スープとパンしか出されない日があります。日本人からしたらありえないことですが、向こうでは当たり前でした。これだけではお腹が空くので、スープの日は休み時間にリンゴや洋梨などがおやつとして出されました。



4、期間限定スイーツ

エストニアの2月から3月の間のみ食べることができるヴァストラクツェルです。硬いパンにクリームとジャムが挟まっています。これは美味しかったです。お店ごとにクリームやジャム、盛り付け方が違うので、私は10店舗以上回り、自分のお気に入りのお店を見つけました。

5、エストニアの伝統食



エストニアの伝統食です。次に紹介する「レイブ」に油とハーブで味つけされたイワシが乗っています。その上に卵とネギが乗っています。エストニア人に、「伝統食はなんですか？」と質問すると、高確率でこれが返ってきます。独立記念日や、クリスマスなど、節目節目で食べれます。留学当初は、びっくりするほど美味しく感じませんでした。留学後半になると食べれるようになります。



6、エストニアの国民食

国民的な主食である「レイブ」です。エストニア人は、旅行や出張で外国に行くときにわざわざ持って行く人がいるほどの国民食です。真っ黒なパンでイースト菌を使わず各家庭で守られている酵母を使って作ります。味はしょっぱいです。匂いも癖があり、私が美味しいと感じれるようになったのは半年以上経ってからでした。バターやクリームをたっぷりつけて食べると美味しいです！

ドイツの食文化紹介



欧州で広く知られている人気料理「Spaetzle」

「Spaetzle（シュペッツレ）」は、南ドイツの郷土料理と言われており、「ドイツのパスタ」や「ドイツのすいとん」と言い表されることが多い麺料理です。

今回は、その作り方を紹介します！！



1、下準備

ボウルにMサイズの卵1個に対して、

- ・小麦粉80g
- ・水40g
- ・塩少々

を加えて混ぜる。



2、ひたすら混ぜる

耳たぶの硬さくらいになるまで小麦粉と水で調節しながら混ぜる。



3、麵を作る

フレッサーに入れて
沸騰したお湯の中
に入れて茹でる。

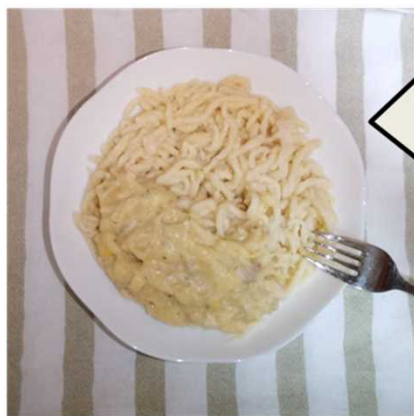


4、味付け、完成

お好みのソースをかけて
完成！！



~ 完成品 ~



「Spaetzle」を玉ねぎと軽く炒めた後に、チーズを混ぜ合わせて、スイヨンか生クリームを加えてとろとろに仕上げます。その上に、フライドオニオンやローストオニオンをまぶすのが定番です！！

ドイツの食文化紹介



ドイツのクリスマスってどんな感じ？

ドイツでクリスマスによく食べられる料理といえば、ソーセージや煮込みなどのドイツ伝統料理が多く、七面鳥は一般的ではありません。

また、ドイツのクリスマス菓子といえば、シュトーレンというものがあります。このシュトーレンは洋酒に漬け込んだドライフルーツやナッツをバター生地に練り込み発酵させて焼き上げ、白い粉砂糖で覆ったものです。



↑シュトーレン↑



↑ソーセージ↑



↑煮込み料理↑



ドイツはクリスマスマーケットの聖地と言っても過言ではありません。ほとんどの都市や街でクリスマスマーケットが開かれています。

24日のクリスマスイヴの夜は家族と静かに過ごし、25日のクリスマスになると家族一同盛大にお祝いし、ご馳走を食べるのが一般的です！

ドイツの食文化紹介 - Fin.

さしすせそ

【あ】

・愛知県

巨大企業が多いので農業の影が薄くなりがち。実は農業生産額全国8位と決して低いわけではない。見渡す限り田んぼ、畑、たまに家み
たいな地域もあるので不思議ではない。

・洗い物

自炊の1番面倒な作業。ただしサボると汚れが落ちなくなり余計面倒
なので食べ終わったら即洗いましょう。買えばいい？それを言ったら
終わりなのよ。

・命を作るのが食事

食について熱く語る、木之本先生の座右の銘。

・彩

これのあるメニューはバランスよく栄養素を含んでいることが多い。
ただしパフェ等のスイーツの派手さは例外。

・インターンシップ

入社前に社員食堂を利用できる数少ない機会である。社会人になっ
ても食事に気を遣うという人は社員食堂のメニューにも注目してみ
るとよい。

・うどん

自炊したいけどいきなり包丁使うのは...という人におすすめ。麺を買
ってくる→茹でる→ざるに上げる→つゆを作る→完成!

・エナジードリンク

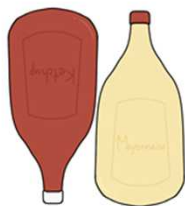
高専生御用達(らしい)。留年しても体を壊さないが、飲み過ぎると体
を壊すので注意。

・大阿蘇牛乳

決して寮食堂から持ち出してはいけない...はずなのだが何故か寮の
冷蔵庫にたくさんある。

【か】

- ・ カフェイン
眠気を吹っ飛ばす成分。コーヒーや紅茶や緑茶などには少量、エナジードリンクには大量に含まれる。飲みすぎると睡眠不足も相まって体を壊す。なお、血中カフェイン濃度の半減期は4時間。
- ・ きな粉
良質なタンパク質。さらに大豆サポニンを含み、免疫力アップ&肥満防止。1日大さじ1杯が目安。(食べすぎると便秘になる)
- ・ 木之本先生
高専めしの全てを知っている。歩く『高専めし』
- ・ 苦しみ
誰でも感じる感情のひとつ。とりあえずヨーグルトやココア等の優しいものをどうぞ。ただしカフェインは摂りすぎると逆効果なので注意。
- ・ ケーキ
一般的なショートケーキのカロリーは大盛りご飯1杯分。気になる人は野菜入りケーキやシフォンケーキをどうぞ。また、14時~18時に食べると太りにくい。
- ・ 検食
教職員の楽しみ by K先生
- ・ ケ○タッキー
コールスローサラダがおすすめ。簡単に再現できるのでぜひレシピをググって作ろう。
- ・ 券売機
休日用の食券を売っている。木曜日の授業後に券売機にダッシュする人がまあまあいる。



- ・高専めし
この冊子。第1号は2022年に発行され、今回は2回目。高専生への健康教育の一環として製作され、高専生や高専の教職員による食(特に自炊)の記事を掲載する。
 - ・校長めし
2021年度のほけんだよりに不定期で連載された記事。当時の校長先生による自炊レシピや小技が紹介された。高専めしのルーツ。
 - ・昆虫
次世代の食品になるのでは?と期待されている。見た目とイメージさえどうにかなればなあ...
 - ・こんにゃく
人類よくもこんな物食おうと思ったなシリーズ。なんでか気になる人はこんにゃくの花と製法をググってみよう。
- 【さ】
- ・さいばし
突き刺して硬さを測ることができる。
 - ・さしすせそ
人気そうでそうでもなかった。アンケートの面白かったコーナーにぜひ、さしすせそをよろしく願います。
 - ・砂糖
いちばんはじめに入れるべき(らしい)調味料。勉強に疲れた時にどうぞ。ただし、食べすぎるといろいろよろしくないので注意。
 - ・サラダ
時々、野菜が好きなのかドレッシングが好きなのか分からなくなる。
 - ・しお
2番目に入れるべき(らしい)調味料。ついついかけすぎがち。
 - ・自動販売機
数を増やしてほしい学生vs増やしても使われないし無理という学生課 というバトルが定期的開催される。

- ・しょうゆ
4番目に入れるべき(らしい)調味料。寿司のお供の定番。つついかけ過ぎがち。
- ・酢
3番目に入れるべき(らしい)調味料。あと少しだから使い切ろう...とすると意外と残っている。
- ・炊飯器
持ち込んでいる人も多い。廊下に寮生たちが持ち込んだ炊飯器が並ぶ光景は寮ならでは。
- ・スリラチャ
アジア発祥のニンニク仕立てホットソース。三河豊田駅(愛知環状鉄道)にこれしか売っていない自動販売機がある。だれが買うんだ。
- ・そうめん
夏の風物詩。茹で時間は適当でもなんとかなる。ただし栄養バランスは気にすること。納豆あたりと一緒にどうぞ。

【た】

- ・高津みかん
高津先生の自宅で栽培されているみかん。保健室のテーブルに山積みされていることがある。
- ・ちりめんじゃこ
おいしい。ご飯のお供にどうぞ。
- ・つくし
道端によく生えている。道端に生えているものは(処理の面倒くささ、除草剤やら何やらを考えなければ)食べれなくもない。とりあえず拾い食いダメゼッタイ。味わいたい人は買おう。
- ・電子レンジ
食品を短時間で手軽に温めることのできる文明の利器。ただし、やってはいけないことがいくつかあり、最悪爆発するので注意。wifiやBluetoothに干渉するので近くでオンラインゲームをしている人がいないか確認すること。

- ・唐辛子
辛くなることで辛味を感じない鳥類(種を運んでくれる)以外に食べられなくなった...らしいのだが人類に目をつけられ、調味料に。
- ・豊田高専図書館
入口から見てすぐ右側に保健室推薦図書の棚がある。ジャンルは自炊、栄養、睡眠、体調管理、メンタルヘルス、ジェンダー、など。他の蔵書と同じく貸し出しも可能。

【な】

- ・生ごみ
夏は特に臭う。冷凍庫に入れて凍らせておくとマシになる。ただし、ただでさえ容量のない寮の冷蔵庫を使うと喧嘩になる可能性があるなので非推奨。
- ・ニラ
たまに、ニラによく似たスイセン(そこら辺に生えている毒のある花)を食べる人がいる。拾い食い、ダメゼツタイ。
- ・にんじん
たいてい忘れ去られたものが寮の冷蔵庫の奥底にある。

【は】

- ・売店
外界のコンビニよりも少しお高い...が食べ物以外の品揃えが異様に充実している上に校内という立地も相まって何かと便利である。
- ・排便
出されたものの状態から自身の栄養状態や精神状態を把握できる。ただし、大腸菌はトイレトペーパーを貫通するとかしないとか。用を足した後は必ず石鹸で手を洗うこと。もしくはトイレトペーパーを36枚重ねろ。
- ・パントテン酸
抗ストレスホルモンの産生を助ける。また、抗体の産生にも必要。納豆食べよう。レバーが最強。

- ・ 冷え
万病の元。しっかりと厚着しよう。特に首周り、手首、足首は効果大。
- ・ ファミリーマート
緑、白、青のコンビニ。最近梅坪駅にできた。梅坪駅ユーザー歓喜。
- ・ フェルナ
寮生御用達のスーパーのひとつ。部活後にいくと知り合いがかなり居る。あと安い。
- ・ 吹きこぼれ
他の作業をして火にかけた鍋の存在を忘れると発生する。これをやらかすと後始末がかなり面倒になる。できれば発生させないようにしよう。コンソメスープは発生率が高いらしい。ゆで時間でYouTube? 本気でやめとけ。
- ・ ふぐ
人類よくもこんな物食おうと思ったなシリーズ。当たると死ぬことから別名てっぽう。免許を持っている人以外がふぐを料理・販売してはいけないという条例が定められている。(違反した場合、10万円以下の罰金もしくは1年以下の懲役)
- ・ 沸点上昇
溶媒に溶質(不揮発性のもの)を混ぜると、溶媒だけの時よりも沸点が上昇すること。味噌は特に沸点を上昇させるとされている。



- ・フライパン
万能。ただし最近の物はコーティングが剥がれるので寝てる人を起こすためにお玉で叩いてはいけない。どこかの鮭みたいにイカやタコを叩くとか論外。
 - ・弁当箱
洗い忘れて地獄を見ることが稀にある。
 - ・ポイントカード
お店ごとに増えていく。ところでそのポイントいつ使うの？
- 【ま】
- ・マジックカットの袋
まあまあな確率でマジックカットではない。
 - ・マルチタスク
適性が人によって大きく異なる。苦手な自覚のある人はやめておこう。大惨事を引き起こしかねない。
 - ・みかん論争
機械工学科の田中先生(浜松市出身)、ものづくりセンターの大竹先生(蒲郡市出身)、中尾先生(和歌山県出身)の間では、みかんに対する熱い闘いが繰り広げられているとかいないとか。
 - ・水
3日無かったら死ぬ。水分補給はしっかりとしましょう。ジュースは効果的な水分補給にはならないよ!
 - ・めんつゆ
希釈濃度? 適当。
 - ・もち
(色々な意味で)正月の風物詩。本気で気をつけよう。雑煮にするもよし、味噌汁につけるもよし、焼いて醤油をかけるもよし...と汎用性高め
- 【や】
- ・やけど
とりあえず何も考えずにとにかく冷やそう。後のことは冷やしながらかえれば良い。

【ら】

- ・ ラーメン
うどんがつまらなくなった人向け。麺と具とスープの素を買ってくる→茹でる→丼にスープを入れる→丼に入れる→具を入れる→完成!
- ・ ラーメンの麺
実はスーパーの片隅でひっそりと売られている。スープの素とセットでどうぞ。
- ・ 寮食堂
去年より美味しくなった(友人談)らしい。食べる人が減ると高津先生が悲しんで高専めしが発行される。
- ・ 冷蔵庫
食べ物を冷やせる。ものを詰めすぎたり、壁にぴったりくっつけて設置したりすると効率が落ちる。
- ・ 冷凍庫
食べ物を凍らせる。こちらはものを詰めるほど効率が良くなる。
- ・ 冷凍食品
レンジでチンするだけで食べれるという簡単さ。ただしものによって調理方法がかなり異なるので必ず袋に書いてある説明を読もう。大惨事になっても知らないよ。
- ・ レシート
財布に突っ込んでそのままになりがち。
- ・ レバー
最強。不足しがちな栄養素をけっこうカバーしている。動物によってカバー範囲が微妙に違うので要確認。ただし、間違っても生で食べてはいけない。どんなに新鮮でも肉の表面だけで無く内部にも菌が付いている。食中毒や肝炎にかかる危険性がある上に場合によっては食品衛生法違反。

自炊写真集



盛り付けまできれい！
部活の後はやっぱり、
がっつりとした肉料理

も〇みちばりの
オリーブオイル



がっつり
いきたい日に





豪快に炒めるのがコツ
みんなで楽しめる
ガーリックランチ♪



タルタルソースで
召し上がれ



横山智一特製五平餅
1から全部作りました

- ①普通に米を炊く
- ②しゃもじで米を潰す
- ③割り箸に型を整えながらくっつける
- ④味噌に砂糖を入れてタレを作る
- ⑤フライパンで焼く
- ⑥裏表しっかりと焼く
- ⑦完成

輝志寮生の
休日っぽい



栄養満点！
タンパク質がたくさん！！



渾身のアップルパイ
こんがり焼けた！



みんなの大好物！
ピーマンの肉詰め



多くの寮生の大好物
みんな1回は食べてる
豚キムチ





料理は盛り付けから



盛り付けはお皿から

くるみが余ったら作ってみて！
特製チョコブラウニー



栄養たっぷりカレイの煮付け
上級者向け



寮生はこんなにおしゃれな
ものまで作れちゃう！



一時期流行った
餃子の皮を使ったピザ！
超簡単！

赤ワインを入れて
しっかりと煮込み
ました
ハンバー—グ！！



冬といたらら…
やっぱりおでん！
簡単だからやって
みて



豚キムチ2！！



ミルフィーユ鍋の
こつはキュンキュンに
詰めること！



少しの贅沢！





チーズたっぷりで！
熱々のグラタンは至高



さんまには醤油と
大根おろし！



たまねぎをたくさん使って
バランスよく！



夜食にピッタリ！
ピザトースト



日本人なら1回は
作ってみよう！



最後にアルミホイルに
残った汁がおいしい！
舞茸は栄養もたっぷり



コロナ前や

下宿先の・・・

自炊写真集



みんなで
手巻き寿司
パーティー！

パーティーとい
えばピザパ！
みんなこうよう
祭のクーポンは
使った？



大人数のときは
たこ焼きパーティー！
具はお好みで！





餃子パーティー！
目指せひとり50個



お祝い事などの時
には少し贅沢に！
お肉をたっくさん
食べよう！

お魚パーティー！
色々な味が楽しめるよ！



教職員めし

教務係 鳥丸翔平さん



フロテイン入り米粉お好み焼きです。日常生活でタンパク質の摂取を心がけてます。簡単なのでよく作ります。

一般学科 榎本貴志先生



卵サンドイッチ(左)、卵焼き(右)です。榎本先生が初めて卵焼きを作りました。調理風景は9～11ページに掲載。

環境都市工学科 大畑卓也先生



大畑先生のお子さんの離乳食です！
とっても可愛らしいですね。

保健室 木之本奈美先生



おまけ
木之本先生の闘病めしです。

とうびょうめし

学生が新型コロナウイルス感染症に感染してしまった時、家族が作ってくれた食事のこと。

【1日目】



(1日目のメニュー)

- ・白米
- ・味噌汁
- ・肉じゃが
- ・フロッコリーと卵のマヨネーズ和え
- ・トマト

【2日目】



(2日目のメニュー)

- ・白米
- ・レタスと卵のスープ
- ・塩サバ
- ・大根おろし
- ・ピーマンときのこの炒め物

【3日目】



(3日目のメニュー)

- ・白米
- ・麻婆豆腐
- ・ぶりの生姜焼き
- ・かぼちゃサラダ
- ・レタス
- ・トマト

【特別編】



(食欲がない時)

- ・三苦おかゆ
- 2022サッカーW杯で起こった、日本代表三苦薫選手のフレーにちなんだおかゆのこと

寮生活で親のありがたみを実感していたけれど、改めて親に感謝しようと思った出来事であり、家族、親の偉大さを感じました。

皆さんも家族、親の感謝を忘れずに。



UMAI

調味料の世界

RAKU

マヨ 大1
醤油 大1
味噌 大1
めんつゆ 大1
バター 大2
にんにく油 小1

「調味料は迷ったら買え！」というのは、
6年間寮生活をしている筆者からのアドバイスである。

ニンニクなんて入れた方が美味いに決まってるし、そこにバターなんて
加えてしまった晩には「明日の小テ勉?いや、おかわり作るよ?」って感じ。

使いきれないかも...という心配より、今夜の自分の幸せを買うつもりで。
さあ、みんなも調味料とお友達になって、飽きないご飯のレパートリーを増
やしてみよう! 好みに合わせてアレンジもしてみ。

これであなたも

敵なし

料理人



LEVEL 1.

鶏ガラ 大1
塩 少々

ポン酢 大1
大葉 少々

大1
塩 少々

スイートチリソース 大1
マヨ 大1

目分量でいける
簡単さ。味も
安心の
10年保障。
21歳 女性

衣をつけた鶏肉との相性が抜群。某PANDA高速を彷彿とさせる。

21歳 女性

マスタードをコチュジャンに。にんにくも入れれば一気に韓国風。

21歳 女性

LEVEL 2.

醤油 大1

マーマレード(オレンジジュース) 大1

にんにく様 小2

粒マスタード 大1

はちみつ 小1

醤油 小1

塩こしょう 少々

ごま油 大1

鶏がら 小1

醤油 小1

辣油 お好み

QOL BUCHI- AGE

玉ねぎ(みじん切り) 1/2個

長ネギ(みじん切り) 1/2本

醤油 100ML

水 100ML

砂糖 大3

にんにくチューブ 小1

白いりごま 大1

唐辛子 お好み

大葉(細切り) 3枚

みょうが(輪切り) 1本

ねぎ(みじん切り) 大2

醤油 大3

すりごま 大2

みりん 大1

ごま油 大1

白身の刺身を漬けて臭み消しに。残り翌日軽く塩を振ってにんにくとオリブオイルで焼く。

21歳 女性

ゆで卵を漬けて井に。美味すぎるので多めに作ろう。

21歳 女性

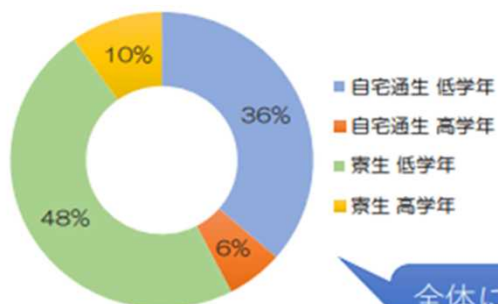
LEVEL 3.

数値でみえる！

豊田高専生の自炊事情

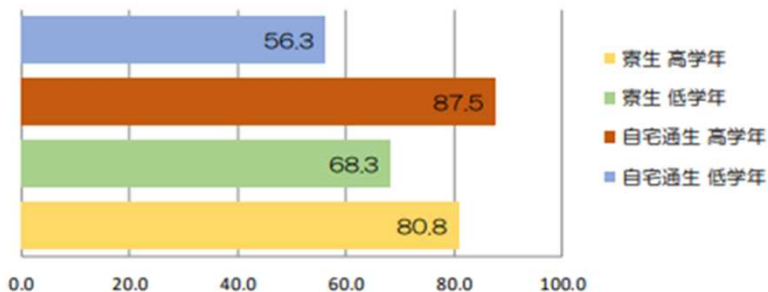
2022年9月に締め切った「高専めし」に関するアンケート結果から、豊田高専生の自炊に対する思い・頑張り状況が見えてきました！

【分析1】アンケート回答者の内訳



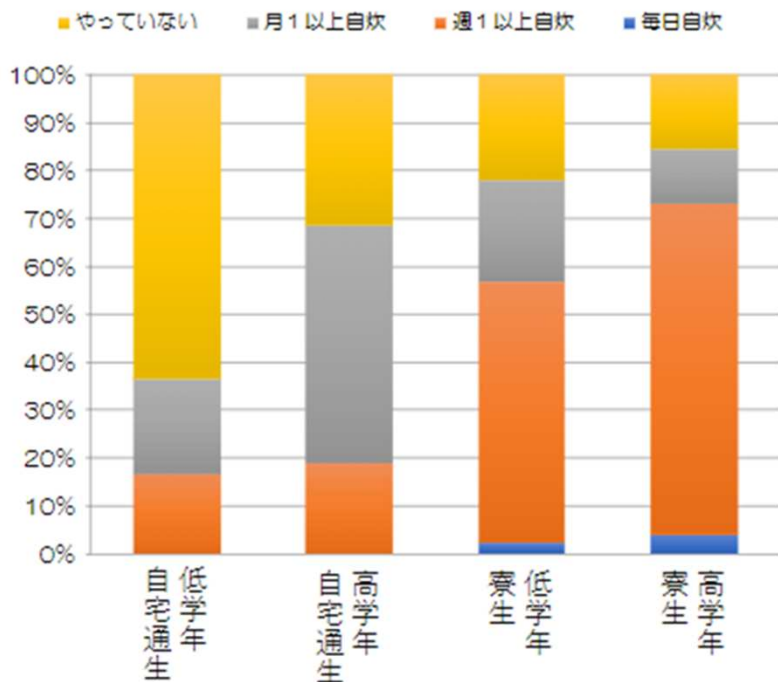
全体に低学年が多かったね！
下宿生からの参加は0でした。

【分析2】自炊に興味がある人



高学年の方が興味高いね。

【分析3】どのくらい自炊してるの？



やっぱ、寮生になると自炊する人が増えるんだね、
土日のお昼や夕飯あたりを自炊してるんだらうね、

通生でも寮生でも、高学年の方が自炊する人が多くなる傾向がわかるね、

通生の高学年で増える理由は何だろう？

学生生活が忙しく、ご飯の時間帯が親とずれてくるせいかな？

家族のためにご飯を作ってるっていう子もいるみたいだね、

疲れた時に、積極的にとりたい栄養素

心が疲れたと感じた時には、飲み物などで簡単に**ビタミンC**、**ビタミンD**、**温かいもの**を摂取することがお勧めです。

ゆず茶



★ビタミンC

ビタミンC含有量が、みかんやレモンの2～4倍含まれる。

◆**効能**：柚子の皮に含まれる香り成分によって、**ストレスを軽減し、気分を落ち着かせる効果**があります。

ビタミンCには、**風邪予防**や**冷えの改善**にも効果があります。

ほっと ミルク・ココア



★ビタミンD

一般的には、青魚やキノコ類に多く含まれます。

◆**効能**：心や神経の**バランスを整えるセロトニンを調節**することが分かっています。**ビタミンD**の含まれている**手軽にとれる飲み物**の一つに**牛乳**があります。

令和4年度 豊田高専「食育活動」報告

今年度は、恒例となりつつある「アセンブリ」での寮生向けの健康教育動画の発表に加え、外部の機関にて、豊田高専での健康教育の取り組みについて発表をさせていただきました。

【学内】

「高専生のための自炊塾」の講演会開催！



「アセンブリ」での学生作成健康教育動画発表！



【学外】（オンラインによる取り組み発表）



「愛知県食育協会」にて取り組みの発表をしました！


「公衆衛生看護学会」にて活動報告しました！

29-1

2022年 公衆衛生看護学会

学生寮における高専生主体の
ヘルスコミュニケーションを活用した
健康教育の取り組み

木之本 幸美	豊田工業高等専門学校	学生課
堀本 真志	豊田工業高等専門学校	一般学科
伊藤 純子	豊田県立大学	看護学部
高橋 佑希子	神奈川県立保健福祉大学	保健福祉学部（看護学科）



高専生のための「健康教育」取り組みの歴史 (vol.2)

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」で指導察生による「睡眠」動画の発表 (第 1 弾)
	1 月下旬	「アセンブリ」で指導察生による「栄養」動画の発表 (第 2 弾)
平成 31 年度	12 月上旬	「アセンブリ」で内務委員長による「睡眠」動画の発表 (第 3 弾)
	1 月上旬	「アセンブリ」で指導察生による「風邪予防」動画の発表 (第 4 弾)
令和 2 年度	1 月上旬	「アセンブリ」で指導察生による「栄養・睡眠」動画の発表 (第 5 弾)
令和 3 年度	4 月上旬	「アセンブリ」で保健室による「栄養」動画の発表 (第 6 弾)
	7 月上旬	「アセンブリ」で指導察生による「コロナ予防」動画の発表 (第 7 弾)
	11 月下旬	「寮内イベント」で「高専生のための自炊塾」として 講演会開催
	1 月中旬	健康教育教材としての自炊ガイドブック「高専めし」発行
令和 4 年度	7 月上旬	「アセンブリ」で指導察生による「熱中症予防」動画の発表 (第 8 弾)
	11 月上旬	「アセンブリ」で指導察生による「栄養」動画の発表 (第 9 弾)
	12 月上旬	「アセンブリ」で指導察生による「エナジードリンク」 動画の発表 (第 10 弾)
	12 月下旬	第 3 学年特別講演会「高専生のための自炊塾」開催
	1 月下旬	健康教育教材としての自炊ガイドブック「高専めし」 (第 2 号) 発行



セレンディピティなるもの

学生サポート室長・榎本貴志

高専生のための自炊ガイドブック「高専めし」が発行されるのは、昨年度に続き今回で2回目となります。この第2号の発行にあたり、学生サポート室長として、私がこの冊子に期待する想いを述べさせていただきます。

その思いというのは、「このような冊子を作る活動」および「そこから派生する食育活動」が、それに関わってくれた学生さん・教職員さんの相互作用を生み、関わってくれた皆さんに人生の広がりを与えてくれるきっかけになるのではないかと期待です。そしてそれは、冊子作りや食育イベントに参加した瞬間だけでなく、**それ以後も、食をテーマとして繰り返し皆さんをつなげ合い、深め合ったり広めあったりという長いスパンのもの**だと考えています。

記念すべき第1号が発行されたのは2022年1月のことでした。この編集過程では、「自炊」というテーマによって、日常的には決して出会わなかったであろう学生たち（全くタイプの違う学生たち）が出会い、それでも協力して作業を進めているところに驚かされました。「食」というテーマが**非日常的な出会いを生むという点に面白さを感じていました**。でも、この冊子のアウトプットがもたらしたのは、もっと大きなインパクトでした。この冊子を手にとった学生さん・教職員さん、学外の方（例えば他高専の教職員・豊田市社会福祉協議会・愛知県食育協会・公衆衛生看護学会）の感想を聞かせていただく中で、「この料理が食べてみたい」「この料理を作ってみたい」「めちゃお腹すく」「実際に作ってみた」と言ったもの以外にも、「引きこもっている同世代の子達に良い刺激となる」

「障害者支援事業としての展開が期待できる」「学生自身が学習し他の学生にその情報を展開するというヘルスリテラシーの成果物と言える」と言った、我々の想像を超える反響をいただきました。まさに**セレンディピティ**です！私としてはそのような体験を経て、上述のような「冊子への思い」を持つに至った次第です。今後も大切に育てていきたいと思っていますので、もしこの冊子を読んで「私も参加してみたい」という学生さん・教職員の方がいらっしゃいましたら、ぜひ次回号にご参加ください。

最後に…皆さんにとって『高専めし』が「健康な生活を送る本」となりますように

『スティーブ・ジョブズ 最後の言葉』より引用

私は、ビジネスの世界で、成功の頂点に君臨した。

他の人の目には、私の人生は、
成功の典型的な縮図に見えるだろう。

しかし、仕事をのぞくと、喜びが少ない人生だった。

人生の終わりには、富など、私が積み上げてきた人生の単なる事実でしかない。

病気でベッドに寝ていると、人生が走馬灯のように思い出される。

私はずっとプライドを持っていたこと、
認証（認められること）や富は、迫る死を目の前にして色あせていき、
何も意味をなさなくなっている。

この暗闇の中で、生命維持装置のグリーンのライトが点滅するのを見つめ、
機械的な音が耳に聞こえてくる。

神の息を感じる。死がだんだんと近づいている。

今やっと理解したことがある。

人生において十分にやっていけるだけの富を積み上げた後は、
富とは関係のない他のことを追い求めた方が良い。

もっと大切な何か他のこと。
それは、人間関係や、芸術や、または若い頃からの夢かもしれない。

終わりを知らない富の追求は、人を歪ませてしまう。私のようにね。

神は、誰もの心の中に、富みによってもたらされた幻想ではなく、
愛を感じさせるための「感覚」というものを与えてくださった。

私が勝ち得た富は、（私が死ぬ時に）一緒に持っていけるものではない。

私が持っている物は、愛情にあふれた（ポジティブな）思い出だけだ。

これこそが本当の豊かさであり、あなたとずっと一緒にいてくれるもの、あなたに力をあたえてくれるもの、あなたの道を照らしてくれるものだ。

愛とは、何千マイルも超えて旅をする。

人生には限界はない。行きたいところに行きなさい。

望むところまで高峰を登りなさい。

全てはあなたの心の中にある、
全てはあなたの手の中にあるのだから

世の中で、一番犠牲を払うことになる「ベッド」は、何か知っているかい？

シックベッド（病床）だよ。

あなたのために、ドライバーを誰か雇うこともできる。

お金を作ってもらうことも出来る。

だけれど、あなたの代わりに病気になってくれる人は見つけることは出来ない。

物質的な物はなくなっても、また見つけられる。

しかし、一つだけ、なくなってしまえば、再度見つけられない物がある。

人生だよ。命だよ。

手術室に入る時、その病人は、
まだ読み終えてない本が1冊あったことに気付くんだ。

「健康な生活を送る本」

あなたの人生がどのようなステージにあったとしても、
誰もが、いつか、人生の幕を閉じる日がやってくる。

あなたの家族のために愛情を大切にしてください。

あなたのパートナーのために、あなたの友人のために。

そして自分を丁寧に扱ってあげてください。他の人を大切にしてください。1)

1) 赤井 仁著、『スティーブ・ジョブズ 最後の言葉』、ゴマブックス株式会社2016、p10

編集後記

2C 小林 泰知 自炊塾担当

10月から一人暮らしをはじめました。たくさんの心配事がありましたが、そのひとつに自炊の事がありました。そして自炊の勉強をしようと高専めしの実行委員に立候補しました。

高専めしで作った料理は楽しくて簡単で、そして美味しかったです。

これからは自炊上手い人に沢山教えてもらって、たくさん一緒に料理したいです！

3E 松田 紗和 世界のグルメ担当

今回高専めしの企画に携わって、久々に自分の留学中の食について思い出しました。私は現地での食事が日本食に負けを取らないほど好きで、おばあちゃんがお昼ご飯を作ってくれるのを手伝ったり、それを眺めていたりしました。その料理を自分の家族にも振る舞えるように少しずつ料理の勉強をしていけたらなと思います。



4E 田嶋 天晴 自炊写真集担当

今回この高専めしに携わって、改めて自分の自炊を思い返してみました。

その中で僕が大事だなと思ったことはたくさん調味料を使うことです。

これには理由があって、それは自炊が楽しくなるからです。料理のもとを使わず自分の調味料から作ることで、自分だけの味を見つけることができたり、調味料の量を調整することで一つの料理から沢山の味のレパートリーを楽しむことができます。僕のおすすめはごま油とマヨネーズです。困ったらかけてみてください。マジでご飯進みます。

それと、料理と一緒に食べる人数が多ければ多いほどおいしくなります。これは間違いないです。今はコロナの影響でみんなで会食するのは難しいかもしれませんが、コロナが明けたり、ルールが緩和してきたときには大人数で自炊しましょう。

2E 河野 泰晴 さしすせそ担当

今回さしすせそコーナーを制作させていただきました。栄養学をかじったり愛知県の条例集を見たりとなかなか面白かったです。役に立つ知識から知らない方が良かった知識まで、楽しんでいただけたら幸いです。あとアンケートの面白かったコーナーにさしすせそをよろしくお願いします。

3M 林 このみ 表紙・ロゴ担当

ここ2年程、私は病気の治療のために小麦や乳製品などをほとんど取らない生活を続けてきて、とても食の大切さを実感しました。そこで、体調の優れないなあという方に少しでもその事が伝わればと思い今回参加しました。

表紙に関しては、昨年度のフ口並みの画力を持つ先輩の後継なんてできるのかと思いましたが、自分なりに一生懸命表紙を描かせて頂きました！「飯テロすんな！」と思って頂けたら幸いです。

4E 横山 智一 自炊写真集担当

今回、高専めしの制作に携わらせていただいて、食や自炊に対する興味が向上しました。自炊をするときに、どんな食材を使ったら栄養バランスが良くなるか考えたり、彩りを良くするためにレシピを考えたりして、工夫して料理することの楽しさを実感することができました。寮生は自炊をする人が多いので、栄養のことなどを考えながら楽しく自炊することを広めていきたいと思いました。

3E	有木	大翔	世界のグルメ担当
3I	伊藤	聡一郎	世界のグルメ担当
4M	松本	成海	さしすせそ担当
5A	大島	英美里	調味料担当

2C 菅野 唯月 自炊塾担当

私は、高専生に自炊がどれほど簡単で、安く、楽しいものかを知って欲しくて高専めし作成に参加させていただきました。ですのでゼロから始める自炊塾において、料理が苦手な人でも分かりやすいレシピを記載しました。このレシピを元に、皆さんも自炊を始めてくれたら嬉しいです。

3C 森内 優大 編集担当

今回、高専めしの制作に飛び入りで参加させてもらい、食に関する知識や視野が広がったとともに、自炊の大切さがとても理解できました。最初は頼まれたからただ軽い気持ちで手伝う気でいましたが、パンフレットの編集作業をするうちにだんだん楽しくなっていました。

この本が少しでも多くの人に届き、この本を読み終わるころにはみんなお腹が減って欲しいなあと思いながら制作しました。

高専生のための自炊ガイドブック

『高専めし』第2号

2023年1月発行

発行所 丸理印刷

監修 豊田高専学生サポート室・
保健管理部門
学生課

※ 本冊子作成活動は、障害学生支援事業としての展開も目指しており、作成経費として「障害学生学修支援等経費」を使用しました。

