



高専の山

第三号

高専生のための
自然ガイドブック

卷頭特集



鍋一つでできるレシピ°

○牛丼

難易度★★☆☆☆



〈作り方〉

- ①鍋にAと楕形に切った玉ねぎを入れて中火でしんなりするまで混ぜる。
- ②火を止めて牛肉をほぐしながら入れる。
- ③灰汁を取りながら弱火で20分ほど煮込む。
- ④ご飯の上に盛り付けたら完成。

〈材料〉

- | | |
|------|-------|
| ・牛肉 | 300 g |
| ・玉ねぎ | 1個 |
| ・水 | 300ml |
| ・醤油 | 大さじ3 |
| ・砂糖 | 大さじ3 |
| ・酒 | 大さじ2 |
| ・みりん | 大さじ2 |

A



○豚肉と白菜のミルフィーユ鍋

難易度★★☆☆



〈材料〉

- ・白菜 ½個
- ・豚バラ肉 200g

- | | |
|-------|------|
| ・水 | 300g |
| ・塩 | 小さじ1 |
| ・和風だし | 4g |
| ・ポン酢 | 適量 |

A

〈作り方〉

- ①白菜→豚肉→白菜→豚肉の順に重ねて行き、食べやすいサイズに切る。
- ②鍋にカットした具材を立てて並べる。
Aを入れる。
- ③蓋をして10分ほど火にかけ、豚肉に火が通り、白菜がしんなりしたら完成。

○ポテトサラダ

難易度★★★★☆



〈材料〉

・じゃがいも	4個
・人参	1本
・きゅうり	半分
・ハム	3枚
・塩	ひとつまみ
・砂糖	小さじ1
・酢	大さじ1
・マヨネーズ	大さじ3

A

〈作り方〉

- ①きゅうりを薄くスライスし、塩を加え良く揉んでおく。
- ②じゃがいも、人参は皮をむき、電子レンジ500wで5～7分加熱する。
- ③ハムは半分にカットし、細切りにする。
- ④じゃがいもの粗熱が取れたら、水気を絞ったきゅうりとAを加え混ぜ、味を調える。

○キムチうどん

難易度★☆☆☆



〈材料〉

- ・キムチ 50 g
- ・生卵 1個
- ・好きな野菜
- ・冷凍うどん1袋
- ・ごま油 大さじ2
- ・水 300cc

〈作り方〉 ①鍋に麺と卵以外の材料を入れて

かき混ぜる。

②水を入れて火にかける。

③沸騰したら麺を入れる。

④1分程茹でたら完成。

○親子丼

難易度★★★★☆



〈材料〉

・鶏もも肉 1枚（200～250g）

・玉ねぎ 半分

・卵 3個

・醤油 大さじ2

・みりん 大さじ3

・砂糖 大さじ1

・だし汁 100ml

・ねぎ、ミツバ、海苔
お好みで

A

〈作り方〉

- ①櫛形に切った玉ねぎとAを鍋に入れ、玉ねぎがしんなりするまで煮る。
- ②鶏もも肉を小さめの一口大に切り、鍋に加え、表裏返しながらかける。
- ③卵を割り、ざっくりと混ぜる。
- ④鶏肉に火が通ったら三分の二の卵を回しかけ、蓋をして卵が固まるまで少し煮る。
- ⑤火を止めて、残りの卵を回しかければ完成。
お好みでねぎなどを添える。



○濃厚カルボナーラ 難易度★★★★☆



〈材料〉

- ・パスタ 200g
- ・ベーコン 好きなだけ
- ・玉ねぎ 半分
- ・オリーブオイル 適量
- ・塩 適量
- ・卵 1個
- ・牛乳 150cc
- ・チーズ 好きなだけ
(とろけるチーズは不可)

A

〈作り方〉

- ①玉ねぎはスライス、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②オリーブオイルを引いた鍋で中火でベーコンを炒めてから玉ねぎを炒める。
- ③弱火で鍋にAを入れ、チーズを溶かす。
- ④チーズが柔らかくなったら、ゆでたパスタを入れ塩で味を調える。
- ⑤火を止め、ほぐした卵を全体にかけ手早くからめる。



○シチュー

難易度★★★★

〈材料〉

- ・じゃがいも 2個
- ・人参 半分
- ・玉ねぎ 1個
- ・鶏もも(鶏むね) 1枚
- ・小麦粉 大さじ2.5
- ・牛乳 300cc
- ・水 200cc
- ・コンソメ(固形) 2個
- ・塩コショウ 少々
- ・油 適量

〈作り方〉

- ①野菜をすべて角切りにする。鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ②油を引いた鍋に、鶏肉と野菜、塩コショウを入れよく炒める。玉ねぎが透明になるまで炒めたら、火を止める。
- ③火を止めた鍋に、小麦粉を振り入れて、火にかけずに野菜と混ぜ合わせる。
- ④全体に小麦粉がなじんだら、牛乳、水を入れて軽くかき混ぜる。コンソメを入れて再び火にかける。
- ⑤とろみがつくまで、とにかく混ぜる。煮立ってきて、とろみがついたら弱火にして煮込む。この時に、好きなとろみ加減を水で調節する。
- ⑥しばらく煮込んだら、塩コショウで味を調えて完成。



高専めし 目次

第3号・2023年号

巻頭特集

鍋一つでできるレシピ …01

イベントレポート

寮生食事選手権 …10

留学生の食事体験記

世界の食卓から …19

自分にも身体にも優しく

おにぎり使用の夜食アイデア…24

かんたん時短レシピ

お手軽ごはんのお供 …29

食べ物豆知識クイズ …34

理想の体をつくるために

筋肉メシ …35

寮生メシ …42

教職員めし …43

保健室おすすめの栄養素 …51

編集部員募集のお知らせ …53

編集後記 …54

寮生食事選手権

米に合うおかず！

がテーマの寮生対象の食事選手権を開催しました！1チーム4人のチーム戦で予算は各チーム2000円。順位は学生代表、保健室、教職員の話し合いにて決定しました。

保健室の企画ということで、栄養面、手軽さの配点を大きめにしました。

今回は7チームエントリーしてくれました！



料理結果



薬味たっぷりフリフリ鶏もも & スウィートポテイトゥのおしゃサラダ

栄えある初代チャンピオンは4年生のチームでした。
柔らかく焼かれたもも肉にネギのいい香りのたれ！
主菜に加え副菜のサラダにサツマイモの皮を使用
してあり、栄養満点でした！
ボリューム満点かつ味が濃い、まさに米に合う
おかずでした！！



立志2階飯店 エビチリ



2位に輝いたのはエビチリを作ってくれた立志寮のチーム！プリプリのえびとピリ辛なタレがマッチしてご飯がよく進みました！

エビ、レタス、米の彩りがとてもよく見た目点No. 1でした。

学科や年齢をまたいで楽しそうに作っていたのが印象的でした。



三色甘酸っぱい 鶏肉炒め



3位だったのは留学生のグループでした。見た目通り、フルーツの優しい甘さが口いっぱいに広がるかと思いきや、ケチャップの酸味がしっかりとついていて米に合いました！

日本ではあまり見ない料理だったので、見た目と香りのインパクト抜群！一口食べたい！と審査員一同大盛り上がりでした！



回鍋肉と サツマイモのバターきんぴら

お肉は普通の回鍋肉よりも甘みと辛さが強くなっていて、米によく合いました。

サツマイモバターきんぴらはサツマイモの甘さが引き出されており美味しかったです。和風のものを洋風にする発想に驚かされました！





野菜たっぷり麻婆丼



麻婆丼！
角切りしてある人参と筍の食感が豆腐の柔らかさと相まって楽しかったです。栄養価も高くなるように普段は入れない筍のチョイスが素晴らしいです。簡単で美味しくて栄養価が高い、良い料理でした！！



ヤンニョム風 チンジャオロース



普通のチンジャオロースと違い、ヤンニョム風ということで甘さが強いだけでなく、ピリピリとする辛さも強くなっており米に合いました！

ピーマンに加えて筍を入れることにより栄養素と食感をアップ！豚肉も揚げ焼きしてあり栄養素とアクセントを増強していました！！



鶏もものからやき

鳥のからやき！油の量が
少なくとてもヘルシー
かつ安全！

唐焼きの触感をよくする
ため小麦粉と片栗粉を
混ぜたアイデアが良かった
です！

1番手で準備時間が短く
30分ぐらいで完成させて
いました。

こちらは速い、美味しい
ということで高津特別賞
を受賞しました。





今回が初開催ということで心配していましたが、
 無事に終わって良かったです。これを通して自
 炊をしてくれる学生が増えると嬉しく思います。
 審査委員長として全ての料理を食べました。
 どれもおいしかったです！

有木

SEKAI-NO

SHOKUTAKU

KARA...



- THAILAND

- ITALY

• AMERICA

- FINLAND

THAILAND



THAILAND

・人口

→7147万人

・国土面積

→51万4,000km²

・主な言語

→タイ語

クイジャップユアン



食生活

- ・ 食事回数は1日3～5食
- ・ 主食(米やもち米)
- ・ 副食(魚など+香辛料や調味料多め!)

クイジャップユアン (左図)

太めの米粉麺と鶏肉やたまごなどの具が入った、タイ東北部の郷土料理です。鶏ガラをベースとしたスープで癖がなく食べやすい!

ITALY



ITALY

- 人口
→5950万人
- 国土面積
→30万2,100km²
- 主な言語
→イタリア語

ピザ



食生活

- 食事回数は1日3食
- 10～11 時頃に
「スプンティーノ」という
休憩時間がある

ピザ

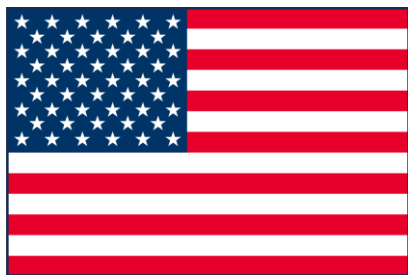
(左上図)

ひとくちにピザの本場と
いってもイタリア国内
だけでもナポリ風・ミラノ風
など様々な種類があります！
とっても庶民的な価格帯です。

AMERICA



マカロニ&チーズ



USA

- 人口
→33594万人
- 国土面積
→983万3,517km²
- 主な言語
→英語

食生活

- 食事回数は1日3食
- 美食と健康への関心が強く、ジャンクフードばかりというイメージは古い！

マカロニ&チーズ

(左図)

チーズと貝みtainなパスタとの相性が抜群でおいしい！
家庭料理として普及しており、マッケンチーズという愛称で親しまれています。

FINLAND



FINLAND

・人口

→553万人

・国土面積

→33万6,884km²

・主な言語

→フィンランド語

シナモンロール



食生活

- ・食事回数は1日3～5食
 - ・主食(ジャガイモやパン等)
- お米で作ったミルクがゆのようなものも!

シナモンロール

(右図)

生地に大量のシナモンを混ぜて焼き上げたパンです。
 こういうパンとコーヒーを休憩時間などにいつも食べるのがフィンランド式!

時間をかけずに簡単調理 おにぎり使用の夜食アイデア



おにぎりを使った夜食の提案3つ+α

- 1.おにぎり茶漬け
- 2.おにぎりチャーハン
- 3.明太チーズリゾット
- 4.焼きおにぎりのアレンジ

身体にも自分にも優しいレシピ

満足感マックス！

おにぎりチャーハン

夜食だけでなく、ダイエットや金欠のときにもオススメ！おにぎりをチャーハンにアレンジ。

こんにゃくでかさ増ししてボリュームアップしているので満足感◎



材料

- おにぎり/2個
- 板こんにゃく/1枚
- ツナフレーク/100g
- サラダ油/大さじ1と1/2
- だしの素/大さじ1
- 塩こしょう/適量

01

板こんにゃくを細かく刻んだら、フライパンを火にかけて、こんにゃくを乾煎りし、水分を少し飛ばす。

02

サラダ油とツナフレークを入れ、炒める。

03

だしの素、塩コショウを入れ炒めたら、出来上がり。

5分もあれば完成？！

おにぎり茶漬け

簡単、おにぎり茶漬けはいかが？さらさらっと食べられるので、夜食だけじゃなくて、小腹が減ったときの軽食にもぴったりです！

お好みのおにぎりでお試ください。



材料

- おにぎり/1個
- わさび/少々
- (A)水/300ml
- (A)顆粒和風だし/小さじ1
- (A)しょうゆ/小さじ1
- (A)みりん/小さじ1
- 小ねぎ (小口切り)/適量
- 白いりごま/適量

01

耐熱ボウルに(A)を全て入れてラップ。
次に、500Wの電子レンジで3分加熱して、よく混ぜ合わせる。

02

丼におにぎりを入れ、上からわさびと小ねぎをのせる。

03

1を注ぎ入れて、白いりごまをふりかけて出来上がり。

まさかのおにぎり

で？

明太チーズリゾット

市販の明太おにぎりを使ったレシピ！

チーズがあって、明太おにぎりも手元にあるなら、夜食は決まり。

夜食の背徳感は、チーズと明太子の栄養が消してくれます。



材料

- 明太子おにぎり/1個
- スライスチーズ(とろけないタイプ)/1枚
- コンソメ顆粒/1つまみ
- 水/200cc

01

おにぎりと海苔を別にして包装を剥がしたら、鍋に水を入れて沸かし、コンソメとおにぎりを加えて3～5分煮込む。

02

煮込んでいる間に、海苔を刻むか千切り、ご飯が水分を吸ったら、スライスチーズを加えて溶かす。

03

お皿に盛り付けたら、海苔をふりかけて出来上がり。

～あなたはいくつ知っていますか？～

焼きおにぎりアレンジレシピ

夜、お腹が空いた時。もし手元におにぎりとフライパンと醤油があったら…？

そうですね、人々は焼きおにぎりを作ります。

そんな夜食としての一軍とも呼べるような焼きおにぎりですが、実はたくさんのアレンジアイデアが存在しているのはご存知でしょうか？

以下では、焼きおにぎりをもっと楽しむための工夫3つを紹介しようと思います！

1. 焼きおにぎりバーガー

焼きおにぎりを半分に切って、中に好きな具(きんぴらごぼう等、和風なおかずが相性抜群)を挟んでみよう。

2. 焼きおにぎりそのまま茶漬け

上で紹介したおにぎりのお茶漬けアレンジは、焼きおにぎりですてきでもすごく美味しい！

3. 焼きおにぎりの天ぷら

なんと天ぷらに？！背徳感ありありの甘美な舌触りにあなたも虜になること間違いなしです。

いかがでしょうか？

ぜひ今夜の夜食は

おにぎりを使って作ってみてください！



ごはんのおかずが見つからない時に！
お手軽ごはんのお供



にらのごま醤油漬け

＜こんな人におすすめ＞

- ・おかずを冷蔵庫に常備したい方に
- ・にらが余って困っている方へ

＜材料＞

- ・にら：適当。好きなだけどうぞ。
- ・醤油：にら1束あたり大さじ3 (50ml)
- ・ごま油：にら1束あたり大さじ3
- ・すりごま：にら1束あたり大さじ3

＜製法＞

1. にらを5mm幅に刻む
2. 蓋のできる深い容器に入れる
3. 醤油、ごま油、すりごまを入れる
4. よく混ぜる

＜保存＞

冷蔵庫に入れる。はやめに食べ切ろう。

＜食べ方＞

- ・白飯と一緒に
- ・豆腐と一緒に



＜アレンジ例＞

1. 調味料の配合を自分好みに
2. 漬ける野菜を変える

＜ひとこと＞

醤油ごま油に可能性を感じる。
というかほとんど醤油ごま油の力で
にはおまけなんじゃ...

もやしのため

<こんな人におすすめ>

- ・ いますぐ炒め物をしたい
- ・ もやしが余って困っている
- ・ 金欠

<材料>

- ・ もやし：一袋
- ・ ごま油：フライパンに塗れるぐらい
- ・ 鶏がらスープの素：小さじ1
- ・ こしょう：小さじ1

<製法>

1. フライパンに油を引く
2. もやしを入れる
3. こしょう、鶏がらスープの素を少々
4. さっと火を通す
5. お好みで塩をかける

<保存>

冷蔵庫に入れる。保存性は悪そう

<食べ方>

- ・ 白飯と一緒に



＜アレンジ例＞

1. キャベツやニンジンを添えて
2. ラーメンのお供に

＜ひとこと＞

野菜卸業者のおばちゃんに伝わるおいしいもやしの焼き方。

火を通しすぎないのがコツ。

もやしが無限に湧く家庭の攻略にもどうぞ。

～食べ物豆知識クイズ～

- (1)多くの種類がある野菜。その中でもギネスでも認定されるほど「世界一栄養素の少ない野菜」はどれでしょうか？
①ナス ②きゅうり ③もやし
- (2)お菓子などでよく見かける「サラダ味」の「サラダ」は、何のことを指しているのでしょうか？
①野菜のサラダ ②地名のサラダ ③油のサラダ
- (3)豆腐の「腐」はどんな意味でしょうか？
①白い ②柔らかい ③腐っている
- (4)かつては「毒のあるもの」として鑑賞用として栽培されていたものはどれでしょうか？
①トマト ②バナナ ③ミカン
- (5)数ある食べ物の中で、唯一「腐らない」のはどれでしょうか？
①味噌 ②はちみつ ③酢

答え

- (1)②実はきゅうりは栄養がないわけではなく、「世界一低カロリーな野菜」ということです。(2)③一般的にはサラダ油をからめて塩で味付けしたものをサラダ味と言います。(3)②豆を柔らかくして作ることから「柔らかい」という意味で「腐」という字が使われています。(4)①トマトはかつて観賞用で、ある人が空腹に耐えかねて食べたところ、美味しかったため食用として広まったと言われています。(5)②はちみつは、糖度が高い上に水分が非常に少なく、酸性度が高いので微生物が繁殖しないため腐りません。

筋肉メシ

○そもそも何食べればいいのか？

筋肉を作る上では、バランスの良い食事が必要なことは多くの人が知っているのではないだろうか。ここでは、筋トレする人たちが直面する減量期の食事について紹介する。減量期に食べられるものは限られていて、減量法によって異なる。たんぱく質が多く、脂質が低い物を食べたり、糖質が低い物を食べたりする。今回は脂質を制限する“ローファットダイエット”の基準で紹介すると、**鶏むね肉、ささみ、牛ヒレ肉、豚ヒレ肉、マグロやカツオ**、などがある。



OPFC バランスを意識しよう

Protein(たんぱく質)、Fat(脂肪)、Carbohydrate(炭水化物)の

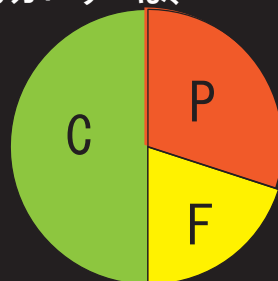
頭文字をとり、これらの栄養素から摂取するカロリーの比率の事を PFC バランスという。

ローファット中の PFC バランスは、P : 30%、F : 20%、C : 50%が良いといわれている。

例えば、減量するための一日の摂取カロリーが 2000kcal であった場合、それぞれの栄養素から摂取するカロリーは、

P:600kcal、F:400kcal、C:1000kcal

となる。したがって、たんぱく質をたくさん摂取すれば良いわけではない。PFCバランスが重要となる。



レシピ 1 サラダチキン

材料

鶏むね肉：1枚（250g）

砂糖：小さじ1

塩：小さじ1/2



つくり方

1. 鶏むね肉を縦に半分に切り、皮をはぐ。全体にフォークで穴を開ける。耐熱保護袋に入れて、砂糖、塩の順に揉みこむ。空気を抜いて口を閉じる。



2. 炊飯器の内釜に1を袋ごと入れる。熱湯を鶏肉が隠れるまで入れて、保温モードにして1時間おく。



3. 完成！
食べやすい大きさに切る。



アレンジ

・タンドリーチキン風

ヨーグルト、カレー粉に漬け込んで作るとタンドリーチキン風に。軽く焦げ目をつけて食べると美味しい。

・塩こうじ

調味料をすべて塩こうじに置き換えるだけ。作るのも楽し、鶏肉も柔らかくなりおいしい。

レシピ 2

オートミール お好み焼き

材料

オートミール	: 20g	青ネギ	: 1/4 本
水	: 50ml	顆粒だし	: 小さじ 1
キャベツ	: 100 g	オリーブオイル	: 適量
シーフードミックス	: 40 g	お好み焼きソース	: 適量
卵	: 1 ~ 2 個	青のり	: 適量
		鰹節	: 適量

つくり方

1. キャベツをみじん切り、ねぎを小口切りにする。



2. 耐熱容器にオートミール、水を加えて混ぜ、ラップをふんわりとかけて 600W の電子レンジで1分加熱する。



3. 2 にキャベツ、ねぎ、卵、顆粒だしを入れ混ぜる。



4. 中火のフライパンに油を引き解凍したシーフードミックスをこげめつくまで焼く。



レシピ 2

オートミール お好み焼き

5. シーフードを取り出し、中火で 3 のタネを形を整えて 3 分焼く。



6. シーフードを乗せ、ひっくり返し、蓋をして 4 分焼く。



7. 蓋をとってひっくり返し 3 分焼く。

8. 盛り付けをして完成！
ソースは控えめに



アレンジ

- ・ サラダチキンでお好み焼き
シーフードミックスをサラダチキンに置き換えてお好み焼きに。
- ・ 野菜たっぷりお好み焼き
好きな野菜をいっぱい入れて満腹感アップ！

レシピ 3 減量沼

○沼とは・・・

某ユーチューバーが開発した、一日に必要な栄養を詰め込んだおかゆのようなもの。

材料

米	: 0.5 合	カレー粉	: 大さじ 1
水	: 670ml	塩コショウ	: 適量
鶏むね肉	: 1 枚	オリーブオイル	: ひと回し
乾燥シイタケ	: ひとつかみ		
乾燥ワカメ	: ひとつかみ		
オクラ	: 1 ネット		



作り方

1. 米を研ぐ
2. 鶏むね肉の皮と脂身を切り取る
取り除いたものは冷凍しておいて他の料理に使ってみよう！
3. 材料をすべて炊飯釜に入れる。
4. 炊飯スイッチをいれて炊きが終わったら 7 ～ 8 時間保温して完成！



レシピ 3 減量沼

○アレンジ

- ・ マグマ

トマト缶を入れて水の量を調節するだけ。コンソメやマッシュルームを入れても美味しい。

カロリーを気にしないのであればチーズを入れたらもっとおいしくなる。

- ・ セメント

塩コショウの代わりに白だしを入れて和風の味付けに。具材も和風アレンジして美味しく食べよう。



レシピ 4 みたらし団子

材料

上新粉 : 100 g
木綿豆腐 : 1/2丁

醤油 : 大さじ 2
はちみつ : 大さじ 1
片栗粉 : 大さじ 1

つくり方

1. ボウルに上新粉と木綿豆腐を加えて練り、好きな大きさにまとめる。
2. 沸騰したお湯に 1 を加え、浮かんできるときまでゆでる
3. みたらし餡の材料をよく混ぜた後、小さめの鍋に入れ中火でとろみがつくまで加熱する。
4. ざるにあげた団子に餡をかけて完成！



洋菓子よりも和菓子のほうがいい！

和菓子は洋菓子に比べ脂質の量が少なく、洋菓子に比べたら太りにくいといわれている。しかし、いくら太りにくいからと言って食べ過ぎてはいけない。一日の消費カロリーを下回るカロリー摂取をしなければ意味がない。

逆に体重を増やしたい人は、自分の基礎代謝や消費カロリーを知り、それを超えるカロリーを摂取すれば体重が増えるかもしれない。



RYO SEI MESHI





教職員めし



一般学科 江口啓子先生



写真左：カオマンガイ
写真右：ガパオライス



タイドラマにはまったのがきっかけで、タイ料理ばかり作るようになりました。
我が家は醤油よりナンプラーのほうが早く減ります。

一般学科 米澤佳己先生



今年、高野山のお寺に泊まって食べた精進料理です。肉、卵などを一切使っていないけれどおいしくいただきました。高野山では今も毎日弘法大師さんの食事を作ってお供えしています。その食事は現代的なスパゲッティなどもあるそうです。



一般学科

レジーナ先生



I'd like to introduce the Philippine dish called “**Tapsilog**”. The name represents the 3 components of the meal. “**Tap**” is for “**Tapa**” which is beef flavored with salt and spices, “**si**” is for “**Sinangag**” which means fried rice, and “**log**” for “**Itlog**” which means egg. It's normally eaten with pickled vegetables.



Together with coffee, this meal will surely give you the energy needed for the day!

(Image Credit: Mom and Tina's Bakery Cafe F.B.)

一般学科

寺嶋宏樹先生



このためだけに普段は料理をしない先生が珍しくビビンバを作りました（笑）。ちなみに家族には大好評でした！

「意外と料理得意かも...？」

一般学科

筒石奈央先生



3月行った潮干狩りで採ってきたあさり
をバター醤油炒め、味噌汁、おこわで
いただきました。

他県から来た者としては、愛知県は
海・山・大地が育む多彩で豊富な食材
に恵まれた土地だと感じます。



教務係

夏目由理さん

高専生世代の3人の
息子のお弁当を毎日
作っています。



総務課調達係 高橋勇氣さん



秋なので栗の炊き込みご飯と柿のパウンドケーキを作りました。食欲の秋で食べ物が美味しいですが、食べ過ぎには注意したいと思います。

学生支援係

成瀬俊哉さん



日常生活でオートミールをよく食べます。おいしく食べる方法を色々と試しています。今回はオートミールでオムライスを作りました。



機械工学科

神永真帆先生



子供が生まれてから、お月見やクリスマスなど季節感のあるメニューを取り入れるようになりました。去年は見るだけでしたが、今年是一緒に食べられるメニューも増えてきました。



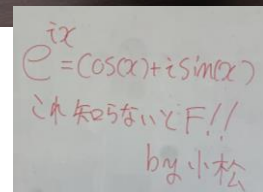
電気電子システム工学科

小松 弘和先生



料理名：海老芋のそばろ煮
説明：京野菜の海老芋ってご存知ですか？ 京都で虜になりました。

意外や豊田でも食べられます。



電気電子システム工学科

及川 大先生



料理の名前：スーパー
ゲル

ドイツではみんな大好き
特大白アスパラ。オ
レンジソースなどをか
けて食べます。



情報工学科 安藤浩哉先生

写真のお皿の上にあるのはソースカツで
す。福井県にある『ヨーロッパ軒』とい
うお店のソースカツを手本にしてい
ておいしいです。普段から玄米ご飯を食
べています。汁物で野菜を補うように
しています。



環境都市工学科 江端一徳先生



今日の晩御飯です。
ハンバーグを作りました！
トマト好きなので。多めです！！

環境都市工学科 大畑卓也先生



お子様ランチ
に舌鼓



建築学科

縄田諒先生



日曜日に全部まとめて作り置きして時短しているみたいです。

建築学科

前田博子先生



野菜いっぱい健康に
良さそうですね！！



協力してくださった教職員の皆様
ありがとうございました！

保健室おすすめの栄養素

ビタミンD



こんな時にオススメ！

- ・骨を丈夫にしたいとき
- ・やる気が出ないとき
- ・片頭痛やめまいがするとき

効果

- ・カルシウムの吸収を高める
- ・幸せホルモンセロトニンの分泌を促す

主な食品

- ・イクラ サケ イワシ サンマ シラス
などの魚介類
- ・シイタケ きくらげなどのキノコ類
- ・卵

他にも...

- ・日光浴をすると体内で作られる
- ・油で調理すると吸収率が高くなる

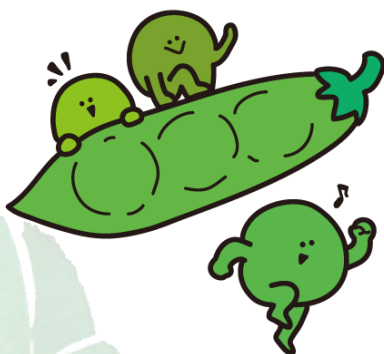
おすすめメニュー

- ・キノコ入りハンバーグ
キノコを刻んで肉ダネに混ぜる
→肉の脂身で吸収率アップ＆満腹感

葉酸

こんな人にオススメ！

- ・貧血だなと思う人
- ・やる気が出ないとき

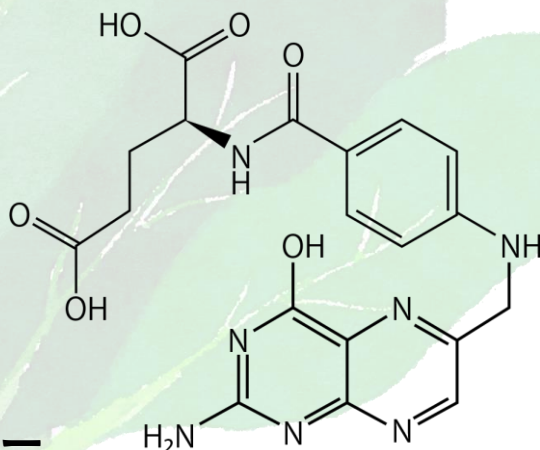


効果

- ・ビタミンB₁₂と協力して赤血球を作る
- ・うつのは軽減

主な食品

- ・豚、牛レバー
- ・枝豆
- ・ほうれん草
- ・ブロッコリー
- ・イチゴ など



おすすめメニュー

- ・レバニラ炒め
- たれを濃くするとレバーの臭みなく食べられる

豆知識

葉酸は身体に蓄積しないためとりすぎることはない

みんなで自炊の魅力を発信しよう！

～来年度の『高専めし』編集部を募集します～

- 募集役職

企画担当：紙面全体の構成を考える
集まった記事をまとめる

記事担当：記事や挿絵の作成

- 活動予定

5月：全員でアイデア出し

6月：企画担当が紙面構成を決定

7月～：記事担当が記事を書く

9月～：企画担当が紙面データをまとめる

12月：発行

(変更される可能性もあります)

- 応募方法

下記QRコードを読み込み

→リンク先のFormsに回答！

→5月頃(予定)、保健室より招集します



- 応募締め切り

2024年4月初旬(予定)

- 問い合わせ先

保健室 ピアサポート部門

～編集後記～

今回、「鍋ひとつで出来るレシピ」を担当させて頂きました。掲載されているレシピの中で、牛丼が簡単で私のお気に入りです。活動を通して、食材についての豆知識を深めることが出来ました。高専めしを読んで、「このレシピで作ってみよう！」と思って頂けたら嬉しいです。

2A 細田 明良

前回に引き続き執筆しました。とりあえず自炊したいけどいきなり本格料理を作るのはキツイ...という方はぜひ、ご飯のお供からはじめてみてください。

3E 河野 泰晴

今回は筋肉メシと寮生メシの記事を担当させていただきました。筋肉メシを担当して、皆さんに正しい減量の仕方を知って頂けたらと良いなと思いました。自分自身も料理が好きなので、周りを巻き込んで自炊をしていきたいです。

4A 中田 圭一郎

2I 上田 千真

3I 伊藤 聡一郎（副編集長）

3C 菅野 唯月

3A 三浦 緋奈

5C 野澤佳美（副編集長）

～編集後記～

昨年に引き続き表紙・挿絵を担当させていただきました、4年機械工学科林このみです。昨年度の表紙は「お腹がすく表紙」を目指して描きましたが、今年度は「食で作る健康」をイメージして食の三原色を取り入れた表紙にしました。それと共に、この三色は豊田高専の機械・電気・環境科のイメージカラーでもあるため、そこに情報・建築科のカラーである青と水色の魚を描くことで本校の五学科を表しました。また、挿絵の中にも少し小ネタをはさんでいたりするものもあるので、良かったら考えて、楽しんで頂けたら嬉しいです！

4M 林このみ

高専めし編集部が始動してから3年。高専めしの発行は、毎年恒例行事としてすっかり定着しました。さらには年度を重ねるごとに、記事のボリュームも、紙面の作成に関わる学生も増え、スケールの大きい活動に成長していきました。3年間続けて高専めしに関わった者として、高専めしの躍進をとても喜ばしく思います。

5M 松本成海



～編集後記～

今回は初の学生主導の発行でした。編集長という役割は初めてで、割り振り方や企画の決め方など反省するところは多くありますが、無事に形になりとりあえずほっとしています。

今回は初めて寮生料理選手権を企画し、記事にしました。私は寮で自炊の魅力に気づき、料理の楽しさと自炊の大変さについて知ることができました。このような体験をする機会を他の学生にも作れたらと思い企画し、多くの学生に参加してもらえてとても嬉しかったです。

この『高専めし』を通して料理に関する知識を深めたり、初めてのレシピに挑戦したり様々な経験を通して「食」というものを今よりももっと身近に感じてもらえると思います。

4E 有木大翔（編集長）

高専生のための自炊ガイドブック

『高専めし』 第3号

2023年12月発行

編集	令和5年度高専めし編集部
発行所	丸理印刷
監修	豊田高専学生サポート室・ ピアサポート部門

