



お茶の水女子大学
SHOKUIKUステーション
ニュースレター

平成21年度 第1号 (6月5日発行)
発行：お茶の水女子大学SHOKUIKUステーション
〒112-8610 東京都文京区大塚2-1-1
URL: <http://www.cf.ocha.ac.jp/shokuiku/>
E-mail: shokuiku@cc.ocha.ac.jp
監修：三谷規子 (SHOKUIKUステーション講師)

心地よい気候が続いていますが、いかがお過ごしですか？
SHOKUIKUプロジェクトは今年が最終年度。今後もこの
ニュースレターを通じて、プロジェクトでの様々な活動について
お伝えしていきます。どうぞよろしくお願いいたします！

今号では今年度最初のイベント、4月・5月に開催した、新入
生向け「ミニマム・エッセシャルクッキング教室」の様子をお
届けします。



マスコットのチャオ (左) とミオ (右)
あらためて、よろしくお願いします！

新入生向け料理教室を開催しました！

大学に入学すると、実家を離れて一人暮らしをはじめたり、授業やサークル活動、アルバイト
などに追われて生活時間が不規則になってしまったり、新しい生活が始まって戸惑う人も多いの
では？そんな時、「自分できちんと食事をつくって食べられる」ことは、生活のリズムをつかみ
健康を保つ上での大きな自信になります。

お茶大生になりたてのみなさんに、食事の大切さを、楽しみながら学んでほしい。そんな気持
ちから、SHOKUIKUプロジェクトでは新入生の方を主な対象とした料理教室を企画しました。

ご紹介するのは、お茶の水女子大学附属校家庭科の先生方が開発した「ミニマム・エッセ
シャルクッキング」に基づくレシピ。作れる「自信」と作ってみたい「意欲」を引き出してくれ
る、簡単なのに本当においしい日常食づくりに挑戦していただきました。

教室は4月22日・5月13日の2回、夕食の時間に合わせて開催。3つの学部の新入生に加え、
上級生や留学生の方も参加されました。講師の先生方の情熱とユーモアあふれるご指導のもと、
おいしい料理を笑顔で試食…となったのでしょうか？



笑顔がステキ☆ 左から、講師の
田中京子先生と馬場由子先生。



まずはデモ調理で作り方を予習。
先生の手元に視線が集中します。



調理がはじまりました。
緊張？いえいえ、がんばってますよ！

♪ みんなで、こんなメニューを作りました ♪



本格的な
和食の献立
じゃない？

【第1回目】
(4月22日)
ブリの鍋照り焼き
ほうれん草のおひたし
味噌汁

【第2回目】
(5月13日)
冷しゃぶサラダ
中華風スープ
牛乳かん

デザートも
あるなんて
うれしい♪



第2回目のレシピを大公開！裏もチェック➡

第2回目（5月13日）に作った
3品のレシピをご紹介します。
なんと、お鍋ひとつでデザートまで！！

デザートをややし
固める間に、サラダと
スープを作って効率アップ。
お鍋使いにご注目。



牛乳かん



材料（4人分）

※多めにつくって作り置き♪

- 粉寒天 4g
- 牛乳 1と1/2カップ (300ml)
- 水 1カップ (200ml)

【シロップ】

- ・砂糖 1/2カップ (65g)
 - ・水 1/2カップ (100ml)
- 1：1の砂糖と水を煮溶かして冷まし、牛乳かんにかけていただきます。

☆季節のフルーツがあると
見た目も華やかに。
今回はイチゴを添えました。

冷しゃぶサラダ



材料（1人分）

- 豚バラ肉（またはロース）100g
- 生野菜 200g
→ キュウリ、トマト、セロリ、
玉ねぎ、レタス、水菜など…
好みの野菜をたっぷり。

【ドレッシング】

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 大さじ1 と1/2
- ・ゴマ油 大さじ1/2
- ・おろし生姜 少々
- ・砂糖 少々

中華風スープ



材料（1人分）

- 豚バラ肉をゆでた湯 1カップ (200ml)
- 長ネギ 5cm
- 卵 1個
- 塩・こしょう 少々
- 片栗粉 少々（お好みで）

☆スープの具の例としては…
玉ねぎ、ニラ&人参
わかめ&ごま など。
☆味付けは、今回は塩味で。
しょうゆベースでも美味。



シロップを作ったお鍋でそのまま牛乳かんを作ります。水と寒天を煮溶かしたら、牛乳をよく混ぜながら加え、型に流して冷やします。
※【注意】よく混ぜないとダマになります！



POINT



生のお肉を扱う前に、サラダとスープの野菜をそれぞれ切っておきます。ドレッシングの調味料もこのへんで合わせておきましょう。



POINT

牛乳かんを作ったお鍋を洗い、今度はお湯を沸かして豚肉をゆで、お皿にとって冷ましておきます。



牛乳かんも固まりました！
フルーツできれいに飾りつけたら…



盛り付けた野菜の上に豚肉のをせます。
おいしそうに見えるように。



豚肉のゆで汁は捨てないで！！
調味料と野菜を加えてスープに
しましょう。とき卵も加えて
さらにボリュームアップ。



POINT

楽しく
おいしく
できました☆

つくるのも
食べるのも
とても
楽しかったです
♪

簡単にできて
楽しかったです！

Good job!!

参加者の声（アンケートより抜粋）

「一人暮らしと小さいキッチンを前提として教えてくださったので、とても役に立った。」
「意外と自分だけで料理ができるものだと驚きました。また参加したいです！」
「友だちも増えて、レパートリーも増えて、自炊できるようにこれから頑張ろうと思った。」

ひとこと

自分の好きな味でつくってね、とは講師の両先生のお言葉。学生生活もお料理も、自分流で楽しんでくださいね。（栗本）

完成！！いただきまーす♪

