



こんにちは。今回は、  
**料理教室の速報**  
で～す。

先生も職員も学生も、  
卒業生も保護者の皆様も  
エプロンをつけて  
集まりました♪



## ミニマム・エッセンシャル料理教室が始まりました！！

SHOKUIKUプロジェクトでは、食育活動の一つとして、附属高等学校の田中京子先生を講師に迎え、1月31日より料理教室を開講しました。対象は、本学および附属学校園の関係者で、かつ自称「料理の初心者」の方々です。ここでは、3回シリーズの第1回目の様子をご紹介します。

朝からあいにくの暴風雨でしたが、受講者の皆様は時間通りに生活科学部の調理実習室に集合しました。終始和やかな雰囲気の中、田中先生より楽しく作れる簡単調理をご指導いただきました。

### 第1回 献立：炊き込みご飯 青菜の辛子和え 豆腐と三つ葉の澄まし汁



身を乗り出して聴き入ります。



田中先生の楽しいお話に  
思わず笑みがこぼれます。



真剣そのもの。



この献立を作りました！  
(右上は、だしをとった後の昆布と鰹節の佃煮)

楽しそう！



私たちが考える食育の目標は、「自立した生活者を目指す」こと。そのための2つの柱が、①自分の食事を選ぶ ②自分の食事を作ることです。

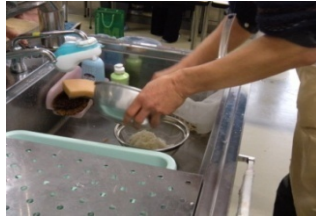
今回の料理教室の目的は②で、そのコンセプトは、「日常食を普通に作れるようになること」。

民俗学の「ハレとケ」という表現を使うとしたら、「ケ」の食事を作ることです。

(松島の挨拶より)



①カップ一杯のお米に  
醤油大さじ1が基本です。



②お米を研ぐのは、冷たいな。



③昆布を入れて30分吸水します。



④人参はお好みの形に。



⑤手つきはどうかしら。



⑥生しいたけ切るのは初めて。

第1回 献立： 炊き込みご飯 青菜の辛子和え 豆腐と三つ葉の澄まし汁

◇炊き込みご飯 ー炊飯器を使ってー

《材料》(2人分)

- ・米 140g (炊飯器用カップ1) \*
- ・水 175ml (炊飯器の目盛りに合わせて)
- ・昆布 2g
- ・しょうゆ 18g (大さじ1) \*
- ・酒 15g (大さじ1。なければ入れなくても良い)
- ・鶏ひき肉 30g
- ・生しいたけ 30g …石づきをとって3mm幅に切る
- ・にんじん 30g …3cm長さのせん切り
- ・ごぼう 30g …表面をたわしで洗い、ささがきにして水につける。

《作り方》

- ① 米を洗って炊飯器に入れ、通常の線まで水を入れて、大さじ2だけ減らす。  
昆布を入れて30分間吸水させる。
- ② 炊飯器に調味料(しょうゆ、酒)を入れて全体を混ぜる。
- ③ 具材(とりひき肉、生しいたけ、にんじん、ごぼう)を入れ、表面を平らにして、  
具材が水に浸るようにする。
- ④ 炊飯器のスイッチを入れ、普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、具材が均一になるようにさっくりと混ぜ、茶碗に盛り付ける。

★★★ ミニマム・エッセンシャルのつぼ ★★★

\*「米1カップに、しょうゆ大さじ1」炊き込みご飯は、これで決まり。  
具材はお好みで。チキンライスから鯛飯まで、応用は無限大です。

炊き込みご飯の  
レシピです。  
作ってみてね!



考案：田中京子先生



⑦ごぼうのさがき  
包丁づかいがちょっと怖い。



⑧今回は大きなお釜で炊きました。



⑨炊き込みご飯が、出来上がり。  
お焦げも美味しい♪

ひとこと

32名の受講者のうち、男性は8名。理学部と文教育学部の学生さんもたくさん参加されています。3回の料理教室を受講して、皆様がどのように上達されるのか、とても楽しみです♪ (松島)

監修：松島悦子 (SHOKUIKUステーション講師)  
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/>  
Email: shokuiku@cc.ocha.ac.jp