



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5号（10月26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](mailto:shokuiku@cc.ocha.ac.jp)  
代表：藤原葉子（SHOKUIKUプロジェクトリーダー）



Autumn has come!

気がつけばもう秋。読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、そしてやっぱり食欲の秋。過ごしやすい気候も続いています。おいしい秋を満喫していらっしゃいますか？今号は季節をちょっとさかのぼって夏の終わりごろ、8月24・25・26日の3日間にわたって開催した「指導者養成のための調理研修会」についてお伝えします。もちろん、すぐに役立つレシピもご紹介いたしますよ！

生活に活かそう！「ミニマム・エッセンシャルクッキング」の極意

SHOKUIKUプロジェクトで料理初心者や大学新生を対象とした料理教室を行ってきたことは、これまでお伝えしてきたとおり。そして今回は、現職学校教諭（栄養教諭含む）を主な対象とした指導者養成の研修会を企画し、「効果的な調理実習の提案～ミニマム・エッセンシャルクッキングの教え方」のテーマの下、講義と調理実習を受講していただきました。

現代の子どもたちの生活を直視することを通じて培われた「ミニマム・エッセンシャルクッキング」には、家庭科のプロフェッショナルのみならず、あらゆる生活者にとっても役立つ知識が凝縮されています。今号では、今回の研修会を通して伝えられた「ミニマム・エッセンシャルクッキング」の「極意」について、そのごく一部ではありますが、田中京子先生をはじめとする講師の先生方の「語録」の形でお届けしましょう。



強いかつ魅力あふれる、  
研修会講師の先生方。

左から栗原恵美子先生（本学附属中家庭科教諭）田中京子先生（元本学附属高家庭科教諭）、馬場由子先生（元本学附属小生活文化教諭）。

「普通のを普通に作って  
普通に食べる」

ミニマム・エッセンシャルクッキングの「エッセンス」とも言える部分。日々の生活の中で、自分が食べる食事をひとりで簡単につくれることこそが、家族みんなの「食の自立」の第一歩となり、生活全体の自立につながるということです。たとえば子どもが食事を作れるようになることは、親を「いたわりつつ超えていく」ことにつながっていくのです。

「食べれば栄養・  
捨てればゴミ」

これまでの料理教室で、おそらく最も多く登場したフレーズ。野菜の捨てられがちな部分には、栄養も多く含まれています。たとえば長ねぎの青い部分やにんじんの皮なども、十分食べられるのです。自炊を始めた学生には、「この教えは節約になりました」とありがたがられることもしばしばとかな。

「たまご1個は約50グラム」

自分が食べる／食べた量を簡単に把握するためのひとつの方法。にんじんひとかけでも、切った野菜をギュッと手で丸めた場合でも、「たまご1個」の大きさを「約50グラム」と考えて、だいたい間違いありません。グラム単位で書かれたレシピで作る時など、参考になりますね。ちなみに、コンビニのおにぎりは1個で約100グラム。

「和食は組み合わせて楽しむ食事」

コース料理のように一皿ずつこなしていく洋食は、個々のメニューが完成されていないとおいしく感じないかもしれません。その一方で和食は「ゆでただけ」「焼いただけ」など、ひとつひとつは単純な素材を生かしたものでよく、それらを一緒に組み合わせていただくことで一つの完結する食事になるのです。「日本食ってこうなんだ！」…これ、実は「和朝食」の実習を終えた高校生の感想です。

「食を遊ばない」

←そのように素材を生かしたシンプルな「本物」は、「豪華」なメニューや「ごちそう」に比べ、実は完璧においしいわけではありませんが、だからといって過剰なおいしさの誘惑に負けてしまっはけません。なぜなら、「おいしすぎると食べすぎる」のです。表面的なおいしさにつられて本来の食生活のありかたを見失うことのないよう、気をつけたいですね。ふだんは地味に、時々ごちそう、というのがベストです。

レシピと研修会の様子は裏面で！

## 「あんかけ焼きそば」ぜひお試しください！



「指導者養成のための調理研修会」での調理実習メニューの中から、「あんかけ焼きそば」をご紹介します。麺をごはんに変えれば「中華丼」、水分を増やしてスープ仕立てにも。ここでご紹介する材料はシンプルですが、具をバージョンアップすれば、ハレの日の食卓にもってこい。簡単に作れる中華の定番「八宝菜」のアレンジを、ぜひ楽しんでみてください♪

### 【材料（1人前）】

中華蒸し麺	2/3玉	生椎茸（薄切り）	10g	水	100ml	水溶き片栗粉	
豚肉（細切れか薄切りを3cm幅）	30g	ねぎ（斜め切り）	20g	中華だしの素	少量	片栗粉	大さじ1/2
ちくわ（縦半分→斜め）	小1/2本	もやし	20g	食塩	2g（小さじ1/3）	水	15ml
白菜（食べやすい大きさに）	80g	にんにく	2g			サラダ油	15ml
にんじん（半月の薄切り）	15g	しょうが	2g			ごま油	5ml



①中華鍋に半量のサラダ油を熱し、ほぐした麺を軽く焼き付けて皿に盛りつけます。



②材料を切ります。切り方はお好みでOK。  
\*ちくわで手軽に魚介のおいしさをプラス。  
だから切り方は、「いかにもイカであるかのごとく…」(by田中先生)。



③中華鍋に残りのサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを入れて香りを出します。まずにんじんを炒めたら、肉と残りの野菜とちくわを入れて、軽く炒めます。

できあがり！



この日（8月25日）の献立  
あんかけ焼きそば・  
黄花湯・中国風クッキー



やさしい味の  
卵のスープ、  
サクサクのクッキーと  
一緒に♪



⑤水溶き片栗粉を加えて汁にとろみをつけたら、ごま油を加えて仕上げ、麺の上に盛ります。



④水と中華だしの素を加えて2～3分間煮て、食塩で調味します。  
\*中華だしの素の塩分を考慮しましょう。  
\*野菜から出る水分に差があるので、必ず味見をして、汁物より幾分濃い目の塩味となるよう調節しましょう。

### ～研修会の様子もご紹介します～



調理実習の前後には、本館212室で講義を行いました。



ご自身の豊富な経験談を交えて講義する田中先生。



馬場先生は、児童の作品を多数お持ち下さいました。



講義に聞き入りノートをとる受講者の皆さん。静かな熱気が溢れます。



デモ調理中。先生方のユーモアあふれるやりとりに、思わず笑顔が。

受講者の皆さん、  
3日間  
お疲れ様でした！

ひとこと 講師の先生方、そして受講者の先生方、双方の熱意に圧倒された3日間。学校での日々の授業は先生の子もたちへの思いによって動かされているということを、改めて実感しました。（栗本）