

2022夏vol.5



- 世界で注目される発酵食品
 - 味噌づくりを伝える
 - 日本の年中行事
- 季節のお菓子作り「フルーツ白玉」
表紙のレシピのご紹介「フルーツジュレ」

特集 食を通して
「気品」を学ぶ

テーブルマナー、 茶道や着付けから学ぶ「気品」で 「食のプロ」に輝きを!

令和4年4月に第8代学長に就任しました、都築廣久です。

以下に本学の学園訓の一つ、「気品」に関わる取り組みを紹介いたします。

「気品」があるひとは 好感度が高い

「気品」があるひとは、姿勢がよくて足や指が揃い、歩き方や手の動作には自然なやかさが伴います。これは、「気品」によって着飾って見た目を取りつくろうだけではなく、内面の美しさや、やさしさが自然と外面に漂うからです。「気品」があるひとは教養があり、きれいな言葉を選びながら丁寧な会話ができる、自然と周囲に気を配りながら、常に思いやりのある行動を心掛けています。そして、ほほえみをうかべるなどおだやかな表情で、自分よりも相手を優先させる聞き上手なので、周囲から高い好感度を得ることができます。

食事のとき、 「気品」が垣間見える 「テーブルマナー」

食事では、テーブルマナーを通して「気品」が垣間見えます。食事の席では、「きれいでいたしたこと」、「みんなで楽しむこと」が大切ですが、基本的なテーブル

マナーを身につけ、日常の食事の際に活用しながら、美しい「気品」を相手に伝えることも大切です。和食では、配膳の仕方、お箸の正しい持ち方と使い方、器(うつわ)の取り方、各種料理のいただき方を身に付けます。洋食では、お店の予約の仕方に始まり、服装、メニューの構成とともに、ナプキンやカトラリーの扱い方を身に付けることが「気品」につながります。

茶道や着付けでも 「気品」がたいせつ

日本の伝統文化である「茶道」や「着付け」を通して「気品」を身に付けることができます。茶道においては、和室でのお作法やマナーに則って、お客様をお招きすることで、おもてなしの心を感じ取ることができます。また、常に相手を思いやる「和の心」を大切にしながら、ご挨拶やお辞儀の仕方などを学び、生活の場で実践していくことも重要です。着付けにおいては、日本の和装の伝統文化を重んじながら、ゆかしく美しい立ち居振る舞いやマナーを身に付け、人間性豊かな「たしなみ」を身に付けることができます。



純真短期大学 学長
都築 廣久

「純真ゼミナール」で 「気品」の醸成を

純真短期大学では、学園祖の福田昌子女史が提唱した学園訓である「気品」の醸成、「知性」の練磨、「奉仕」の陶冶をめざした人格形成を涵養させるために、「純真ゼミナール」を開講しています。講座内容には、「気品」を育てるテーブルマナー、茶道、着付けや、有識者の講演会、就職ガイダンスなどがあり、学生の「気品」の醸成を図っています。



茶道の授業風景

発酵食品は人類が長い時間かけて生み出した偶然の産物です。

発酵食品の始まりには諸説あります。果実が自然発酵してお酒になったという説や、乳が保存中に発酵してヨーグルトになった説などを見る限り、偶然の産物としてできたようです。その後、人類は長い時間をかけて試行錯誤しながらたくさんの発酵食品を生み出し、食文化を築いてきました。

食品中の成分(有機物)を分解する役割を担うのが、細菌や酵母、

カビなどの微生物です。微生物は人にとって有害な働きをするものと、有益な働きをするものの2種類に分けられます。有害な働きをするものは食品を腐敗させたり、食中毒の原因になったりしますが、反対に、人にとって有益な働きをするものを、私たちは「発酵」と呼んでいます。発酵することで、消化されにくい成分が消化されやすく変化したり、うま味や香りの成分を作りだしたりするのです。



食品の味わいや性能を高め、体の調子を整える発酵食品。

発酵の過程で、微生物は食品中の成分を分解し、味や香り、機能を持った成分を作りだします。でんぷんを糖に分解したり、たんぱく質をアミノ酸に



食物栄養学科 准教授
津村 有紀

分解したりすることがその例です。発酵することで、食品のうま味や香りがグッと向上し、保存性も高まるのです。また、乳酸菌などの微生物は腸内環境を改善し、腸の働きを整える作用があります。腸は食べ物の消化吸収に関わるだけでなく、免疫にも重要な働きをするので、免疫力の向上にもつながると考えられています。

さらに、発酵によって食品中に含まれる成分が消化吸収されやすくなったり、ビタミンなどの有益な成分が増えたり、栄養価が向上することも発酵食品の魅力の一つです。

私たちは普段の生活の中でも、お酒、ワイン、ビール、味噌、醤油、酢、納豆、ぬか漬け、キムチなど数多くの発酵食品を目にします。特に日本は発酵大国とも呼ばれ、多様な発酵食品文化を築いてきました。日本の温暖湿潤

な気候や風土が発酵食品の発展に寄与してきたと考えられています。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」にも多くの発酵食品が使われています。特に日本の食文化に欠かせないのは「麹菌(コウジカビ)」です。2006年には日本醸造学会によって麹菌が国菌に認定されています。そのような麹菌の働きを利用して作られているのが、味噌や醤油、日本酒などの食品です。

世界でも日本の発酵食品への関心は高まっており、醤油や味噌などの海外へ輸出も増加しています。私たちも先人が築いてきた日本の食文化を大切にし、その魅力を伝え続けていきたいものです。



学生に魅力を伝えたい！実習で味噌づくりを実施。



現在、栄養士課程の学生が履修する食品加工実習で、味噌づくりを教えています。製造原理や製造方法を教えると同時に、伝統的な食文化や発酵食品の魅力を発信中です。

実習では、大豆から味噌を製造し、熟成の過程での色や香りの変化をじっくり観察します。普段、簡単に手に入れている調味料がどのように作られているか、どれくらいの時間をかけて熟成

されていくのかを学ぶことで、学生が発酵食品の魅力を知るきっかけになれば、これ以上嬉しいことはありません。卒業後も栄養士として食育活動に生かしてくれることを期待しています。



発酵食品お手軽レシピ

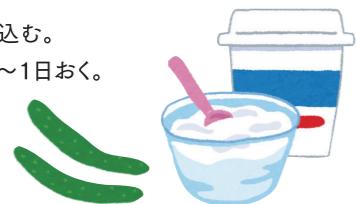
ヨーグルト味噌漬け

【材料】

無糖ヨーグルト 100g
味噌 100g
野菜
(きゅうり、にんじん、パプリカ、オクラ、ミニトマトなどお好みで)

【作り方】

- 1 ヨーグルトと味噌をポリ袋や容器に入れて、よく混ぜる。
- 2 ①に季節の野菜を漬け込む。
- 3 冷蔵庫に保存して、半日～1日おく。



おからで作る簡単味噌

【材料】

おから 400g
米麹(麦麹でもよい) 600g
塩 160g
無調整豆乳 200cc(固さをみて調節)

【作り方】

- 1 清潔なボウルにおから、米麹、塩を加えてよく混ぜる。
- 2 豆乳を加えてよく混ぜる。豆乳の量はおからや米麹の水分量によって調節する。(耳たぶくらいのやわらかさが目安)
- 3 厚手のチャック付き袋や保存容器に空気が入らないように詰める。
- 4 直射日光の当たらない冷暗所で4か月～半年ほど保存する。



Event 味噌づくりを伝える

短大生に授業を通して発酵食品の魅力を伝えるだけでなく、幅広い世代の地域の方々にも発酵食品や伝統食の魅力を発信しています。

これまでに、「純真学園祭」や西鉄大橋駅前広場での「健康フェスティバル」において「伝統的な食文化にふれ、食生活を見直そう」をテーマにイベントを開催しました。「本物の味体験コーナー」では手作り味噌を使ったお味噌汁や豚汁を提供し、手作り味噌の魅力を伝えてきました。また、日本の食文化を支えてきた味噌や醤油などの大豆の加工品についての掲示物を展示し、発酵

食品についての情報を発信しています。

その他にも、小学生を対象に味噌づくりを教えています。飯塚市の庄内生活体験学校に講師として招いていただき、味噌作りの体験講座を実施しています。大豆を茹でて、つぶし、麹と混ぜて仕込む過程を実際に体験することで、身近な調味料である味噌が大豆からどのように作られているのかを学び、発酵食品をより身近に考える機会となっています。

これからも味噌づくりや発酵食品の魅力を広く伝えていきたいと思っています。



発酵食品を「学ぶ・つくる・食べる」で、子どもの「食育」を豊かにする。

調理体験や栽培体験など子ども主体の食育を実施。

私が勤務している保育園では「食育」を保育の中核の1つとしており、食事は主に和食が中心です。さらに、献立には日本の伝統食や行事食、保育園のある朝倉の郷土料理などを提供し、午後のおやつもすべて手作りにこだわっています。以上児クラス(3歳～)には朝のおやつに「いりこ」と地元の特産である黒豆「クロダマ

ル」のポン菓子を提供し、子どもの噛む力をつけるとともに、カルシウムやミネラルの補給を行っています。

食育の一環として、カレー作りやパン作り、梅ジュースや味噌づくりなどの調理体験も豊富です。また、園の“おいしい畑”では、子どもが季節の野菜を植え、収穫までを取り組む栽培体験も実施。収穫した野菜は給食

の食材として使用し、子どもが食を考える機会を作るよう心掛けています。秋には掘った芋でつくる焼き芋が人気ですよ。



子どもの“気づく力”を育てる声掛けを大切にしています。

食育の中で、味噌づくりも行っています。味噌づくりを始める時、「味噌って何からできているか知ってる?」と子どもに尋ねると、「豆かな?」「知らないよね」「ぶーんといいにおいがする」などの答えが返ってきます。また、年末に「お正月に食べるものってなあに?」と尋ねると、「おもちを食べるよ」「おせち料理も食べるね」と、自身

の経験を思い浮かべながら答えてくれます。大人から答えを教えるのではなく、子ども自身が考えて気づく。そのような声掛けや伝え方を大切にし、味噌づくりを行う際は発酵していく様子が目で見て分かるよう、写真を用いて説明します。でき上がった味噌は給食に使い、皆でおいしくいただきます。



学生時代の学びが、現在の指導につながっています。

純真短期大学在学中、食品加工についての講義や実習を受けたことで加工の知識や手順が身につきました。現在、味噌づくりを行う際にも当時の実習ノートを見直して、計画を立てているので、とても役立っています。

味噌の講義で、麹菌によって酵素ができ、その酵素の力で味噌の原料である米などが分解されることを「発

酵」と呼ぶこと、ぶどう糖は甘みの素に、アミノ酸は旨みの素になることを学びました。その学びから、「味噌は大豆と塩と魔法のお米(麹)のおかげで甘くなって、とってもおいしい味噌になるんだよ」と幼い子どもでも理解しやすい説明で、身近な発酵食品の良さを伝えています。

純真短期大学 食物栄養学科55期生
社会福祉法人うら梅の郷 白梅保育園
橋田 彩美さん

日本の年中行事



日本の年中行事 日本の行事や行事食

食事は栄養を補給するだけではありません。食事には四季折々に食べられる食事、郷土食、行事食があり、連綿と受け継がれています。日本には暮らしの中で地域や家庭に伝え続けられた行事があります。行事食には家族の健康や幸せ、五穀豊穫を願う意味が込められています。

今回は、夏から秋にかけての行事、行事食を紹介します。

ご先祖様をお迎えし、おもてなしをして送りだす 「盂蘭盆会(うらんぼんえ)」

お盆は一般的に8月13日～16日の4日間で、この期間はご先祖様の靈を迎え、供養し、その冥福を祈る期間となっています。8月13日の朝に盆棚を飾ります。飾りは地方や宗派によって異なりますが、初物の野菜・果物、お花などを供えます。

また、お盆で集まった家族



と精進料理を食べますが、肉や魚などを使わず、豆や野菜などをメインにした「精進料理」を供えるのは、ご先祖様たちと共に生きてきた動物に感謝するという意味などがあります。

秋の夜空に浮かぶ、美しい月を眺める 「お月見(十五夜)」

澄みきった秋の夜空、月見団子とその時期に採れた作物をお供えして、一年でもっとも美しい月をながめて楽しむ行事です。中秋の名月と言われますが、お月見はその時期に採れた作物をお供えすることから、月には作物のついた呼び名があります。旬のサトイモから「芋名月(いもめいげつ)」という呼び名があり、サトイモは一つの株からたくさんの中子イモができるため子孫繁栄の縁起物とされています。その他にも、栗や枝豆をお供えしたことから「栗名月」「豆名月」という呼び名もあります。秋の収穫に感謝して、米を粉にし、月に見たて丸めて作ったのが月見団子のはじまりです。満月と同じ丸い団子をお供えし、それを食べることで健康で幸せになれるとしています。



日本独自の行事や風習と「食」との関係を考えます。

純真短期大学
食物栄養学科 教授
宅間 真佐代



季節の
お菓子作り

フルーツ白玉

マンゴーやパインなど季節のフルーツを使って、フルーツ白玉をつくりました。白玉のもちもち感と寒天のツルンとした食感が楽しい、夏におすすめの和風スイーツです。



フルーツ白玉

材料	(4人分)	白ワインシロップ
	板ゼラチン 5g	白ワイン 60cc
	水 200cc	シロップ 120cc
	グラニュー糖 60g	(水1:砂糖1)
	白ワイン 30g	
作り方	ラズベリー ブルーベリー	お好みのフルーツ
		エディブルフラワー

- 1 白玉粉に水を加えこねる。(耳たぶくらいのやわらかさが目安)
- 2 ①を丸めてゆでる。
- 3 抹茶寒天の素に熱湯を加え混ぜ、流し缶に入れて冷やし固める。
- 4 寒天が固まったら食べやすい大きさにカットする。
- 5 器に白玉団子、抹茶寒天、つぶあんを盛り付け、好みのフルーツを飾る。

抹茶寒天の素を使った 簡単手作りデザートです

白玉粉の原料はもち米です。もち米を精米・水洗いし、石臼でひいたものを乾燥させて作ったものです。もちもちしてやわらかい食感が特徴です。水を加えて練ったものを丸め、蒸す・茹でる・揚げるなど様々な調理法でアレンジがしやすいので色んな料理で楽しめます。



作ってくださったのは
この先生!

純真短期大学
食物栄養学科 助教
松元 祥子



フルーツジュレ

ちよっぴり大人な白ワインのジュレ
見た目も味も爽やかで
夏にピッタリです!

ジュレ

(4人分)	白ワインシロップ
板ゼラチン 5g	白ワイン 60cc
水 200cc	シロップ 120cc
グラニュー糖 60g	(水1:砂糖1)
白ワイン 30g	
ラズベリー ブルーベリー	お好みのフルーツ
	エディブルフラワー

- 1 ゼラチンは水につけてやわらかくもどす。
- 2 鍋に水とグラニュー糖を入れて40℃くらいまであたため、①のゼラチンを加え混ぜながら余熱で溶かす。さらに白ワインを加え混ぜる。
- 3 バットに流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 固まったゼリーをスプーンでくずしてグラスに入れ、さらに好みのフルーツを入れる。
- 5 白ワインシロップをかけ、エディブルフラワーを添える。

△ここがポイント△

ゼリーのやわらかさがポイント!
ぶるんとした
口溶けが最高です

