

自分の体を作る「食」にもっと興味を！

第46期 健康づくり学科

チーム名 I N A Z U M A 7



北村 典子 丹司 克子 山内 勉 富田 幸子
小林 とも子 野村 実 山内 昌子

1. はじめに

健康を支えるものとして3本の柱（食・運動・休息）があり、それらがバランス良く保たれた生活が心身の健康維持に重要になってきます。

そのうちの1本が食とされています。講義などでも摂取カロリーや塩分制限、たんぱく質摂取のすすめなど食について教えていただいています。年齢を重ねて特に気になる内容です。健康に食が大切なことは言うまでもありませんが、毎日の食事がついついマンネリになってしまうことに思い当たる方も多いのではないのでしょうか。

自分の身体は自分の食べたものでつくられていると言われていますが、自分の食べたものと身体の関係についてもっと知ることが大事なのではないかと考えました。そこで私たちのグループはまず食をテーマとすることにしました。

しかし食といっても深く広い分野です。そこで健康を謳う薬膳料理、古くから受け継がれてきた郷土料理の食体験、発酵食品の味噌作り、健康食品の調理体験など関心の持てそうな内容にしぼり計画しました。薬膳料理や味噌作りなどメンバー全員初体験ということもあり計画段階で興味津々活動が楽しみになりました。

月1回ペースで活動を予定し、食の体験をするだけでなく、料理店の周辺散策や地域の文化にふれる時間を過ごすことでグループメンバーの親交が深まる楽しいグループ活動を目指しました。

この活動を通して食への興味が深まり食生活が豊かになっていくこと。また私たちの健康生活や健康寿命に良い影響が得られれば幸いです。

・薬膳料理とは

健康を維持し病気を予防する、中国伝統医学（中医学・東洋医学）を基礎とした食事です。自分の体質や体調、季節にあわせて、それぞれの食材が持っている特性や薬効を組み合わせ、必要な栄養分は吸収し、余分なものは排出することで体と心を整える食事です。 （古民家薬膳かふえ松風庵 店主）

薬膳では、「どんな食材にも効能はある」と考えます。また薬膳では自分の体質、体調で例外はありますが食べてはいけない物はありません。中医学に基づいて食材の効能を知り、自身やご家族の体調を見極め、季節に合わせて食材を選び調理していき、そして美味しい事が大前提の料理を薬膳といいます。 （一圓屋敷 薬膳ランチ 店主）

・郷土料理とは

郷土料理とは、その地域に根付いた産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている地域固有の料理。発祥時期などで、どの範囲を郷土料理とみなすかは意見が分かれる。名物料理であっても、地域振興のために作り上げもしくは宣伝を行う「ご当地グルメ」や特定の企業が提供する料理、土産菓子などとは異なる。食品の流通、加工、貯蔵の各技術の近代化により食品の均質化と家庭内調理法の画一化が進み食生活の地方色が薄れつつある。また、古くは各家庭で調理されていたが、工場生産された調理済み品を購入する形態が増加している。 （出典：Wikipedia）

滋賀県の郷土料理には、しじみご飯・ふなずし・焼きさばそうめん・いさぎ豆・ごりの佃煮・あめのいおご飯・小鮎の山椒煮などがあります。

・発酵食品とは

発酵食品は、微生物（細菌・酵母・カビなど）が食品中の糖質やタンパク質、脂質を分解・変換することで、アルコール、乳酸、有機酸、アミノ酸、ビタミンなどの有用物質を生成した食品です。この過程で食品の風味や栄養価が向上し、保存性も高まります。発酵と腐敗はどちらも微生物による変化ですが、発酵は人にとって有益な変化、腐敗は有害な変化を指します。 （参考：農林水産省 HP）

発酵食品には醤油・味噌・みりん・納豆・かつお節・ヨーグルト・日本酒・ビール・パン・チョコレートなど多数存在します。

2. 課題学習の活動計画

第1回 10月 古民家薬膳かふえ松風庵と日吉大社など周辺散策 【大津市坂本】

第2回 11月 そばと薬膳素素と多賀大社など散策 【彦根市高宮と多賀町】

第3回 12月 薬膳料理 一圓屋敷 【多賀町一円】

第4回 2月 味噌作り体験 【彦根市】

第5回 2月 郷土料理翼果楼と大通寺 【長浜市】

第6回 3月 瀬田シジミ料理湖舟と石山寺 【大津市石山寺】

第7回 4月 雑穀料理体験と国友鉄砲ミュージアム 【米原市と長浜市】

第1回

古民家薬膳かふえ松風庵と日吉大社など周辺散策

活動日 2025年10月22日(水) 雨時々曇り

行程と松風庵について

メンバーにとって、初めての薬膳料理を体験することになり、JRびわこ線から京阪電車を乗り継ぎ、小雨の中坂本比叡山口駅に11:45に降り立ちました。店主自らトゥクトゥクを運転し、駅まで出迎えて下さり、お店まで2往復して下さいました。(トゥクトゥクは東南アジアで普及している3輪タクシーで5人乗り)

古民家薬膳かふえ松風庵は、幹線道路から山手に小道を少し登ったところにあり、出迎えがなければ分かりにくいところでした。店主の祖父が残した古民家を改築し、薬剤師の妻とで経営しているそうです。またエアコン設備を備えていないため、夏場(7・8月)と冬場(12~3月)は営業していないとの説明でした。

お店には薬膳料理に関する資料が豊富に用意され、お客がすぐに手に取れるよう置かれてありました。メニュー表にもその食事やデザート、飲み物の効能が丁寧に記載され、大変参考になりました。また、持ち帰り用の資料も、人数分用意してくださっていたので各自持ち帰りました。

約3時間、ランチセットにデザートとドリンクをおいしくいただき、店主から薬膳や松風庵で提供される料理についての説明等々を受けました。

帰路は坂本比叡山口駅への途中にある日吉大社まで、トゥクトゥクで送っていただきました。大社参拝後、皆で記念写真を撮り、周辺の雨上がりの景色を楽しみながら坂本比叡山口駅まで歩き帰宅しました。



<トゥクトゥク>

メニューについて



<ランチセットの一例>

- ・豚肉と玉ねぎ・白菜・薩摩芋の
酒粕味噌の豆乳煮込み
効能：老化防止、滋養強壯
整腸作用
- ・ひじきと黒きくらげの
ちまき風薬膳おこわ
効能：美髪、美肌効果、
血行促進
- ・白きくらげとクコの実の
お吸い物
効能：美肌効果、滋養強壯



- 白きくらげとリンゴの
赤ワインコンポートゼリー
効能：美肌効果、滋養強壮
疲労回復
- 紅茶
効能：風邪の予防
インフルエンザの予防
リラックス効果
喉の痛み改善

<デザートの一例>

当日は本来店休日のところ、特別に営業して私たちを受け入れて下さり、通常メニューでの提供を受けました。書かれている効能と自分の体質や体調を考慮し、メニューの中から自分に合うものを各自が選びました。

松風庵のメニューは、店主ご夫妻のお子様は2歳のころに、喜んで食べた幼児食を基に提供しているとのことでした。

主食は「雑穀米のごはん」か「ひじきと黒きくらげのちまき風薬膳おこわ」の二者択一。「塩分はそれぞれの食材に備わっているので、料理には塩はほとんど使わない。だが、肉の保存のために、1%の塩と2%の砂糖で肉に下味をつけている。食材からだし汁をとって調理している。」との説明を受けました。

実際に食べてみたところ、程よい塩加減でメンバー全員が満足しました。

他にもベジタリアン用、グルテンフリー用、ヴィーガン用と、食にこだわりのある方々を受け入れるメニューが用意されていました。



<店舗の玄関先で INAZUMA 7 勢揃い>

まとめ

店主の説明と資料から、薬膳とは「健康を維持し、病気を予防する中国伝統医学を基礎とした食事。自分の体質や体調、季節に合わせて、それぞれの食材が持っている特性や薬効を組み合わせ、必要な栄養分は吸収し、余分なものは排出することで、体と心を整える食事」と分かりました。

店主はじめ松風庵の、私たちに対する特別なお気遣いやご配慮に接し、感謝の気持ちでいっぱいになりました。天候には恵まれなかったものの、有意義で実り多き大満足の日でした。季節を変えて、ぜひ再訪したいと思いました。

第2回

蕎麦と薬膳素素と多賀大社など散策

活動日 2025年11月15日(土) 晴れ

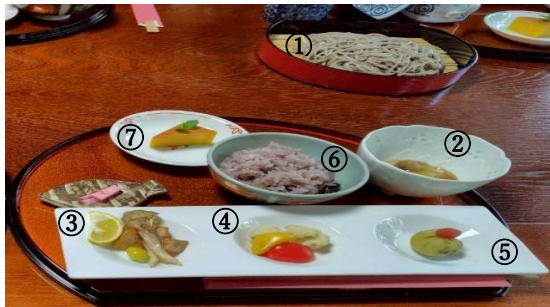
蕎麦と薬膳 素素

近江鉄道高宮駅から徒歩10分、JR南彦根から徒歩20分のところに「蕎麦と薬膳 素素」があります。店の建物は中山道にある築100年以上の古民家で、かつて「釘重(くぎしげ)金物店」だったものを改装して営業しています。多賀大社の境内で先代が30年以上営んでいたお店を受け継ぎその味を守り続けておられます。それぞれの季節に合わせた食材を取り入れ、体をいたわることを大切にされています。

本日は「季節の養生御膳」をいただきました。薬膳の考え方に基づき、立冬～小雪の時期は腎の働きが活発になる為、腎に潤いを与えて補います。また、薬膳の調理法を取り入れ、その季節に合った食材を使用した惣菜とごはん、小盛りのおそば(もりそば又はかけそば)の御膳です。

そば粉は福井県産(福井在来種)のみを使用し、お蕎麦は9割の手打ちそばです。体内では生命の根源である腎の気を旺盛にし、春の活動に向けての準備を整えます。

養生御膳



素素の前にて



メニューと効能

- ① 蕎麦 脾・胃・大腸の働きを整え体内のデトックスや消化促進
- ② 鯛の蕪蒸し 紅花入り餡かけ
 - ・鯛 おなかを温め気・血を補う、冷えによる胃腸の不調や下痢、疲れやすさ、めまいなどの改善
 - ・蕪 胃腸を温める、食欲不振、消化不良、便秘を改善
- ③ 揚げ里芋と舞茸の山椒和え
 - ・山椒 おなかを温める 腹痛下痢などに適応
 - ・里芋 むくみを改善、胃の機能を調和
 - ・舞茸 気を補い、免疫力を高める、利尿作用・便通をよくする
- ④ カリフラワーとパプリカの和風ピクルス
 - ・カリフラワー 老化症状の緩和病後の回復にきく
 - ・パプリカ 気の流れ、胃の機能を整える
- ⑤ さつまいもと黒胡椒のきんとん
 - ・さつまいも 気を補う、便通の改善
 - ・黒胡麻 血行促進で白髪対策、生活習慣予防、便秘解消
 - ・枸杞子 アンチエイジング、肝機能を補う、目の疲れ、視力低下改善(クコの実)

⑥ 栗入り黒豆ごはん

- ・黒豆
- ・栗

血行不良やむくみの解消、腎を養い血と水の巡りを整える
老化を防ぐ、足腰と胃腸を健やかにする

⑦ かぼちゃプリン

- ・かぼちゃ
- ・卵

消化吸収力や脾の働きを高め、気を補い肺に潤いを与える
血を補い精神を安定させる、血を増やして五味の心を養う

おしながき

立冬〜小雪
冬は腎の働きが活発になるため、
腎に潤いを与えて補う

おしながき

鯛の蕪蒸し 紅花入り鮎掛け
鯛：健脾・益精・補腎・利水・消腫
蕪：補五臓・益氣・消食・温中・止咳
紅花：活血通経・祛瘀止痛


揚げ里芋と舞茸の山椒和え
山椒：温中・降氣・消腫
里芋：健脾・和胃・軟堅・散結
舞茸：補五臓・益氣・通便

カリフラワーとパプリカの和風ビュッルス
カリフラワー：健脾・和胃・補腎・強筋骨
パプリカ：理氣・除煩・平肝・和胃

さつまいもと黒胡麻のきんとん
さつまいも：補中・益氣・補腎・生津
黒胡麻：補腎・養肝・養血・益精
枸杞子：滋補肝腎・明目・潤肺

栗入り黒豆ごはん
黒豆：活血・利水・健脾・益腎・補血
栗：健脾・益胃・補腎・強筋・活血

かぼちゃプリン
かぼちゃ：補中・益氣・潤肺・解毒
卵：滋陰・養血・養心・安神



素々
SOSO

おしながきに、食材の効能が記載されているので参考になりました。素材を生かしたやさしい味付けで健康的な分量でした。

私たちの身体は、日々食べているものから成り立っています。食は一生続く大切な養生です。薬膳が漢方の理念に基づき体質や体調、季節に合わせた食事を毎日の暮らしに取り入れていることを学び、四季の食材の効能を知ることやその食材を食すこと、自分の体調管理をすることといった、毎日の食事・健康を考えるきっかけになりました。

多賀大社・胡宮神社散策

あたたかく、青空のもと紅葉が進み始めていて心身ともに清々しい一日でした。

多賀大社



胡宮神社



第3回 薬膳料理 一圓屋敷

活動日 2025年12月25日（木） 雨



第3回は江戸時代後期の安政年間に建てられた庄屋屋敷を、古民家ホテルとして再生した [多賀さとの宿 一圓屋敷]。宿泊以外にも、歴史ある古民家に親しんでもらいたいとの思いから、中医学の考えに基づき地元多賀産の野菜を中心に、月替わりの予約制の薬膳ランチを提供されています。

今月のテーマは「陽の食材で冷えにくい体を作るための料理」。体が寒さ慣れしていない初冬は冷えを感じやすいため、栄養価が高い陽の食材と黒い食材を使い、体温と腎の機能を高める料理をいただきました。

まず最初にあずき茶、そして、野菜ふんだんの品々でコースがスタート。



<左写真>

- ・切干大根とセロリのピリ辛和え
- ・椎茸とクルミの詰め物オープン焼き
- ・ブロッコリーと海老の豆乳クリーム煮
- ・全粒粉パンと色々パテの盛合わせ
- ・黒木耳と蓮根の生姜炒め



<左写真>

- ・多賀ニンジンと、店主の出身地鹿児島より取り寄せたエソを主材料としたさつま揚げ
- ・蒸したホタテと柿のソース

<右写真>

- ・小松菜とえだ豆の麻婆豆腐
- ・落花生ご飯



<左写真>

- ・クルミ汁、南瓜ババロア
- ・本日特別に追加していただいたナツメのワイン煮

ゆったり流れる時間の中、初心者にもわかりやすい言葉で、以下の基本を教えてください、楽しく薬膳に親しむことができました。

- ・どんな食材にも効能はあり、日々の食事が薬膳になっていることもあること。
- ・体調や体質にもよるが、食べてはいけないものはないこと。
- ・難しく考えず、おいしいこと、見て美しいことが薬膳の大前提であること。



お屋敷にはすてきな庭もあり、近辺も散策したかったのですが、あいにくの雨でできず残念でした。

帰りに座敷の金屏風の前で全体写真を撮りました。みんな、いい笑顔です。 店主に感謝！！

第4回 味噌作り体験

活動日 2026年2月7日(土) 曇り

味噌は大豆を主成分とし、麴と塩を加えて発酵熟成させた日本人の食卓に欠かせない伝統的な発酵調味料です。おなじみのものなのですが、「子供の頃に両親が味噌を作っているのを見た記憶はあるが作ったことがない」という初心者の INAZUMA7 のメンバーが初挑戦。会場は彦根市にあるハマヤにて講師の先生の指導の下、さとうまく作れたでしょうか。

当日はメンバーと一般参加の方などでにぎやかな雰囲気の中作業は行われました。エプロン、マスク、三角巾、手袋をして手と容器も焼酎で消毒しスタート！です。



水戻しと蒸しをした大豆が用意されていました。



熱いけど手でつぶしていきます。結構大変でした。



疲れたのでめん棒を使用しました。ゆで汁を入れて硬さを調整します。



玄米麴500gと塩225gを加えます。



中の空気を抜くようにして味噌団子を8個ほど作り詰めていきます。



隙間に空気が入らないように容器に詰める。上に塩をかけ出来上がり。

最後にラップをぐるぐる巻いて空気が入らないように密封しました。お盆過ぎまで我慢、時々ラップの上から覗いてカビが生えたり、変な臭いがしないかチェックします。万が一カビがあればスプーンですくい取ります。

風通しの良い部屋、北向きの部屋で管理するのが望ましいそうです。発酵するまでは冷蔵庫に入れてはいけないなどの注意点をしっかり守り、美味しい味噌をいただけるのが楽しみです。

味噌の栄養素と効能について

発酵食品である味噌にはたんぱく質や食物繊維といった栄養素に加え、味噌をつくる過程で添加、増加する乳酸菌など体に嬉しい成分が含まれています。

たんぱく質は、骨格や筋肉の維持、基礎代謝のサポートにつながります。

食物繊維は腸内環境を整え、善玉菌のエサとなり腸内のバランスを改善し便通の促進、生活習慣病（日々の生活習慣が関与し要因となった疾患）の予防にも期待できます。

乳酸菌は腸内を酸性化し悪玉菌の増殖を抑え腸内環境を改善します。また便秘の改善、コレステロール値や中性脂肪の低下、血圧降下作用、免疫の維持に役立っていることが報告されています。（meiji）

味噌の上手な食べ方

味噌汁は沸騰させないこと。香り成分が揮発し風味を損ないます。また乳酸菌や酵素は熱に弱く沸騰により生きてそのまま摂取することが難しくなります。

また塩分のとりすぎに注意しましょう。厚生労働省の定める一日の食塩摂取目標量は、成人男性7.5g未満、女性6.5g未満です。味噌汁一杯180mlの塩分は1.2～2.0gです。摂りすぎに気を付けましょう。

健康のために味噌を食事に取り入れるなら「習慣化」することが大事です。自分のライフスタイルに合わせてみましょう。（meiji）

メンバーの感想

- ・味噌作り体験は初めてだったため、なかなか大変でした。
- ・これからカビが生えないか見守りが大変です。
- ・完成後うまく発酵するかな、カビが生えたらスプーンですくい取らなくてはいけないので心配です。
- ・味噌作りは大変有意義だった。自宅でもう一度作りたい。
- ・味噌作りのことだけでなく麴や菌そして身近にもたくさんの発酵食品があることがわかり良かったです。
- ・メンバー7名で体験できて楽しい時間でした。
- ・発酵食品で免疫力・健康力をアップしたいです。

心配する声もありましたが前向きな感想が多かったです。自分で作った味噌はひとしおです。家族との食卓で手作り味噌を囲めば笑顔あふれる時間を過ごせるのではないのでしょうか。



第5回

郷土料理 翼果楼と大通寺

活動日 2026年2月19日（木） 晴れ

JR長浜駅より北国街道を北へ歩いて10分。店は築200年以上の商家を改装した建物です。表通りからではなく、横の路地の方に入口がありました。予約が出来ないので土日は行列ができるようですが平日なので並ぶことなく入店できました。小さな部屋や急な階段を登る二階もある古い雰囲気の落ち着いたところでした。



築200年の店舗正面からの写真

看板メニューは「焼鯖そうめん」。私たちは「鯖街道」というセットメニューを注文しました。焼鯖寿司は近江米、十八穀おにぎりに変更でき、それらは単品でも注文できます。



「鯖街道セット」

焼鯖そうめん、
焼鯖寿司、
お吸い物、
赤こんにゃく、
田楽、
えび豆煮

「焼き鯖そうめん」は福井県小浜の浜焼き鯖と、2回の梅雨を越すひねもの高級三輪山本素麺を、明治2年創業の鍋庄商店で作られる甘味と旨味のバランスが良い醤油を用いて、骨まで食べられる位に煮込んだ焼鯖と、その煮汁の染み込んだ素麺でとてもおいしいものです。

湖北地方では昔から農繁期の5月頃、農家に嫁いだ娘に親元から焼鯖を贈る「5月見舞い」という風習がありその時に、手間のかからない素麺と煮て食べていた郷土料理だそうです。

鯖は、ご存じのように上質の脂肪分と動物性たんぱく質を多く含む健康食品としても優れたものです。伝統ある郷土料理とはそういうものなのでしょうね。



美味しく楽しい、ゆったりとしたひと時を過ごした後、少し歩いてNHKの大河ドラマ「豊臣兄弟！」北近江長浜ドラマ館の大通寺会場を見学しました。ドラマ出演者のサインや役で着用した着物や甲冑の展示を見て、大通寺の本堂や奥の座敷、伊吹山が正面に見える庭園など、お昼時で人出が少なくゆっくりと見ることができました。



大通寺の門前



縁側でほっこり

今日は、体に良いものをふんだんに食べて、レイカディア大学の仲間たちと楽しく歓談と散策のひと時を過ごすことができました。

本当に良かった。感謝・感謝

第6回

瀬田シジミ料理 湖舟と石山寺

活動日 2026年3月11日(水) 晴れ

JR石山駅から京阪石山寺駅下車、徒歩10分で湖舟に着く



郷土料理のシジミ料理を体験しました

石山寺の門前にある昭和36年創業の「湖舟（こしゅう）」を訪れました。湖舟の立地する石山寺山門前の駐車場には縄文式土器時代のシジミの貝塚があり、太古よりシジミを糧としていたようです。

シジミにはビタミンB12と旨味の素であるコハク酸が多量に含まれています。肝臓を刺激して胆汁を出させる効果があり昔から黄疸の薬とされていました。二日酔いには特に赤だしのシジミ汁が効くそうです。

「元祖志じみ釜めし」を注文しました

志じみ汁、おぼんざい4種、香物。釜の木蓋をあけるともわっとあがる湯気とシジミの香りが食欲をそそります。志じみ汁には小さなシジミが入っていました。おこげも美味しいとのことでしたが炊き方が良かったのか、おこげはありませんでした。量的には釜めしはお茶碗3杯くらいでお腹いっぱいになりました。



石山寺を拝観しました

石山寺は紫式部ゆかりの地である事や境内に四季折々の花が咲くことで知られていますが、縄文時代早期の遺跡「石山貝塚」を記念する碑があります。

石山貝塚からは住居跡や貝殻・土器などが出土していて縄文時代以前の文化に触れることができる数少ないお寺です。

セタシジミについて調べました

セタシジミは、もともと琵琶湖水系にしか生息していない固有種です。昭和40年代ごろまでは、岸边にもたくさんのセタシジミが生息していて、水遊びを楽しむ子供たちが足で貝をつかんで持ち帰り、晩ごはんのおかずにしていました。セタシジミを材料としたみそ汁、しぐれ煮、しじみ飯等は、家庭の味として古くから親しまれてきており琵琶湖の特産品としても広く知られています。

セタシジミの漁獲量は、かつて琵琶湖漁業全体の漁獲量の50%以上を占めており、特に重要な漁獲対象種でした。しかしその漁獲量は、昭和32年の6,072トンピークに減少を続け、昭和61年以降には300トンを割り込み、平成19年にはピーク時の約120分の1の52トンにまで減少しました。令和元年は41トンとなっています。現在、セタシジミの資源の回復のために、草が生え、泥が堆積している湖底を耕して、セタシジミの生息できる環境を整えあわせて種苗(稚貝)を放流しています。さらに、漁業者も一定のサイズに達しない小型の貝を漁獲しないようにして、資源保護に努めています。依然として厳しい資源状況が続いており、更なる取組が必要です。



種苗の放流

(データおよび画像は滋賀県ホームページより)

<https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/shigotosangyou/suisan/18671.html>

感想

当日は風が冷たかったのですがお天気に恵まれ楽しい一日でした。茶屋でお土産にシジミの生姜煮を買いましたが、帰ってその産地を見てびっくりでした。店のホームページを見ると、志じみ汁は琵琶湖産のセタシジミですが、志じみめしは海外産の剥き身を使用している。残念ながら瀬田川でのセタシジミの漁獲量は低迷を続け、獲れても水質の低下により必ずしも質の良いものが手に入る時代ではなくなりましたとのこと。

気楽に郷土料理のセタシジミを求めてお店を訪れましたが、急激な漁獲量の減少で食材として十分に提供できないことを知りました。時代や環境の変化でセタシジミなど郷土料理の維持や伝承が困難になっていることも知りました。私たちは今回の体験を通して琵琶湖や河川の環境保全にもっと関心を持つ必要がある事を教えられました。

第7回

雑穀料理体験と国友鉄砲ミュージアム

活動日 2026年 4月14日 (火) 晴れ

米原市近江学びあいステーション調理室にて

今回は自分たちが実際に健康料理を作って試食をするということで皆初めての経験でした。

初めに雑穀の説明を受け、様々な雑穀の中から うるちアワ、キヌア、もちキビ、ヒエ、もちアワ、高キビの6種類を見せていただきました。

高キビ以外は、とても小さく、これでお腹をいっぱいにするには大変な量がいると思いました。



いよいよ実習ですが材料は、ヒエと玉ねぎ、キャベツ、水、昆布、自然塩だけというシンプルなものでスープを作りました。ヒエは小さな粒なので茶こしのような目の細かいザルで水洗いをし、玉ねぎは横半分に切った後繊維に沿って5ミリ位に回し切りにしました。キャベツは手で一口大にちぎって水、昆布を入れて火にかけて沸騰してから塩を入れ、30分くらい中火で煮込むだけで少しとろみのあるやさしい味のスープができました。



教室は「キャベツとヒエのつぶつぶスープ」一品の作り方を教えてもらうだけでしたが、先生が雑穀ごはんやもちきびとポテトのペペロンチーノやデザートを作っていて下さったので、みんなで楽しくおいしくいただきました。



片づけを終わって、国友鉄砲ミュージアムに行き、それから東洋のエジソンと言われた国友一貫斎の生家に寄せて頂きました。江戸時代に自作した天体反射望遠鏡で月面にあるクレーターや太陽の黒点を観察して記録し、今も残っていることは驚きでした。



課題学習を終えて

私たちは“食に興味をもとう！”というテーマで活動をしてきました。メンバーがいろいろなジャンルに興味をもって積極的に体験できたこと、今まで知らなかったことを知ることができた新鮮さと探求心で、自身を豊かに感じることができました。

さらに、負担半分期待半分でスタートした7回のイベントを、こなすごとにメンバーの親近感も結束も強くなっていきました。互いの足らざるを補い合い協力して、この報告書と仲間意識という果実を得ることができ、達成感と喜びを感じています。

今後も自分たちで機会をつくって食の体験や学習を続けていきたいと思えます。

最後に、各店舗の皆様、講師の先生方、ありがとうございました。
