

春 休みは誰にも合わないおうち時間だからこそ

気にせず食べられるニンニクを楽しみました♪

### 調理実習で習ったことのおさらいです♪



いつものカレーと一味違う

「3種類のスパイスで本格的なチキンカレー」

①とりもも肉を一口サイズに切り、焼き色がつくまで焼き、取り出します。②みじん切りした玉ねぎを透き通るまで炒め、ニンニクと生姜を加えさらに炒めます。③辛味づけのレッドペッパー、香りづけのクミン、色づけのターメリックを加え炒めたあとに、トマト缶詰を加え、水分を飛ばすように炒めます。④無糖ヨーグルト、塩、鳥もも肉を加え、弱火で30分ほど煮込んで完成です!!



青森県産品のニンニクを楽しむ

「みじん切りニンニクのペペロンチーノ」

①パスタを表示通りに塩を入れた茹で汁で茹でます。②フライパンにオリーブ油、鷹の爪を加え、温まったら茹で汁40mlとみじん切りしたニンニク、塩を加え一煮立ちさせます。③そこに茹でたパスタを加え、絡めたら完成です!!

油に茹で汁を加えてしっかりと乳化させることがポイントです!

澤口さん

### 自己啓発に取り組む♪

ごぼう入りハヤシライスには、私の通っていた中学校の給食で出ていたごぼうが入ったハッシュドポークを思い出して、また食べたいなと思い作りました。この料理のポイントはごぼうの切り方を2種類にしたことです。半分はささがきに、もう半分は食感を出すために斜め切りにしたことです。給食管理実習や調理学実習、応用栄養学実習...思い出すと全ての実習でごぼうのささがきをした気がします(笑)そのためごぼうのささがきは遠く終わらせることができます。



少し変わった県産品アレンジレシピを作りたくて

「ごぼう入りハヤシライス」

出来上がりはごぼうの味が強いですが、県産ごぼうを使った思い出の味を自己流に再現できたと思っています。

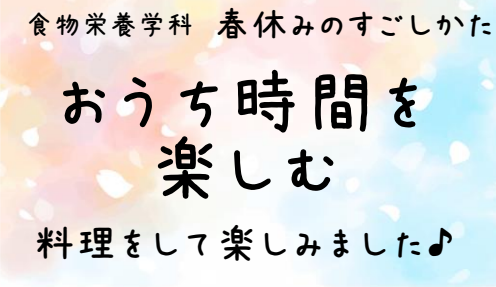
おうち時間が長いと時間があってもなんとなくダラダラしてしまいます。しかし、その時間を料理する時間に、本を読む時間に、運動をする時間に、新しい言語を学ぶ時間にしてみることが自分を少しレベルアップさせるきっかけになります。私も、もう1つ新しい「おうち時間を楽しむ」方法を見つけていきたいです。

葛原さん

食物栄養学科 春休みのすごしかた

## おうち時間を 楽しむ

料理をして楽しみました♪



友達と一緒に外食に行くことやお出かけをすることが好きですが、新型コロナウイルスの感染予防として外に出ることを控えるようになったことで、いつもならやらない読書や映画鑑賞に時間を使ったり、大好きな料理をしたり、勉強に励んだりできています。でも、やっぱり食物栄養学科の私にとっては料理をしている時がとて楽しくて充実した時間です! 私は学术交流会館の一人部屋で自炊しながら生活をしているので、料理を自分が作りたい時に作っておうち時間を楽しんでいます。最近はお芋を使ったすまし汁を作ったり、菊菜が旬の時期には「菊菜の胡麻和え」を作ったりと、頻繁にお惣菜や冷凍食品に頼らずに自炊をしています。自分の好きな時間に好きなことが出来るので楽しい寮生活が送れています。

調理学実習や給食管理実習という授業で作った料理を参考にして作ったものです! 調理学実習では、調理する際のポイントや切り方などの技術、盛り付けの方法を学ぶことができるので、実際に寮でもポイントを押さえて料理したり、綺麗に盛り付けるコツを探したりしながら料理しています。学んだことを実際にやって振り返る充実した春休みになりました。

木村さん



### 資格取得を目指して♪

思いつき遊びずー!とやりたいところですが、あまり外出せず、おうち時間を過ごしました。私のおうち時間のメインは、勉強と料理です♪

個人で申し込んだアスリートフードマイスターの資格取得に向けて頑張っています。これが、今まで学校で学んだことがたくさん出てきて、「あ! 分かる分かる!」といった感じで嬉しいです。



「丁寧に料理をする」という時間も作っています。今までは、時間に追われてスピード勝負な料理ばかりを作っていました。時間がある今だからこそ、しっかりと初心に戻って、丁寧に料理することを楽しんでいます。なかでも、私がハマっているのがさつま揚げ。実習では、白身魚をフードプロセッサーにかけることからやっていたのですが、先生が「自宅でだったら、すり身の魚に具材を入れて揚げるともアリだよ!」とおっしゃっていたので、スーパーで買ってきたすり身に人参やごぼうをIN! 油で揚げたら、できたてのさつま揚げが完成! これ、めちゃくちゃおいしいのです。最近はお芋に紅ショウガを入れたさつま揚げをリピートして作っています。できたての熱いものを食べると、幸せな気分になりますね。おうちでだからこそできることを探して楽しんで春休みを満喫しました!

小野さん