



栄養新聞

2022年度
号外編

修学旅行先の料理



2022年度としては、本当に最後の栄養新聞をお届けします！

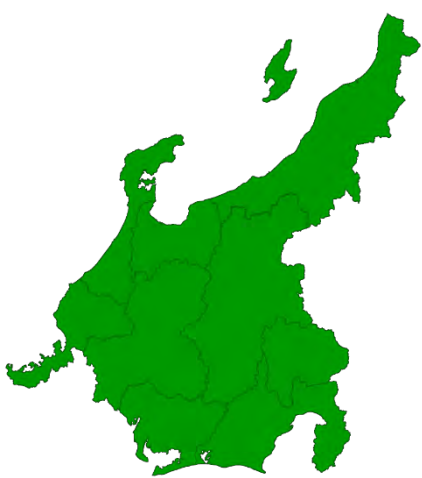
いつもの栄養新聞は、栄養にフォーカスをあてて発行していますが、これは皆さんが気軽に楽しく読めるような内容になっています♪

44期生(2年生)は、今年の2月に修学旅行へ行ってきました。

修学旅行先は、中部・関西・九州です！

今回の栄養新聞では、栄養指導委員それぞれが修学旅行先の料理について調べた内容を、号外編としてお届けします。

みなさんも旅行気分を味わいましょう♪
美味しそうな料理が沢山でてきますよ(^^)



中部

味噌カツ【愛知県】

U組 高椋雫

名古屋は味噌カツが有名で、豆味噌ベースのタレをかけたトンカツである。平皿の上に豚カツを載せ、その上から味噌ベースのソースをかけた形態の味噌カツは三重県津市の「カインドコックの家 カトレア」が1965年に考案したのが始まり。甘くて美味しいそうです。また、味噌煮込みうどんも有名で、愛知の郷土料理として知られる料理の一つです。特に寒い時期には、味噌仕立ての鍋にグツグツと煮込まれたうどんを食べずにはられません。

参照：https://www.jalan.net/gourmet/grm_0000000032/

発行日：
2023.3.20
浦和学院高校
栄養指導委員会



関西

宇治抹茶【京都府】

P組 湯浅光月

宇治抹茶とは何かご存知ですか？宇治抹茶は、静岡茶や狭山茶と並んで日本三大茶の1つに挙げられる逸品とされています。洗みの後に奥深い甘さやコクがあり鮮やかな緑色の美しさも特徴です。京都府宇治市を中心に、栽培されたお茶を粉末にしたものが宇治抹茶と呼ばれています。その宇治抹茶を使った代表的なお菓子が、京ばあむです。京ばあむは、宇治抹茶と豆乳が層となっていてできているバームクーヘンです。

参照：<https://www.the-kansai-guide.com/ja/article/item/16211/>



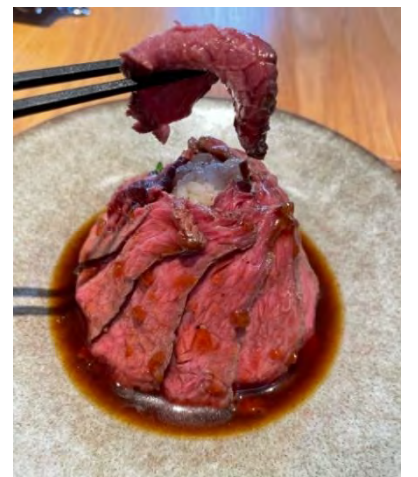
和牛ステーキ【京都府】

Q組 安田愛梨

幻の和牛とも呼ばれている『STEAK OTSUKA』。シェフの大塚 洋一さんが本物の良い和牛をもっと味わうきっかけを作りたい思い、『STEAK OTSUKA』開設した。

希少部位も厚切りステーキで提供しているそうだ。150g にカットされた極上肉を、赤外線グリルを使い脂を落としてうま味を残し、外はカリカリ中はふっくらと程良く焼き上げ、希少部位も厚切りステーキで提供しているそうだ。オシャレで落ち着いた雰囲気の店内で、希少な極上和牛のステーキを食べることができる快適な場所である。

参照：https://pocket-concierge.jp/ja/restaurants/245047?seat_date_eq=2023-02-24



京料理【京都府】

I組 古谷暖

清水寺を見に行ったときに食べた昼食。湯葉を使った料理が多い。



いちご生八つ橋【京都府】

H組 竹見茉莉

私が紹介するのは、清水寺にある『川かみ』というお店のいちご生八ツ橋です。いちごの生八ツ橋は、生八ツ橋の中に白あんを包んだ京菓子です。白あんは、酸味が効いてて、甘味も少しあるいちごでとても美味しかったです。

10個入りで、個数も結構あるのでお土産にととても向いています。お店の店員さんがとても優しく、とても雰囲気のいいお店でした！みなさんもぜひ清水寺に行ったら立ち寄ってみてください！



八つ橋【京都府】

F組 高橋満夕子

八つ橋は、京都を代表する和菓子の1つ。有名な八つ橋は、米粉・砂糖・ニッキを混ぜて蒸したものを固めに焼き上げたもので、半円に湾曲した長方形の瓦型をした固焼き煎餅のこと。焼きあげてあるパリッとした食感の八つ橋や、もちもちとした生八つ橋、中に餡を入れた餡入八つ橋などのバリエーションがある。



生八つ橋【京都府】

G組 芝村千夏

生八つ橋夕子バレンタインチョコレートはバレンタイン限定。口溶けの良いチョコレートが生八つ橋の生地で包まれている。癖がなく、ニッキが苦手な人も食べられるから良いし、美味しかった。



嵐山うどん【京都府】

L組 遊馬雅楽

渡月橋を眺めながらうどんを食べれます。お店の雰囲気もとてもよかったです。わさびやはもの天ぷらがおしかったです。また食べに行きたいです。



茶そば【京都府】

J組 宮武魁

「茶そば」はいろいろな「変わりそば」の一種で、江戸の中期頃最初に考案されたといわれています。白いさらしな粉を製粉する技術が発達したのと、「湯ごね」という製麺技術が生み出されたことが大きな要因となり、さまざまな「創作そば」が生まれました。

参照:<http://www.chasoba.co.jp/>



てこね寿司・伊勢うどん【三重県】

R組 田川健人

てこね寿司とは、カツオやマグロなどの赤身を刺身にしたものを醤油などでつくったタレに漬け込んだものを、飯切りに入れた酢飯の上に並べて、しそや海苔などの薬味を上にとらしたもので、人が多く集まる際のおもてなし料理としても食べられているそうです。実際に食べた感想としては、タレに漬ったマグロが酢飯と酢飯の上にちらされていたしそとよくあい臭みもなくとてもおいしかったです。

参照:

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/tekonetozushi_mie.html

伊勢うどんとは三重県伊勢市を中心に食べられるうどん通常のおどんの2倍近くある太くてもっちりとした麺の食感が特徴で、つゆは、たまり醤油をベースとし見た目は非常に濃いものです。実際に食べた感想としては、とても柔らかくこしがまったくないと感じるうどんでした。タレは思っていたよりも濃くなく、食べやすかったです。

参照:

<https://kaidashokuhin.net/pages/iseudon#:~:text=%E3%80%8C%E4%BC%8A%E5%8B%A2%E3%81%86%E3%81%A9%E3%82%93%E3%80%8D%E3%81%A8%E3%81%AF%E3%80%81,%E6%84%9F%E3%81%98%E3%82%8B%E3%81%93%E3%81%A8%E3%81%8C%E3%81%A7%E3%81%8D%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82>



お好み焼きの歴史【大阪府】

V組 徳大路 一輝

お好み焼きの原型となったものは、煎餅(センビン)といい、小麦粉を水で溶いて平らに焼いただけのシンプルなものです。また中国では小麦粉で作ったこの種のものを餅(ビン)と呼んでいます。

煎餅は古く、夏(か)の頃(新石器時代)から似たものがすでに作られていたようで、その時代の遺跡から陶ごうという煎餅を焼く調理器具が出土しています。孔子の思想を前進させた墨子の言葉にも煎餅が登場し、その当時から庶民が主食としていたようです。

お好み焼きの原型ともいべき煎餅ですが、中国の煎餅はあくまで小麦粉を水で溶いてクレープ状に焼いたもので、その中に別に調理した副菜を包んで食べる、いわば具の容器を兼用するものが大半でした。

参照: <https://www.otafuku.co.jp/okonomiyaki/history/past/>

美味しかったもの【京都府・大阪府】

M組 大久保初花

京都の嵐山で班別行動した際に食べたものと、大阪散策した際に食べたお好み焼きです。埼玉に住んでいると滅多に食べられないので、食べられて良かったです。とても美味しかったです。とてもいい経験でした。



たこ焼き【大阪府】

K組 吉川帆香

大阪の道頓堀で、たこ焼きを食べました。たこ焼きの元祖は「会津屋」と言うお店だそうです。昭和10年に大阪に誕生したことから、たこ焼きが有名です。



USJ の料理や飲み物【大阪府】

E組 大熊妃桜

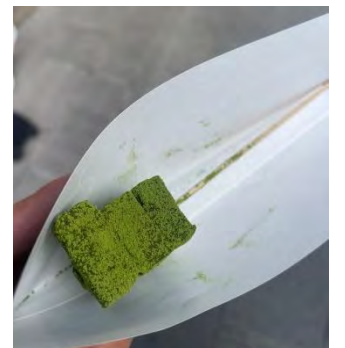
大阪府にある USJ の料理をご紹介します。USJ にはレストランだけでなく、食べ歩きにぴったりなフードやカートが沢山あります。その中でも、私が行ったマリオの世界、スーパー・ニンテンドー・ワールドにある「キノピオ・カフェ」には、キャラクターをモチーフに作られた料理があり、がっつり食べられるハンバーガーやデザートもありました。また、料理ではないけれど USJ に来たらバタービールを飲むのがおすすめです。

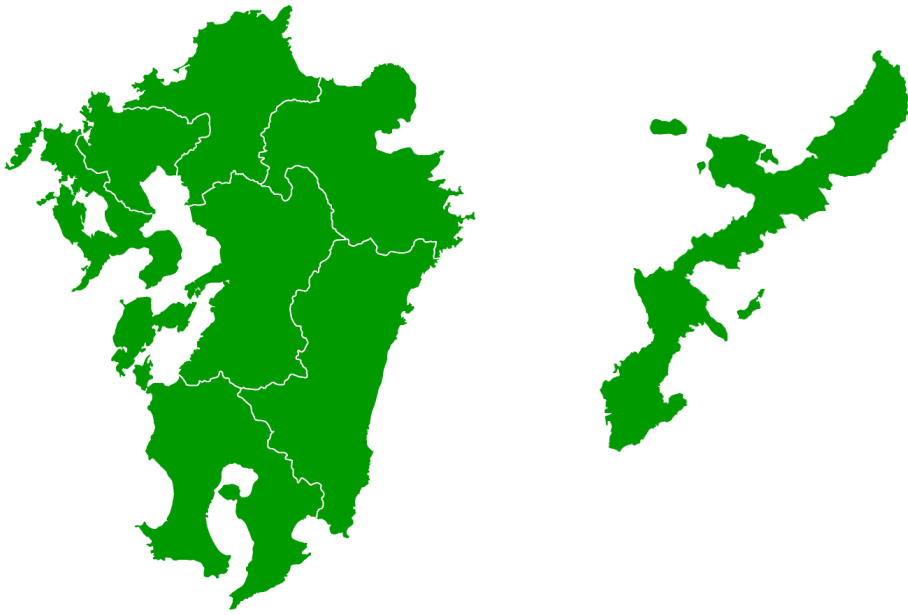


美味しかったもの【京都府・大阪府】

T組 加藤純平

僕が修学旅行で食べた中で特に美味しかった 2 つを紹介します。1 つ目は京都嵐山で食べた抹茶チョコです。違う班の友達が、「あれめっちゃ美味しいよ」と教えてくれたので、1 つ食べてみました。そしたらとても美味しくて、ついもう 1 つ買ってしまいました。埼玉では食べれないので、また京都に行った時には食べたいです。2 つ目は大阪 USJ で飲んだバタービールです。ハリポッターエリアに売っている飲み物で、ハリポッターの作品中に出てくるバタービール。ビールという名前だがアルコールは入っておらずとても甘いジュースでした。USJ でしか飲めない飲み物なので、USJ に行ったらみんなに飲んで欲しいです。





九州

カステラの歴史【長崎県】

C組 石田一真

「カステラ」とカタカナで記されることやその原材料から「ケーキの仲間」と思われがちですが、洋菓子ではなく実は「和菓子」に分類されます。長崎は 16 世紀に港を開き、ポルトガルとの貿易を始めました。その頃、ポルトガルから伝来した「カスティーリャ王国(今のスペインにあった当時の王国)のお菓子」が、カステラのルーツと言われており、カステラの語源もこのカスティーリャ王国に由来していると伝えられています。

カステラの起源はスペインの焼き菓子「ビスコチョ」やポルトガルの焼き菓子「パン・デ・ロー」だという説があります。

カステラの種類【長崎県】

D組 川上渚紗

長崎のカステラの材料はシンプルです。それゆえ新しい味との相性が良く、たくさんの種類があります。蜂蜜カステラ、いちごカステラ、抹茶カステラ、チーズカステラ、ザボンカステラ、チョコカステラ、ろくべえカステラなどがあります。

①蜂蜜カステラ

卵をたくさん使い、小麦粉と砂糖、米飴、蜂蜜を加えて焼き上げています。

②いちごカステラ

カステラ本来の甘味に濃厚ないちごエキスを加えて、彩りおしゃれなカステラです。

③抹茶カステラ

厳選した抹茶を使い、抹茶の風味とカステラ独特のしっとりした食感が楽しめます。

④チーズカステラ

卵にナチュラルチーズを混ぜ合わせ、しっとりした食感が楽しめます。

⑤ザボンカステラ

ザボンは、大きさと皮の厚さが特徴の柑橘系で、そのザボンの果実をカステラにアレンジしたものです。

⑥チョコカステラ

ビターショコラを贅沢に使い、くちどけの良い滑らかな食感に焼き上げたカステラです。

⑦ろくべえカステラ

六兵衛は、さつまいもが原料の麺料理です。食物繊維が豊富なさつまいも味のカステラです。

参照:千鶏カステラオンラインショップホームページより

カステラの作り方【長崎県】

B組 鈴木真帆

★材料★

卵…M玉 2個 きび砂糖…70g 牛乳…大さじ 1 はちみつ…30cc
サラダ油…大さじ 1 強力粉…70g ざらめ…適量

★作り方★

- ①:牛乳パックでの一面をカッターで切り取り、注ぎ口の部分はホッチキス等で止めて、長方形の焼き型を作る。その中にアルミホイルを敷いておく。
- ②:強力粉はよく振るっておく。オーブンは160度に予熱しておく。
- ③:大きめのボールに卵を割り入れ、湯煎にかけハンドミキサーでしっかり字がかかるくらいまで泡立てる。
- ④:③に人肌に温めたはちみつと牛乳、サラダ油を入れてさらに20秒ほど混ぜる。
- ⑤:④に強力粉の1/3を再度振るいながら加え、粉が全体に軽く混ざる程度にサッと混ぜる。また1/3を加えサッと混ぜ、最後の粉を加えたら約30秒しっかり混ぜる。
- ⑥:型にざらめをしき、5を型に流し入れ、15cmの高さから2回ほど落として気泡を消したら、約45分焼く。
- ⑦:焼き上がったならアルミホイルごと型から外し、焼き面もアルミホイルをして逆さにして、1晩以上寝かせて、出来上がり。四隅をカットすると、お店のカステラに見える。

参照:JA 全農卵株式会社ご当地レシピ!長崎県カステラ <https://www.jz-tamago.co.jp>

カステラの歴史について【長崎県】

N組 角田安葉

長崎といえば皆さんは何を思い浮かべますか?そう長崎といえばカステラですね!そこで長崎のカステラの歴史について紹介したいと思います。そもそもカステラとはポルトガルの貿易商人や、キリスト教の宣教師により伝えられた南蛮菓子です。しかしポルトガルには「カステラ」という名前のお菓子はありませぬ。ですが、カステラの原型とされるものはあります。ポルトガルの「パン・デ・ロー」や、スペインの「ビスコチョコ」というお菓子です。そのようなお菓子から日本人好みにしたり、作り方を変えることで、現在のカステラの形になりました。ですから歴史的背景で分類すると、カステラは洋菓子ではなく和菓子に分類されるのです。長崎を訪れた際には是非カステラを買って食べて下さい!

参照:【長崎カステラ】400年以上の歴史を持つ和菓子!地元民が教えるおすすめ店舗



サターアングギー【沖縄県】

S組 濱野裕真

サターアングギーは、小麦粉と沢山の卵を使って揚げた料理です。味は定番のプレーンをはじめ、きなこ、ココア、黒糖など多くの種類があります。その他にもカボチャ、塩ごま、モカ、チーズ、チョコなどの珍しい味も多く楽しめます。1口サイズでとても食べやすくなっています。

