



第1回 食と農の一日体験塾

作成者：薬学科 2年 橋本、森岡

概要

09年06月13日(土)に白崎先生、矢原先生引率のもと宮田先生を講師に加えて宇城市三角町高野山で食と農の一日体験塾が行われました。宮田先生からの食に関する講演の後、地元で採れた食材を使って石窯でパンやピザを焼いたり、釜でご飯を炊いたり、竹を使ってバームクーヘンを作ったりしました。最後には、甘夏をもらって帰りました。

日程

薬学部キャンパス玄関→現地到着→宮田先生の講演→一日体験→甘夏狩り→現地出発→薬学部キャンパス玄関



パンの生地を作っています。



石窯で焼いたパンです。マーマレードを付けて食べました。



ピザの生地をこねています。

釜戸でご飯を炊いています。炊飯器で炊くよりも早く美味しく炊けます。



竹にホットケーキミックスと卵と牛乳で作った生地を巻くようにかけます。



竹を回しながら生地を焼いていきます。この作業を繰り返して、バームクーヘンを作ります。



～感想～

・宮田先生の話のなかで私が一番興味深かったことは、作物には「旬」があり、同じ野菜でも、旬のときと、旬以外のときでは、栄養価が大きく異なるということだ。旬の野菜の栄養価については、ビタミンAのもととなるカロチンとビタミンCに関しては、特に季節変動が大きく、例えば、カロチンの値は、トマト最大月の9月には、最小月の2月の約3倍という、大きな開きが出たということだった。私は今まで「旬」とは、「大量に収穫できる時期」なのだと思っていた。今では技術が進み、ビニールハウスや暖房器具、農薬などのおかげで1年中作物の栽培が可能となり、トマトなどよく食卓に並ぶ野菜にいたっては旬がわからない状況であるが、栄養がこれほど違うとなるとやっぱり、調理法を工夫したり、旬のものを取り入れた献立を立てるなどして、現代の私たちが不足しがちなカロチンやビタミン効率よく摂取することが大事であると思った。By S.S.(1年)

・私は今の豊かな日本が当たり前になっていて、朝食は時間がなくて食べないし、手間暇かけるよりも速くて便利な方を選択するといった生活をこれまでしてきました。しかし、この体験を通して自分のこれまでの生活がいかに自分に悪影響を及ぼしていたのかを思うようになりました。「今の若い人たちがと違うのは、頻繁に疲れたということと、よくあくびをすること」と宮田さんがおっしゃられたが、確かに私は1日中あくびをするし、家に帰ってから一度は必ず「疲れた、きつい」と言っていることに気がきました。これはやはり、食生活が乱れている証拠であり、改善しなければならぬと強く思われました。By A.N.(1年)

・「味」で最も驚いたのは、生でもピーマンが「甘い」ということです。サラダにピーマンが入っていることがあります。嫌いでないにしても苦みを和らげようドレッシングをかけたくなります。しかし、宮田先生の作ったピーマンにはまったくそれがありませんでした。明らかにいつもスーパーで買うものと味が違うというのがわかりました。By K.M.(1年)

・まず土や肥料について、農薬を使わなくても先生が開発した小麦を育てるだけで栄養価の高いものが得られるということを知り、その品種や植物の性質を害虫や自然災害から強くするのも薬学部でする研究と同じではないかと思いました。By C.S.(2年)

・簡単なお菓子づくりなどはしたことがあったが、パンづくりは難しそう、面倒くさそうといったことがなかった。しかし、実際に作ってみるとすごく簡単に作れてしまい、焼きたてのパンが食べられて、とても楽しかった。By M.T.(2年)

・今回のエコファーマ活動から私は多くのことを学んだ。それは薬学生としてではなくて1人の人間として大事なことであったように思う。山の上の。見晴らしのよい場所で新鮮な野菜や小麦で料理をし、それをみんなで楽しく食べる。ただそれだけのことであったが私たち1人1人が感じ取ったことはそれぞれに重みのあることであったのではないだろうか。By R.H.(2年)

・食育は、食事の栄養的側面の他にも、世界の食への事情や環境問題とも密接な関わりがあることを知った。先生が、「安い、簡単、便利さの追及を続けられれば、そのリスクはすべて次世代の子どもたちが背負うことになる。」とおっしゃっていたことが今も心に残っている。日本の食料自給率はカロリーベースで約40%であり、海外からの輸入に大きく依存している。確かに、輸入食物は安価で便利なのであるかもしれない。しかし、その背景には様々な問題が孕んでいる。(中略)宮田先生は、このような食の事情を下は小さな子供から、上は官公庁の役人まで、その年齢や理解力に合わせて教えていらっしゃるそう。先生のお話はとてもわかりやすく、大変勉強になった。また、生命を養い健康を維持するための根本でもある食の大切さを学ぶことは、薬学を勉強する私たち学生にとって、とても意義のあることであったと感じている。By T.K.(3年)

・大学生になって抜きがちな朝ごはんも、少しでもいいから食べるのが大切だとしみじみ反省した。「食は省略してはならない」省エネと呼ばれる中で、確かに、なくてはならないものもあると考えさせられる体験学習だった。By M.T.(4年)



パン生地をこねています。

きれいに模様ができました！



バームクーヘン美味しいね～



ご飯が炊けました！

できたてのご飯でおにぎりを作ります。



いただきます～す

～食事中～



待って～

甘夏からマーマレードを作る方法を紹介しま
す。



宮田先生、ありがとうございました！

