



須坂蔵の町並みキャンパス

～学校給食センター・おやきづくり・
塩屋醸造・旧小田切家住宅～

長野県立大学 健康発達学部 食健康学科1年
小林倭歌 戸谷彩夏 野村結香子



目次

- ・ 給食センターの見学内容と感想
- ・ おやきづくりの様子と感想
- ・ 塩屋醸造見学の内容と感想
- ・ 旧小田切家見学の様子と感想
- ・ まとめ

須坂市給食センターを見学して

食健康学科では管理栄養士課程で2年次に給食施設で実習があるため、事前学習として須坂市給食センターを訪れました。

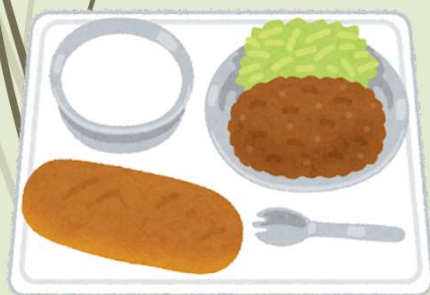
令和三年四月から稼働している新しい給食センターではどのように給食を作っているか実際に見学し、また、給食センターの方がどのように衛生管理に気を付けていらっしゃるのか、須坂の小中学生に須坂の食品の良さを伝えているかをお話やクイズなどを通して学びました。



二階から見ると多くの大きな釜や鍋があるのが見えた。手前の鍋では**カットしたサラダ用の大根を下茹で**している様子。



カットされた野菜が陳列している。何の料理に使われるんだろう？



給食に異物が混入することを防ぐために材料の運搬、食材の下準備、実際の調理場、給食の運搬など役割ごとに**エプロンの色や床の色が異な**っている。



学生の感想

・エプロンの色分けや部屋分けなど衛生管理が徹底されていることが分かった。見学に来る人に向けて様々な工夫がされていて面白かった。



自分たちが今まで食べてきていた給食が作られる現場や調理員さんたちの姿を見ることができてとてもわくわくした。須坂市給食センターのような職場で働けたら楽しいだろうなと改めて感じることができた。



・給食センターを見学して、下処理と調理が別な点であることが印象的だった。また、給食では加熱処理されたものしか提供されないと聞いたことがあるので生の野菜を提供していることに驚いた。



おやき作り体験 @須坂市中央公民館

◎須坂市食生活改善推進協議会
(通称“食改さん”)の方々と一緒に

◎須坂市伝統の“蒸し”おやき



- ・ 丸茄子
- ・ 切り干し大根
- ・ ズッキーニ
- ・ さつまいもあんこ





生地づくりのポイント

地粉にベーキングパウダー・酢・砂糖・油・塩・ぬるま湯を加える

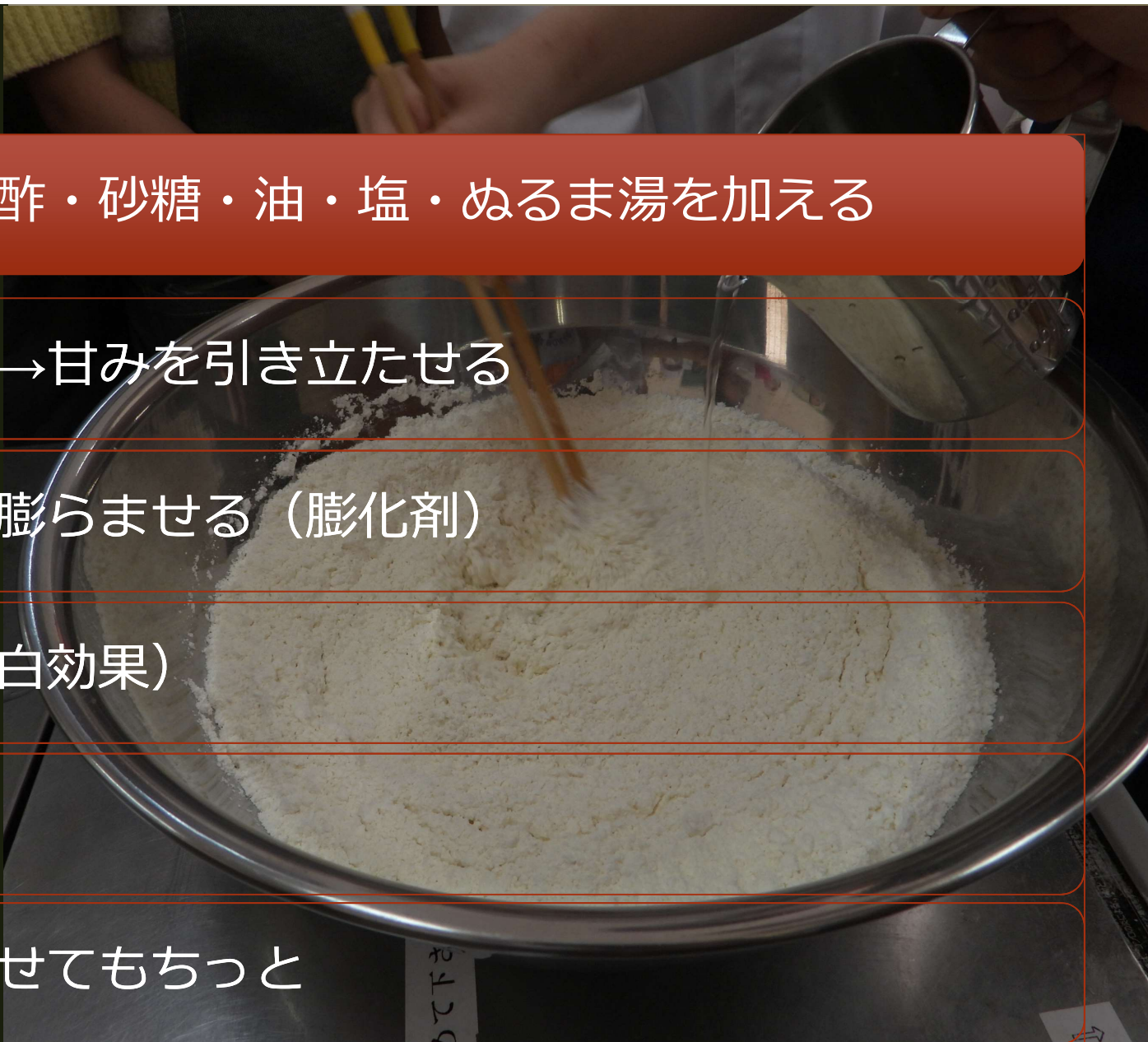
砂糖→生地のお老化防止 塩→甘みを引き立たせる

ベーキングパウダー→生地を膨らませる（膨化剤）

酢→生地の色を白くする（漂白効果）

油→生地にお艶を出す

ぬるま湯→やや澱粉を糊化させてもちっと



おやきづくりの様子



ポイント



おやきの茄子は“丸茄子”が定番！
輪切りにした茄子に切れ込みをいれて、甘
い味付けのお味噌をたっぷり挟みます😊
生地が破れないよう包むのが大変でした！

おやきには焼き・蒸し・揚げ・灰焼きがある！今回は蒸し。
須坂伝統の蒸しおやきはもちもちとした食感で中はふんわり♪
作り方によって異なった食感や食べ応えが楽しめます



感想

- ・ おやきの歴史を知ることができた
- ・ 地域によって入れる具材が違う
- ・ アレンジがきく郷土料理というところが良い
- ・ 具材に地元のものを使うことで地産地消にもつながる
- ・ 食改さんたちはみんな食を通じて健康維持されている



3. 塩屋醸造見学



文化・文政年創業時から伝わる味噌蔵と昔ながらの大桶を使って味噌を醸造し、伝統の味を守り続けている。

- ・塩屋醸造が取材されたテレビ番組を見て味噌の作り方を学んだ。
- ・味噌蔵の見学や味噌汁・甘酒の試飲を行った。
- ・味噌は安曇野市で育てられた大豆「ナカセンナリ」と米「こしひかり」の新穀を100%使用。



塩屋醸造での
様子

感想

- ・味噌蔵の高い天井と小さな窓のおかげで、温度変化が緩やかになっているということを知った。
- ・味噌を樽に詰める際、足で踏むと仰っていたので、踏み心地はどんな感じなのか気になった。
- ・発酵食品はもうすでに栄養素が分解されている状態なので、体に吸収されやすいことが分かった。



4. 旧小田切家住宅見学

- ・製糸業で栄えた須坂の歴史と、当時の人々の暮らしを現代に伝える重要な遺産として「須坂市指定有形文化財」に指定されている。

2018年には、「長野県宝」に指定された。

- ・明治時代に、須坂の製糸業の発展に大きく貢献した人物である小田切辰之助が建物を再建した。

- ・昭和後半から空き家となっていたが、須坂市が買い取る。
今では新しく文化施設として喫茶店も併設されている。

感想

- ・施設の方が詳しく説明してくださって歴史を感じながら見学することができた。
- ・刀を振り回せないように昔の家は天井が低めになっていることに気づいた。
- ・壁に打ってあった釘隠しが松や梅など部屋によって違ったことに驚き、付けられている釘隠しは部屋ごとに何か意味があるのか気になった。



まとめ



- 給食を安全に美味しく食べるために、衛生管理が徹底されており、集団調理の勉強になった。
- おやきを1から作ることによって今まで知らなかったことを含め、改めておやきの魅力を発見できた。
- 須坂市の特産品である伝統の味噌を使い、健康長寿の秘訣となる料理を考えたい。
- 長野県宝に指定された旧小田切家住宅を後世に伝えていくために、蔵の町並み研修を今後も続けていきたいと思った。



～米子大瀑布～

ご清聴ありがとうございました！

長野県立大学 健康発達学部 食健康学科

一般社団法人信州須坂観光協会