

学校給食センター見学や伝統の おやき作り、蔵を活かした建物 の見学から学んだこと

長野県立大学

健康発達学部・食健康学科

青木美夕 有坂紗奈 黒岩咲花 和賀莉結



長野県立大学

THE UNIVERSITY OF NAGANO

コ ン テ ン ツ

- 2024年 9月13日(金)
- 長野県立大学 健康発達学部・食健康学科+教職員 29名+2名(31名)
- 訪問先
 - ① 須坂市学校給食センター
 - ② 須坂市中央公民館(おやき作り)
 - ③ 塩屋醸造
 - ④ 旧小田切家住宅

須坂市学校給食センター

〒382-0041 長野県須坂市大字米持257

- ・ 2021年4月に再建
"最新の給食センター"
- ・ 須坂市内の小・中・支援
学校の 計16校、4,400食が
作られている

参考：

<https://youtu.be/RvuXGUUDgNs?si=LyU-QppNQMPHT11A>



徹底された衛生管理

・加熱前の
食材を扱う場所



・加熱済みの
食材を扱う場所

エプロンの色による衛生管理の工夫



- ・生の肉や魚を扱うとき
- ・野菜などを業者さんから受け取るとき
- ・野菜を洗ったり皮むきしたりするとき
- ・野菜を切ったりおかずを作るとき
- ・できた料理を盛り付けるとき

作業効率を上げる導線



コンテナ室

各学校へ

発見！

- ・ サラダに使われている野菜類も加熱されている
- ・ 何かあった時のために、給食は二週間冷凍保存されている
- ・ 二時間以内喫食のために、すばやく運搬・調理されている
- ・ 余熱を逆算して作られている

出典：須坂市ホームページ「毎日の給食とおたより」

<https://www.city.suzaka.nagano.jp/soshiki/10010/2/1/index.html>

給食と食育



・令和6年9月27日「地域を味わおう献立」
ご飯、牛乳、かきたま汁、須坂みそすき丼
の具、クイーンルージュ

・令和7年1月10日「新春献立」
いろどりご飯、牛乳、七草白玉雑煮、ぶりの
ゆずみそがけ、あっさり紅白なます、りん
ごのムース



おやき作り with 食改さん





須坂市食生活改善推進協議会の通称
「私たちの健康は私たちの手で」

食を通じた健康づくりのボランティア団体
＜活動内容＞

- ・ 郷土料理教室
- ・ 伝達講習会
- ・ 食を通じた健康普及活動

食改さんってなに？

材料 & 工程



< 生地 >		< ズッキーニ >	
地粉 (中力粉)	1 k g	ズッキーニ	2 本
ベーキングパウダー		チーズ	2 0 g
(重曹)	大 2	ツナ缶	1 / 2 缶
酢	大 2	バジルの葉	5 ~ 6 枚
サラダ油	大 2	塩	小 1 / 2
砂糖	大 2	カレー粉	小 1 / 2
塩	小 1	トマトケチャップ	大 2
ぬるま湯	5 0 0 g	< 切り干し大根あん >	
< あんぽてと >		切り干し大根	1 2 0 g
あんこ	3 0 0 g	サラダ油	大 1 / 2
さつまいも	2 0 0 g	味噌	6 0 g
< なすあん >		砂糖	大 2
丸なす	3 ~ 4 個	だしの素	少々
味噌	5 0 g		
砂糖	大 2		
サラダ油	大 1		

粉類を 2 回ふるっておく



ぬるま湯と酢が粉になじむように少しずつ加えて、よくこねる



3 0 分寝かせる

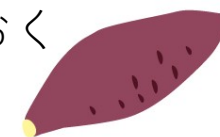
生地を丸めて、伸ばして具材を包む



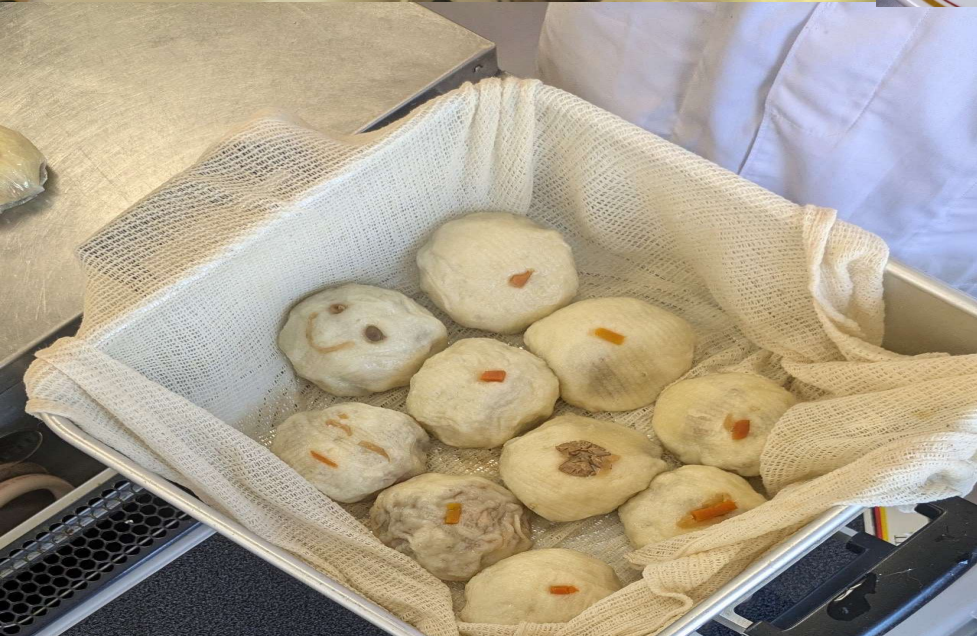
蒸し器に湯気が上がったら、おやきを並べて
1 5 ~ 2 0 分くらい蒸す



出来上がったおやきをラップシートに包んで
盛り付ける



～様子～



おやきってなに？

- 長野県の郷土料理
- 粉食文化の代表例
- 「灰焼き」「蒸す」「焼き」「焼いて蒸す」「蒸して焼く」などの調理法がある

生地には
砂糖、塩、油、
酢、重曹（ふくらし粉）
を入れておいしく仕上げました。

蒸しおやきは皮が柔らかく、
もちもちとした食感が楽しめる!!

須坂市



もちもち

ずっしりおなかにたまる

長野市鬼無里



香ばしい

"ワタシ"をつかって焼く

感想

< 県内出身 >

- 地元だけど、自分で作ったおやきを食べることができて嬉しかった
- 長野市のおやきと比べて白く、塩味があると感じた
- おやきの作り方に違いがあることに驚いた
- 須坂ならではの重曹と酢を入れ、食感も色味もよく仕上げる工夫に須坂の歴史が感じられた
- ズッキーニのおやきは新しい感じでとても美味しかった
- 貴重な体験になったし、簡単に作れたから家でもまた作りたい

感想

< 県外出身 >

- 地元の方の話を聞きながら作るのはとても楽しかった
- おやきを初めて食べたけどどの具も美味しかった
- 実際に作ること生地がどれだけ柔らかいか伸びるかを実感することができた
- 今の時代、お店で既成のものを買えるのでおやき作りを体験できて本当に感動した
- 初めておやきを作ったのでとてもいい経験になった
- 伝統食を広める活動をしてらっしゃる方がいるのはとても素敵なことだと思った

塩屋醸造

〒382-0014

長野県須坂市大字須坂537番地





有限
会社

塩屋醸造

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醸造し、伝統の味を守り続けている

- ・味噌蔵の見学を行い、説明を聞くことで塩屋醸造の味噌蔵の特徴・味噌の特徴を知り味噌への理解を深めた
- ・味噌汁・甘酒の試飲を行った





有限
会社

塩屋醸造

製法（蔵・木桶仕込み）



- 塩屋醸造の味噌蔵は夏場でも涼しく、四季の温度変化を伝える
- 長年熟成・発酵に使われてきた蔵には塩屋独特の「蔵付の菌」がついている
- 菌が味噌に付くことで、複雑な味わいや香味が増し、塩屋の味が守られる

山国だからこそ貴重で大切な「塩」への思い

塩は生命活動に欠くことのできない食材、、、

海のない信州では貴重な塩を「塩の道」を使って各地から運んでいた

信州になくてもならない「塩」を生業としたのが塩屋のルーツ



信州味噌の塩屋醸造 www.shioya.co.jp

塩屋醸造のおすすめ簡単レシピ





塩屋醸造見学の様子

感想

- 味噌の発酵には微生物と塩が大切なことを知った
- 長い年月をかけて菌を増やして育てて今の味噌があることを知った
- 甘酒の甘さがお米だけということに驚いた
- 味噌汁はさっぱりとしていてうま味があっておいしかった
- これから積極的に味噌を食べていきたいと思った



旧小田切家 住宅

〒382-0074
長野県須坂市須坂423-1



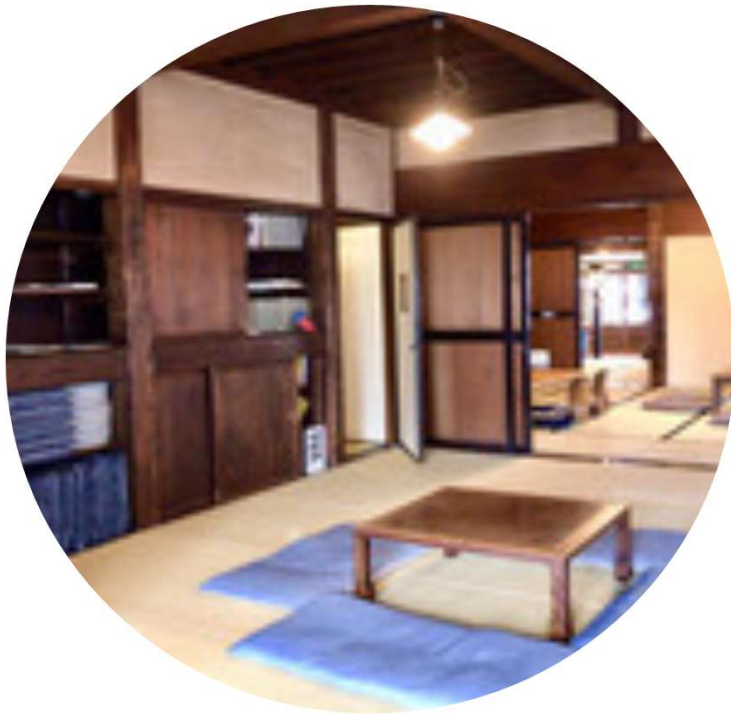
一般社団法人信州須坂観光法人

旧小田切家住宅

- 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2013年に「**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である小田切辰之助が建物を再建した。
- 明治後半から空き家になっていたが、須坂市が買い取り、今では新しく文化施設として喫茶店も併設されている。

旧小田切家住宅

- 現在、旧小田切家住宅は「CAFÉ KOH」として喫茶店を併設している



<https://www.culture-suzaka.or.jp/otagiri/>



旧小田切家住宅見学の様子

タラヨウ(多羅葉)



- 大きく厚い葉を持ち、長さは20cmほど。
- 日当たりのいい場所では葉の長さはやや短めで、日当たりの悪い場所では葉は細くなる。
- 葉の裏側を傷つけると、その部分が黒くなり、絵や文字が書ける。
- 戦国時代、武士がタラヨウに文を書いて送り、「葉書き」の語源になったとも言われている。

タラヨウ(多羅葉)

- なぜ字が書けるの？

葉に傷をつけることで、酸素がタンニンを酸化し、文字が浮かび上がる



<https://www1.ous.ac.jp/garden/hada/plantsdic/angiospermae/dicotyledoneae/choripetalae/aquifoliaceae/tarayou/tarayou3.htm>

感想

- 昔ながらの雰囲気を感じることができた。
- 隠し通路や鍵のかかる襖のような襲撃に備えた家の仕組みがあるなど、現代の建物とは異なる点がいくつかあって興味深かった。
- 鍵隠しの模様が様々で可愛かった。
- 葉書きも面白く、実際の葉書きと同じように送ることができることに驚いた。

ご清聴ありがとうございました