

~ 須坂の食材を使った 伝統食と健康食 ~

長野県短期大学 健康栄養専攻 1 年
小林真帆、石丸若奈、花城麗奈、竹前亜海

活動の概要

- 目的 須坂市内の食に関わる各施設の見学やおやき作りの体験を通して、須坂市の食の歴史・文化・暮らしについて知識を広げ、伝統食や健康食への理解を高め、地域文化の展開と可能性について考える。
- 実施日 平成29年9月22日
- 参加者 長野県短期大学生活科学科健康栄養専攻1年44名、教員2名
- 活動内容 おやき作り体験、塩屋醸造見学、須坂市内散策

蔵の街並みキャンパス

～ おやきづくり～

～ なす～

- ・ 丸ナス
- ・ 味噌

～ 玉ねぎ～

- ・ 玉ねぎ
- ・ 味噌

～ さつまいも & あんこ～

- ・ さつまいも
- ・ あんこ

～ ピザ～

- ・ トマトソース
- ・ ピーマン
- ・ ベーコン
- ・ ミニトマト
- ・ チーズ
- ・ 玉ねぎ



須坂の街を散策

～ クラシック美術館 ～

～ 笠鉾会館ドリームホール ～

～ 旧小田切家 訪問 ～

塩屋醸造



甘酒

* 国産の米と米麹を原材料とし、アルコールは含まれていない



塩屋醸造さんのホームページより



オレンジスムージー

材料 1人分

- ・ 甘酒 50 ml
- ・ にんじん 30 g
- ・ オレンジ 40 g
- ・ 氷 60 g
- ・ レモン汁 2 滴（お好みの量）



栄養価

エネルギー	67.0kcal
タンパク質	1.5 g
脂質	0.1 g
食物繊維	1.2 g
ビタミンC	18.0m g
レチノール活性当量	211μ g

細菌から体を守る、視覚の暗順応

デザートスムージー

材料 1人分

- ・ 甘酒 50 ml
- ・ りんご 60 g
- ・ いちご 20 g
- ・ 氷 60 g
- ・ レモン汁 1 滴（お好みの量）



栄養価

エネルギー	82.0kcal
タンパク質	1.1 g
脂質	0.2 g
食物繊維	1.3 g
ビタミンC	15.0m g
レチノール活性当量	1μ g

風邪予防、鉄の吸収をよくする

村山早生ごぼう

- * 白い
- * 柔らかい
- * あくが少ない
- * サラダとして食べられる



ごぼう入りベジフルスムージー

材料 1人分

- ・ 甘酒 5 0 m l
- ・ 村山早生ごぼう 2 0 g
- ・ 小松菜 1 0 g
- ・ バナナ 2 0 g
- ・ オレンジ 2 5 g
- ・ 氷 6 0 g



栄養価

エネルギー	82.0kcal
タンパク質	1.8 g
脂質	0.2 g
食物繊維	2.0 g
ビタミンC	18.0m g
レチノール活性当量	30μ g

便秘解消

さっぱりスムージー

材料 1人分

- ・ 甘酒 50ml
- ・ 村山早生ごぼう 15g
- ・ りんご 50g
- ・ オレンジ 50g
- ・ バナナ 20g
- ・ 氷 20g



栄養価

エネルギー	115.0kcal
タンパク質	1.9 g
脂質	0.3 g
食物繊維	2.4 g
ビタミンC	26.0m g
レチノール活性当量	7μ g

風邪予防、鉄の吸収高める、便秘解消

感想

- * 甘酒と様々な食材の相性が良く、甘酒が苦手な人でもおいしいと思えるスムージーになったと思う。
- * ごぼうの味や香りをすべて消さず、軽く存在感が残るようなレシピにするのが大変だった。
- * 最初はスムージーにごぼうを入れるなんて想像もできなかったが、調理法を試行錯誤していくうちにスムージーとごぼうの相性の良さに気付き驚いた。

- * スムージーは難しそうに見えるが、レシピがあれば簡単に作ることができるので普通の食生活にも取り入れやすいと感じた。
- * 野菜が苦手な人も、スムージーにすることでフルーツや甘酒の甘さで克服できる気がした。
- * りんごや人参の皮には栄養が豊富に含まれていて、味には変化がないため皮が気にならない人は皮ごと入れることをおすすめします。

須坂蔵の町並みキャンパス

～情景に想いを寄せて～

長野県短期大学 日本語日本文化専攻
日本語学・中国文学文化・近現代文学ゼミ



平成29年度 須坂蔵の町並みキャンパス

- 2017年10月23日(月)に実施
- 参加人数は18名(教員3名を含む)
- 旧小田切家住宅、オープンガーデン(小林友子様宅、ガーデン・ソイル)、世界の民俗人形博物館、歴史的建物園を散策

旧小田切家住宅

旧小田切家住宅

製作者: 岩田佳純

蔵の町を象徴するような写真だと思っただから



ようこそ須坂へ。

旧小田切家住宅

製作者: 小林愛永

温かみのある家庭の様子を連想したから



旧小田切家住宅

製作者:新海風香

「この古い家の姿を絵に描くことができたなら素敵なものが出来るだろうな」と思い、水彩画の加工アプリを使用した。これはアプリによるものだが、実際に人間が描けば、温もりの溢れる絵が出来上がることだろう。



旧小田切家住宅

製作者: 宮坂千夏

畳の香りや木材の造りにどこか懐かしさを感じ、心安まる実家のように思ったため、このキャッチコピーにしました。



オープンガーデン

オープンガーデン

製作者: 古平涼菜

そうだ、京都いこう。にインスピレーションを
受けて



須坂へ行こう。

ガーデン・ソイルにて

オープンガーデン

製作者: 渡邊千光

バラが10月に咲くことに感動したから



薔薇咲く 10月

小林様宅にて

オープンガーデン

製作者：田中翔子

町中で素敵なお庭が見られること、小林さん宅で
温かいおもてなしを受けたことが印象に残ったから



小林さんちで
まっています。

小林様宅にて

オープンガーデン (ガーデン・ソイル)

製作者:新海風香

カメラをかまえて街を歩いてみると、普段なら目につかないような小さな発見がたくさんある。

カメラを持って須坂を見て回ったことで、須坂の良さを見つけることができた。



ガーデン・ソイルにて

オープンガーデン

製作者:小平彩未、竹花未来

花や緑が暮らしを豊かにし、潤いを与えるものだと思います。須坂には、そんな魅力があるということを、写真を通して伝えたいと思いました。



ガーデン・ソイルにて

オープンガーデン

製作者：倉島沙希

写真にある大きなかぼちゃのように、大きな実りをもたらしてくれる須坂をPRしたいと思った。



ガーデン・ソイルにて

歷史的建物園

歴史的建物園

製作者: 小山美希

まるで過去にタイムスリップしたような風景だったから



世界の民俗人形博物館

世界の民俗人形博物館

製作者：清水花音

ここにはいろいろな表情のたくさんの人形がある。そしてそれを見ている私も人の形をしていることを「ヒトガタ」とカタカナで表すことで、「人形」という意味と、「人の形」という二つの意味を込めた。



世界の民俗人形博物館

製作者：柴本愛美

これはハートの形のクローバーである。
世界の民俗人形博物館の通り道にある
原っぱで見つけた。近づいてみると、この
中には四葉のクローバーをたくさん見つ
けた。一つ一つの小さな幸せが大きな幸
せの形を作り出しているようだ。



世界の民俗人形博物館

製作者：藤原瑞穂、倉島沙希

人形が見つめる先に何があるのか、同じように私たちの見つめる先に何があるのか、人形に自分を重ねて、須坂に行くことで、自分と向き合えたらと思い、このキャッチコピーを入れました。



取り組みのまとめ

- 須坂市の町並みを写真に収めることで、須坂市の魅力を知ると共に、今まで見逃していた何気ない風景を写真という形にできた。
- 実際に須坂市を訪れ、散策することで、歴史や文化、季節を五感で感じる事が出来た。
- 今回は、訪れた季節が秋だったので、春にまた訪れたいと感じた。

A large ceramic jar with a red and yellow geometric pattern is positioned in the upper left. Below it, four nesting dolls of increasing size are arranged in a row. The dolls are yellow with black outlines for faces and are dressed in purple and red clothing with yellow accents. The background is a light blue wall with a subtle pattern.

皆さんをお待ちしています
永遠に。

ご静聴、ありがとうございました。