

蔵の町並みキャンパスでの 見学地の情景

長野県短期大学
日本語日本文化専攻
日本語・古典文学・中国文学ゼミ

平成27年度の蔵の町並みキャンパス

- 2015年10月22日(木)14:30～17:30に実施
- 須坂市博物館、臥龍公園、須坂市動物園、田中本家博物館、蔵の町並みなどを見学・散策した。
- 参加者は32名(学生28名、教員4名)

須坂動物園



山崎葵

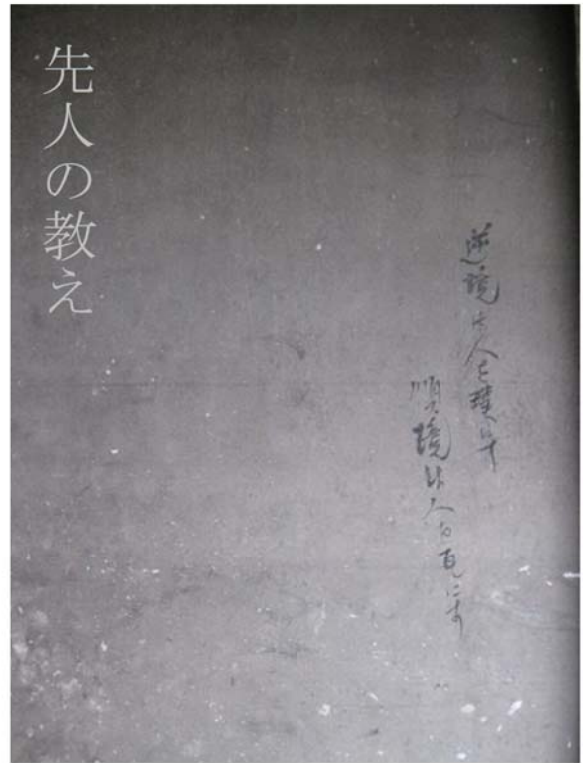
臥竜公園



高山遥

田中本家博物館

逆境は人を玉にす、
順境は人を瓦にす



先人の教え

桜井星花

田中本家博物館



来年もこの景色を、
あなたと共に見ることが
できるのだろうか。

松永瑠菜

田中本家博物館



立ち止まりたくなる
風景があります。

松本穂

須坂市動物園



坂の町に
住んでいます。🐧

柳澤衿花

ペンギンの住む家を、坂の町「須坂市」に見立てました。

須坂動物園



三人寄れば文殊の知恵
三匹寄れば…??

齋藤都

須坂市動物園



空さえ飛べそうな気持ち

林部亜美

臥竜公園



秋は歩いて、
やってきました

穴戸和歌

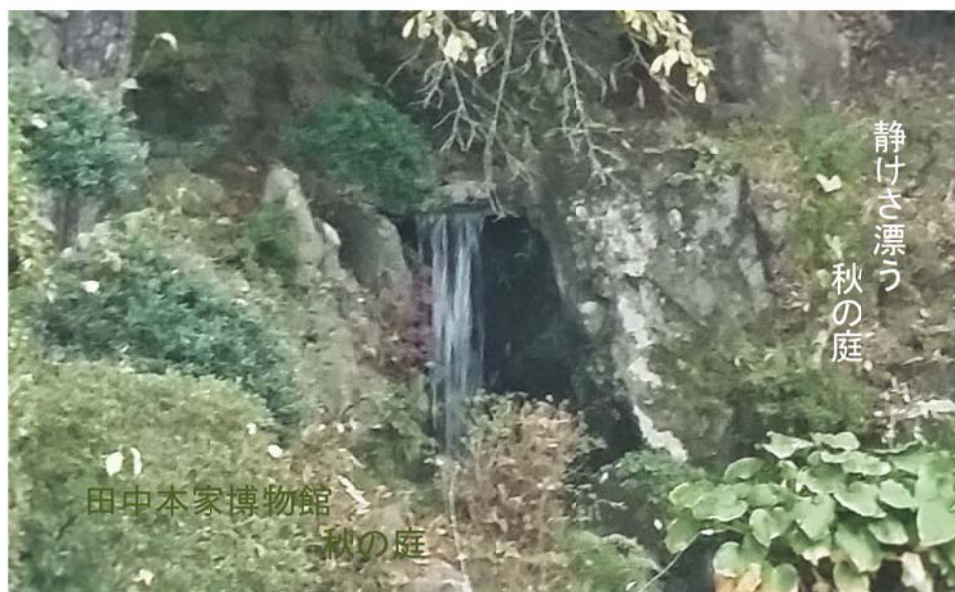


田中本家

吉澤美紀

昔ながらの縁側から感じられるあたたかさを表現しました。

田中本家



田尻瞳美

田中本家



田尻ゆかり

田中本家



撮影: 渡辺ひかり

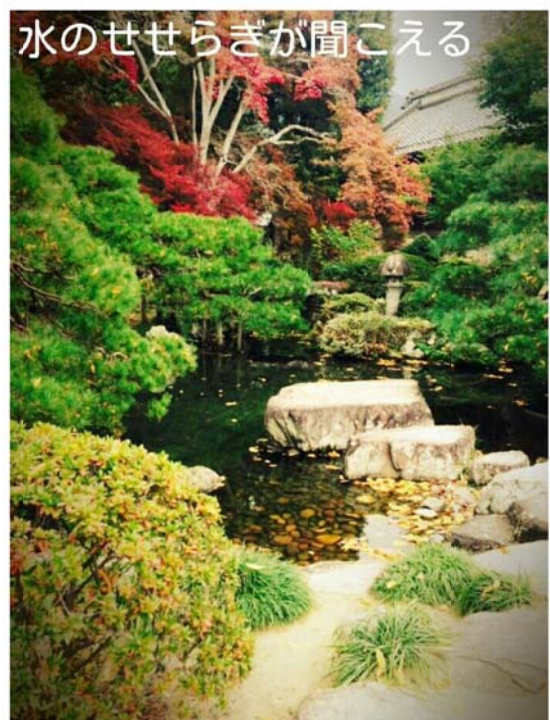
田中本家



撮影：荒井美紀

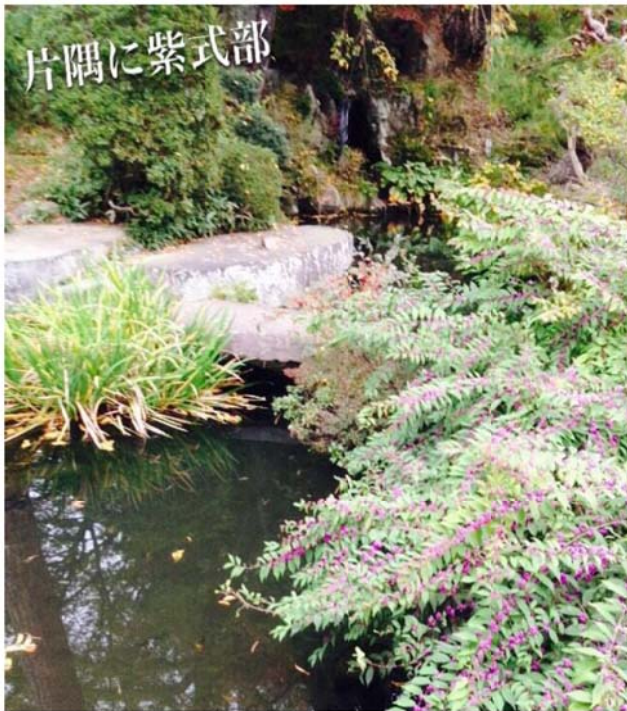
田中本家

田中本家の自然の豊かさをコンセプトに、池と紅葉が綺麗なこの写真を選びました。



撮影：春日友里子

田中本家



撮影：加藤笑奈



撮影：青木紗良

田中本家



撮影：伊藤知香子

臥竜公園



撮影：田中沙希奈

臥竜公園



臥竜公園の池を見て
何かを見つけた友達

撮影：佐藤遥香

須坂市動物園



撮影:小松原愛莉

須坂市動物園



撮影:山野井香苗

須坂市動物園



撮影:窪田汐里

今回の取り組みのまとめ

- 長野市で学んでいるが、須坂での散策をしたことで、蔵の町並みや田中本家といった長野市とは異なる歴史や文化を学ぶことができた。
- 須坂市を挙げて町づくりをしていることが感じられた。
- 今回作成したポストカードを通して須坂の魅力を伝えられたらと思う。

蔵の町並みキャンパス成果発表会
食を中心とした蔵の町並みキャンパス
ーおやきを作ってみようー

長野県短期大学生活科学科健康栄養専攻

戸井田 英子 松本 真佑 秋森 三知 杉山 英子

平成27年度の活動概要

生活科学科健康栄養専攻1年生

事業テーマ 須坂市の食の歴史と文化を学ぶ

事業概要 須坂市内の食に関する各施設の見学および
おやき作りの体験を通して、須坂市の食の
歴史・文化・暮らしについて知見を広め、伝
統食への理解を深め、地域文化の展開と可
能性について考える。

おやき作り体験

- ・平成21年度から7年間実施
- ・会場：須坂市人権交流センター
40人が調理実習を行う
- ・おやき作りの継承

みんなで一緒に
おやきを
作って、食べること
楽しい

生地作り



具材を生地で包む



蒸す



できあがり



感想

初めておやきを作った。
小学校以来なので、初めてのようだ。
みんなで話をしながら、おやきを作り、
とても楽しかった。
思っていたよりも簡単で今後、家でも
自分で作りたい



塩屋醸造見学

信州味噌について学ぶ



小林さんから味噌作り、発酵食品の良さについて説明を聴く

味噌蔵

扉が開く味噌の香りがしてきた
壁の黒色は麹菌など
長年、蔵に引き継がれてきた
微生物が味噌を作り出す



おやきの作り方



まずは皮作り！

皮・・・18個分

小麦粉（地粉） 500g サラダ油 大さじ1

ベーキングパウダー 大さじ1 酢 大さじ1

砂糖 大さじ1 めるま湯 330cc
塩 小さじ1/2

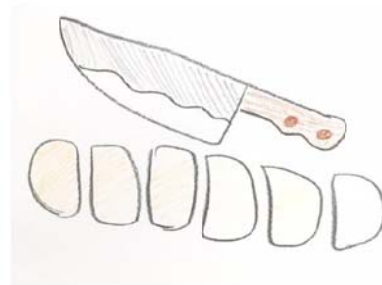
①ボウルにすべての材料を入れ、
めるま湯でよくこねる

③3つにわけて、、

さらに6つにわけ



②30分寝かせる



包丁で分けるとやりやすい！

次は具材作り！

なすあん < 6個分 >

丸なす・・・2個
みそ・・・25g
さとう・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ1/2



さつまいもとあんこ < 6個分 >

さつまいも・・・120g
あんこ・・・150g
(粒あんでもこしあんでも)



玉ねぎあん < 6個分 >

玉ねぎ・・・2個
青シソ・・・6枚
みそ・・・25g
さとう・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ1/2



やさいミックス < 6個分 >

キャベツ・・・300g
にんじん・・・50g
塩・・・少々
みそ・・・30g
さとう・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ1/2



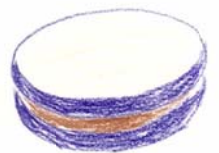
なすあん

①なすを3つくらいに切る
(1.5cm幅くらい)

なすを全部切らない
ように気を付けて！

②真ん中のところに切れ目
を入れる

③なすの切れ目にみそ・さとう・
油をまぜたものを入れる



玉ねぎあん

①玉ねぎを3つくらいに切る
(1.5cm幅くらい)

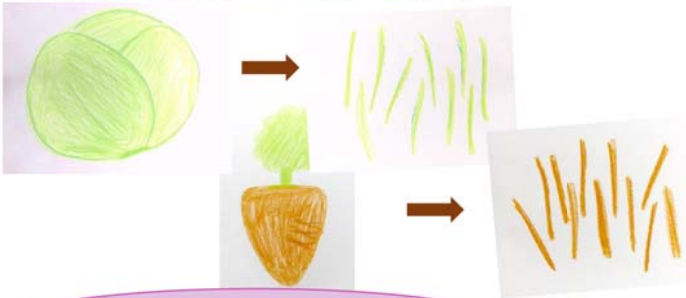
②切った玉ねぎにみそ・さとう・
油をまぜたものをのせて、

③しその葉っぱをのせる

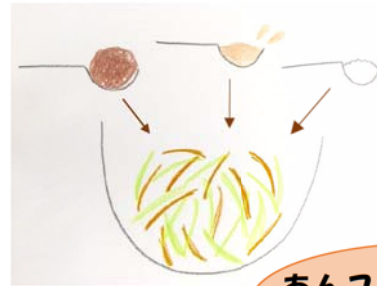


やさしいミックス

①キャベツとニンジンほそく切って、塩をふってしばらくおいておく



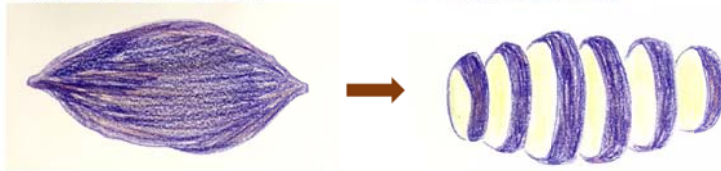
②しっかり水気をしぼったら、みそ、さとう、油を入れてまぜる



あんこは好きなものをのせてね！

さつまいもとあんこ

①さつまいもを1cmくらいの厚さにきる



②切ったさつまいもにあんこをのせる



具材を包む！

さつまいも・なす・玉ねぎの場合

まず分けた皮を手でま〜るくのばしていく



手に皮をおいて、真ん中に具材をおいて、



皮を4方向から真ん中に集めるように包むといいよ！

野菜ミックスの場合

皮の真ん中に具材をおいたら、
両手にのせて、



おやゆびで具材をおさえながら
包みこむように、



★さいごにしっかり口をとじる



じぶんのやりやすい
包み方でOK!

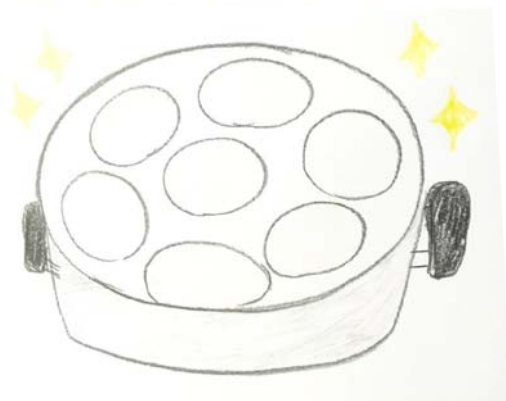


あとは蒸すだけ！

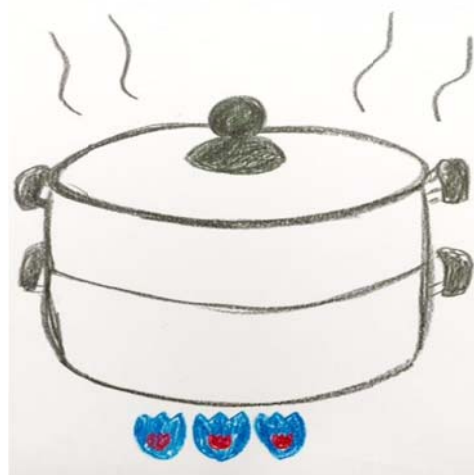
蒸気が上がったところ
から蒸しはじめる！

①蒸し器をよういして、お湯を
わかしておく

②蒸し器に蒸し布をしいてとなりと
くっつかないようにする



③20分蒸したらできあがり♡



みんなでつくって

みんなで食べよう！

