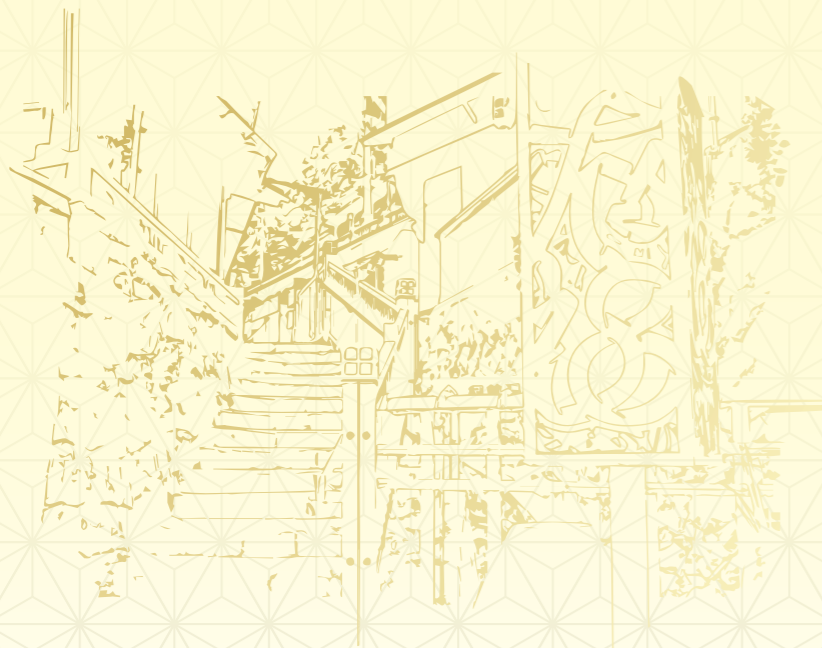


おわりに

今年度は、新型コロナウイルスの感染対策の視点から、学生が地域に出かけることが難しい1年でした。そのような中で、どのような形で地域貢献ができるのか、「何もできない」のではなく「限られた中で何ができるか」と考える姿勢が大切であることを、学生と一緒に学ぶことができたと思います。健康栄養学科は、2018年4月に管理栄養士養成課程として開設された新しい学科です。ありがたいことに、年々、地域の皆様とのつながりが増えていと感じています。そして今回、江津市有福温泉の皆様との新しいご縁ができたことを嬉しく思います。

多くの皆様にご協力いただいた結果、学生に貴重な機会をいただき、ありがとうございました。今回の経験は、管理栄養士のたまごである学生にとって貴重なものになったと思います。江津市有福温泉に再訪できる日を、楽しみにしております。

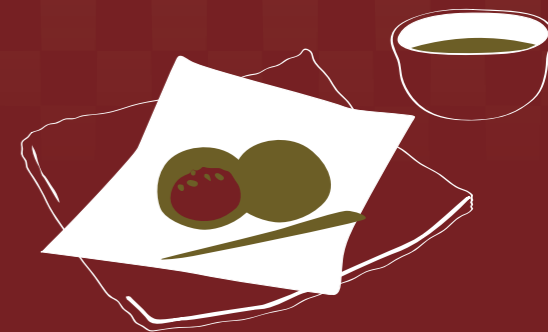
島根県立大学看護栄養学部健康栄養学科 福田 詩織



島根県江津市

有福温泉 活性化プロジェクト

有福温泉 スイーツ審査会



\\ Bihada //



\\ Kenkou //



\\ Oishii //



有福温泉活性化
プロジェクト

有福温泉
スイーツ審査会

発行 令和3年2月

協力 ありふく よしだや 若女将

島根県立江津高等学校2年

企画 島根県立大学看護栄養学部看護学科

島根県立大学看護栄養学部健康栄養学科

江津市商工観光課観光振興係

佐々木 文様

吉村 彩花さん 山縣 凜さん

林 健司・荒木 さおり

福田 詩織・多々納 浩

大地本 江美



オロリン

島根県立大学出雲キャンパス × 有福温泉

はじめに

島根県立大学は、地域社会の活性化と発展に寄与する人材を養成することを使命とすることを教育理念としています。特に、看護栄養学部がある出雲キャンパスでは、学生は看護学もしくは栄養学の基礎的な知識・技術を修得し、実践能力を身につけていきます。

今回の審査会では栄養学を学ぶ学生が、美味しさだけでなく、美肌や栄養面を考えながらオリジナルレシピを考案しました。また、考案する過程で、地域のことを勉強し、江津市の皆さんに愛される、そして県外から来た方には江津市をより感じてもらえるようなオリジナルレシピを開発しました。「有福温泉」+くつろぎのカフェで食べる「美肌スイーツ」で、たくさんの方に心と体を癒してもらいたいという思いが込められた全6品になります。

今回の審査会には、健康栄養学科の学生6組8名から応募がありました。審査会では、この中から有福温泉街にある古民家茶屋「茶々よしのや」の定番スイーツとなることのできる「大賞」1品が選ばれました。また、江津市の特産品である石見焼に合うスイーツとして選ばれたオリジナルレシピについても、期間限定の提供が予定されています。

最後になりましたが、今回の審査会にご協力いただいた、ありふく よしだや 若女将 佐々木文様、江津高等学校2年生の吉村彩花さんと山縣凜さんに感謝申し上げます。

島根県立大学看護栄養学部看護学科 林 健司

もくじ

はじめに	1
有福温泉の紹介	2
学生考案レシピ	
①「ゆず香る福ぜんざい」	3
②「レモン香るふわふわババロア」	3
③「いちょう風シャーベット」	4
④「かぼちゃのお汁粉」	4
⑤「ふくふくパンケーキ」	5
⑥「フルーツマトクッキー」	5
審査会の様子	6
おわりに	7

審査会の様子



日時 令和3年1月5日(火) 14:00～15:10

場所 茶々よしのや

内容 審査員4組6名により審査を実施。応募作品6品のうち、茶々よしのやでの定番レシピとなる大賞と、期間限定レシピとなる石見焼賞を決定しました。

結果



大賞 ゆず香る 福ぜんざい

健康栄養学科3年 白尾愛実さん

この度は私の考えたレシピを大賞に選んでいただきありがとうございます。初めてのレシピ開発でどのような食材を使うか、どのような工夫をして有福温泉をアピールするかとても迷いましたが、大学で学んできた知識やアルバイトの経験を活かし、有福温泉町のたくさんの魅力を表現し



たレシピを作成することができたと思います。

福ぜんざいをきっかけにより多くの人に有福温泉を知っていただき、もっと多くの人々が足を運んでいただけることを願っています。この度は本当にありがとうございました。



石見焼賞 かぼちゃのお汁粉

健康栄養学科2年 豊田紗彩さん

「新メニュー美肌レシピ」開発コンテストで石見焼賞に選んでいただき、ありがとうございます。江津市や有福温泉について調べたり、よしのやさんの雰囲気も考慮したりしながら考えたメニューだったので、今回の受賞をとても嬉しく思います。このような状況で、江津市に行くことはできませんでしたが、行くことができる日を楽しみにしています。ありがとうございました。



このパンフレットは障がい者就労支援事業所 ワークセンターフロンティアで制作しました。

ゆず香る 福ぜんざい

(健康栄養学科3年 白尾愛実さん)



ゆずの栄養と香りで
温泉美人

材料(1人分)

ぜんざい 150～200g
雪見だいふく 2個
柚子の皮(冷凍のもの可) 適量

作り方

- 1 器に温めたぜんざいを入れる。
- 2 1に雪見だいふくをのせる。
- 3 柚子の皮を適量ちらす。



レモン香る ふわふわババロア

(健康栄養学科3年 高砂和佳さん・栗田侑里さん)

材料(1人分)

生クリーム 25ml
卵黄 1/4個
グラニュー糖 12g
レモン汁 小さじ1/2
牛乳 50ml
粉ゼラチン 1.5g
レモンの皮 0.5g
(目安:レモン1/8個)

作り方

- 1 生クリームをしっかりと泡立て(九分立て)、冷蔵庫に入れる。
- 2 ボールに卵黄とグラニュー糖を合わせ、マヨネーズ状になるまでよく泡立て、レモン汁を加える。
- 3 牛乳を鍋に入れて火にかけ、沸騰寸前まで温める。
- 4 器に 3 を少量とり、粉ゼラチンを入れて溶かす。
- 5 3 に、4 を加え、再び沸騰寸前まで温め、2 に静かに加えて混ぜ、裏ごしする。
- 6 レモンの皮をみじん切りにし、5 に加える。
- 7 ボールを氷水につけ、静かに混ぜながらとろみがつくまで冷やす。
- 8 7 に 1 を加えて泡立て器で合わせ、容器に流し入れ、冷やし固める。(冷蔵庫で冷やす目安:30分程度)



ふわふわ食感がたまらない
レモンで美肌スイーツ



いちょう風 シャーベット

(健康栄養学科2年 水上茜さん・松本有未さん)



ビタミンA・Cが豊富。
抗酸化作用で美肌効果!

材料(20cm×25cmのバッド各1枚分)

<あんずシャーベット>

あんずジャム 250g
水 500ml
砂糖 25g
粉寒天 4g

<柿シャーベット>

柿(1cm角切り) 約2個
水 500ml
砂糖 100g
粉寒天 4g

作り方

- 1 鍋に水を入れ、沸騰しない程度に温める。
- 2 ジャム(あんずシャーベットのの場合)、砂糖、粉寒天を、混ぜながら 1 に入れて溶かす。
- 3 沸騰後、2分程度加熱し、バッド等の容器に入れる。柿シャーベットのの場合は、1cm角に切った柿も一緒に混ぜて入れる。
- 4 3 の粗熱がとれたら、冷凍庫に入れて2時間以上冷やし固める。
- 5 シャーベットが固まったら、食べやすい大きさに切る。いちょうの型等を使用すると、可愛いシャーベットに仕上がる。



かぼちゃのお汁粉

(健康栄養学科2年 豊田紗彩さん)

材料(2人分)

<かぼちゃのお汁粉>
かぼちゃ 100g
水① 100ml
塩 少々
砂糖 10g
牛乳 100ml
白玉粉 50g
水② 約40ml
<飾り>
あんこ 適量
くるみ 適量
シナモンパウダー 適量

作り方

- 1 かぼちゃの皮をむき、厚さ1cm程度に切り鍋に入れ、水①と塩と一緒に煮る。
- 2 かぼちゃが柔らかくなったら、水を切り、ミキサー等でペースト状にする。
- 3 2 に砂糖を加え混ぜた後、牛乳を加えて混ぜる。
- 4 白玉粉と水②をボウルに入れ、こねる。
- 5 4 がみみたぶ位の柔らかさになったら丸めて茹でる。
- 6 3 と 5 を器に盛りつけ、お好みで、あんこやくるみを飾る。



美肌の栄養がたっぷり!
夏も冬も楽しんで





旬のフルーツとたんぱく質で
つやつや美肌

ふくふく パンケーキ

(健康栄養学科2年 上田佳瑠羅さん)

材料(2人分)

<パンケーキ>

ホットケーキミックス・・・ 150g
卵・・・・・・・・・・・・・・ 1個
豆乳・・・・・・・・・・・・・・ 75ml
絹ごし豆腐・・・・・・・・・・ 150g
きな粉・・・・・・・・・・・・・・ 25g

<ソース>

無糖ヨーグルト・・・・・・ 400g
はちみつ・・・・・・・・・・・・ 20g
レモン汁・・・・・・・・・・・・ 2～3滴

<飾り>

旬のフルーツ・・・・・・・・・・ 適量
ナッツ・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

<パンケーキ>

- 1 ボウルにパンケーキの材料を入れて混ぜる。
- 2 フライパンを温め、1を流し入れ、両面を焼く。

<ソース>

- 3 ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れてラップをかけて、1時間程度冷蔵庫に入れて水切りする。
- 4 3とはちみつ、レモン汁を混ぜる。
- 5 皿にパンケーキとソース、お好みの飾りを盛りつける。



フルーツトマト クッキー

(健康栄養学科2年 角田美帆さん)

材料(クッキー約20枚分)

薄力粉・・・・・・・・・・・・ 100g 溶き卵・・・・・・・・・・・・ 1/3個分
無塩バター・・・・・・・・・・ 50g フルーツトマトジュース・・・・ 大さじ1～2
砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 30g シナモンシュガー・・・・・・ お好みで

作り方

- 1 バターをボウルに入れ、やわらかくなるまで練る。
- 2 1に砂糖を入れ、よくすり混ぜる。
- 3 さらに溶き卵、トマトジュースをくわえ、よく混ぜる。
- 4 続いて、薄力粉をふるい入れ、ひとまとめにする。
- 5 4を袋に入れ、5mm程度の厚さにめん棒でのばす。
- 6 生地を袋から取り出し、イチヨウ型等の好きな形に型抜きをする。
- 7 6をクッキングシートの上ののせ、170℃に予熱したオーブンで、約15分焼く。お好みでシナモンシュガーをふりかける。



甘～いトマト
サクサク食べて美肌美人

有福温泉の紹介



有福温泉は島根県のほぼ中央にある江津市の南西部にあり、飛鳥時代650年ごろに発見されたと言われている歴史ある温泉です。泉質はアルカリ性単純温泉であり、古くから「美人の湯」と親しまれています。

温泉街には、3つの公衆浴場があり、建物、浴場の雰囲気や温度の差を楽しむことができます。また、3軒ある旅館では、それぞれが趣向をこらしたおもてなしでお客様をお迎えしています。隔週土曜日の夜には、温泉街の中心部にある「湯の町神楽殿」にて、華麗で勇壮な舞、伝統芸能「石見神楽」を鑑賞できます。

美人の湯につかった後は、のんびりと小さな温泉街を散策してみてください。



ありふくよしだや 茶々よしのや

茶々よしのやは、築110年になる有福温泉最後の置屋です。ここでは、芸子さんが着物の着付けや三味線、舞などの稽古をして、旅館のお座敷へ上がっては有福温泉の町に華を添えていました。当時の置屋をそのままに、訪れる誰もが温泉街の町並みや歴史を感じる、古民家caféとしてオープンしています。

ありふく よしだや 若女将 佐々木 文



ありふく よしだや
若女将 佐々木 文

