

これで安心！

一人暮らし食の応援ブック

大学生みえちゃんのお料理ツアーへようこそ！

私が、料理の際に用意する道具や材料～調理後の後処理まで、一般的なお料理工程をツアーで案内するよ！

これを見ればあなたも一人暮らしベテランシェフの仲間入り！



教養教育授業
『学生生活支援実践』
受講生製作

目次

- 1 はじめに
 - 2 調理器具リスト
 - 3 最初に用意するもの
 - 4 お気に入り料理集
 - 5 後片付け
 - 6 おすすめのごはん屋さん
 - 7 おわりに
- 参考文献



はじめに

みなさんこんにちは。学生生活支援実践です。

学生生活支援実践は、鈴木英一郎先生が担当されている、金曜日の7・8限に開講中の授業です。学生だからこそわかる支援のニーズ、学生支援の形を考え、三重大生のための「学生生活支援」を実践していくことを目標としています。

私たちは、この授業の一環として、大学からの支援が少ないことや、コロナ禍で学生同士のつながりが希薄になっていることなどを鑑み、「一人暮らしの学生の食生活を応援する冊子」を作成しました。この冊子を通して、現在一人暮らしをしている学生や、今後一人暮らしに挑戦しようと思っている学生をサポートできればと思います。

それでは、「大学生みえこちゃんのお料理ツアー」へ出発しましょう！



出発進行！



調理器具リスト

料理するときは、最低限これくらいの用具を用意しておくといいよ！

- 包丁 まな板 計量カップ・計量スプーン
- キッチンバサミ さいばし
- フライパン または 鍋 ざる



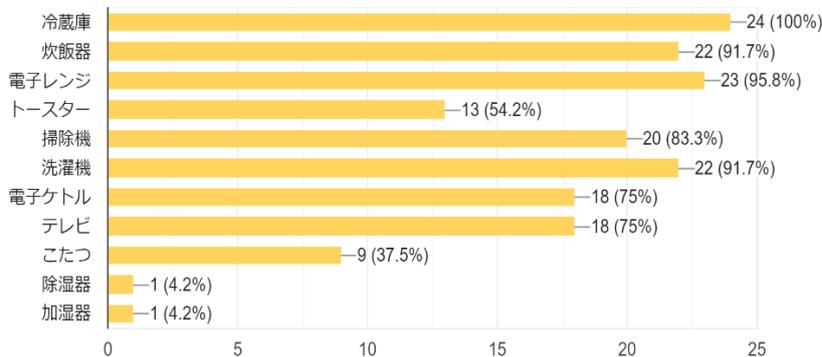
フライパンは **深さ** があるものをオススメするよ！
 煮たり揚げたり様々な調理方法ができるから便利だって友達のK子ちゃんが出てたよ～
 一人暮らしベテランの友達M子ちゃんは **鍋をフライパン代わり** に使ってるから、フライパンよりも鍋がオススメって言ってたよ！
 最近ざるがあったら便利らしいから私からもオススメするよ！



コラム

家電どれくらい揃えてる？

一人暮らしベテランの三重大生 24 人に聞きました！



1位 冷蔵庫

2位 電子レンジ

3位 炊飯器

洗濯機

という結果に！

最初に何をを用意する？

初めて一人暮らしをするとき、用意しておいた方がいいものをまとめました！

1.調味料

意外と忘れがちになる調味料。最初に用意したほうがいいものは料理の「さしすせそ」です！

さ…砂糖

し…塩

す…酢

せ…しょうゆ（せうゆ）

そ…みそ



最低限これをそろえて、徐々に買い足していこう！最初から全部そろえる必要はないよ！

2. 食べ物

スーパーに行って最初は何を買おうか迷うよね。やみくもに買うのではなく、「何を作りたいか」や「何を食べたいか」を決めておくのがポイント！

(例)

- ・たまねぎ ・にんじん ・じゃがいも ・豚バラ（これにカレールーを買えばカレー！）
- ・おとうふ ・乾燥わかめ ・油揚げ ・みそ（だし入りがおすすめ）（味噌汁）



これだけじゃなく、さっとつまめるおかしやガムを買っておくと小腹がすいたときにおすすめ！お腹がすいたとき、調理がいらぬものや簡単なものも買っておこう！

お気に入りの料理集

切り取って
使ってね！！

唐揚げ

時短で揚げない
簡単唐揚げ

材料

- 鶏もも肉 1枚 (250g)
- 生姜のすりおろし 小さじ1
- 醤油 小さじ1
- 塩 少々
- 片栗粉 大さじ3
- サラダ油 大さじ1



作り方

- ① 鶏もも肉を一口サイズに切る。
- ② 鶏もも肉、生姜のすりおろし、醤油、塩を袋に入れてよく揉みこむ。
ポイント ポリ袋を使うことで洗い物が少なくなるよ！
- ③ ②に片栗粉を入れる。
- ④ サラダ油をしいたフライパンの上で焼く。



スモア

材料

- マシュマロ 1個
- クラッカー 2枚
- 必要に応じて チョコレート
- ジャム など

作り方

- ① お皿にマシュマロをのせたクラッカーを置く
ポイント みえこはマシュマロを縦に置くよ！
- ② 電子レンジで10~20秒温める
ポイント みえこは12秒がおすすめだよ！
- ③ お皿を取り出してマシュマロの上にクラッカーを置く
- ④ 好みにチョコレートやジャムをかける
ポイント みえこは何もかけないで、シンプルに食べるのがお気に入りだよ！

みえこはマシュマロが苦手だけど、このデザートはマシュマロ特有のあのぐにゅぐにゅ食感が全くないからマシュマロ苦手な人にもオススメなデザートだよ！！





後片付け

片付けの手間を減らすことができれば、自炊が楽しくなるよ！洗い物や後片付けを素早く、気持ちよくこなせるようになって、料理上手に近づこう！

面倒で手間のかかる片付けの負担を減らすにはどのようなコツがあるでしょうか。ここでは3点紹介したいと思います。

その1～下準備が終わったタイミングや空き時間で、洗えるものを洗ってしまう～

計量や下ゆでなどの下準備が終わったときなどに、ボウル1つやスプーン1つでも洗っておくと、後からの片付けへの抵抗感が少なくなります。

その2～使う食器や調理器具を減らしてみる～

調理工程がシンプルで調理器具が少なく済む料理を作ったり、ワンプレートに盛って洗う食器を少なくしたりすることで、片付ける量を減らすことができます。

その3～食器や道具の収納場所をきちんと決めておく～

食器や道具をしまう場所を決めておけば、片付けのときに迷いません。迷いの時間を減らすことができれば、片付けにかかる時間を減らすことができます。

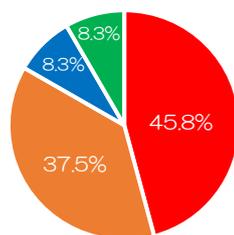
料理を始める前に、あらかじめ分別されたごみ箱を用意しておいたり、キッチンやシンクを整理しておいたり、ちょっとしたことを心がけることでも、片づけをラクにすることができるかも！



コラム

掃除の頻度はどれくらい？

一人暮らしベテランの三重大生24人の回答はこちら！



■ 週に1回程度 ■ 週に2、3回程度 ■ 週に4、5回程度
■ 毎日している ■ ほとんどしていない

「週に1回程度」または「週に2、3回程度」が特に多いという結果になりました！

どうしても料理したくない…そんな時は！
おいしいごはんを食べに行こう！

(Google マップより引用)



①にっこう亭

月曜定休日 火～日 9:00～20:00

②カマヤン

18:00～1:00

③cafe&kitchenNano.

ランチ 11:00～14:30

カフェ 11:00～18:00

ディナー (水～土) 17:00～22:00

④富や (からあげ屋)

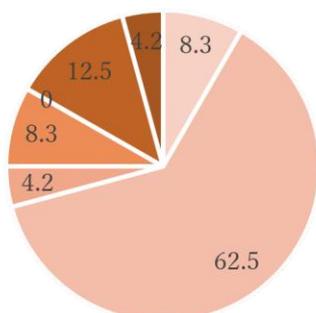
日曜定休日 (すぐ売り切れちゃうので注意！)

11:00～14:00、17:00～20:30

⑤8HERB.(ハチトバーブ)

10:00～20:00

賞味期限切れ、いつまで食べる？



- 食べない
- 一週間以内
- 1,2週間以内
- 1カ月以内
- 3か月以内
- 半年以内
- 気にしない
- 冷凍してあれば食べる

一週間以内なら食べるという子が多かったよ！匂いとかをよく確認してみてね！あくまでアンケートなので注意！

おわりに

みなさん、いかがでしたでしょうか。「大学生みえこちゃんのお料理ツアー」は楽しんでいただけましたか？この冊子が現在一人暮らしをしている学生や、今後一人暮らしに挑戦しようと思っている学生のサポートになっていれば幸いです。

最後に、読者アンケートへのご協力をお願いします。賛同していただける方は、下記のリンクよりご回答ください。どうぞよろしくお願ひします。なお、いただいた回答はこの授業以外では使用いたしません。誠に勝手ながら、締め切りは **2021年1月21日(金) 14:30まで**とさせていただきます。

一人でも多くの方からのご回答をお待ちしております。よろしくお願ひいたします。

<回答はこちらからお願いします>

URL : <https://forms.gle/syP38BP9oTP2pEbQA>

QRコード :



たくさんの回答
待ってるよ！



<参考文献>

調理器具リスト

[2] All About 一人暮らしに揃えたい基本の調理器具、河野 真希

URL : <https://allabout.co.jp/gm/gc/72349/3/>

閲覧日 : 2021 年 12 月 1 日

お気に入りの料理集

[4] 超簡単! 「揚げ」ないサクサク鶏の唐揚げ! たった 10 分&大さじ 1 杯の油でつくれる

URL : https://biz-journal.jp/2015/09/post_11436.html

閲覧日 : 2021 年 12 月 9 日

[4] あたり前田の Recipe、前田製菓

URL : <https://www.atarimaeda.com/recipe/detail.html>

閲覧日 : 2021 年 12 月 9 日

後片付け

[5] 洗い物が絶対楽になる! 食器を放置せずに早く洗うための 19 の具体的なコツ、一人暮らしを遊ぶメディア 一人暮らし Lab Powered by レオパレス 21

URL : <https://hitorigurashi-lab.com/living/4470>

閲覧日 : 2021 年 12 月 14 日

[5] 料理上手への道 段取り編 洗い物と片付け、料理日和 料理上手への道

URL : <https://ryouribiyori.com/cleaning-up/>

閲覧日 : 2021 年 12 月 14 日

おすすめのごはん屋さん

[6] 8HERB. | ハチトバーブ

URL : [8HERB. | ハチトバーブ](#)

閲覧日 : 2021 年 12 月 14 日

[6] Cafe&kitchen Nano 公式インスタグラム

URL : [Cafe&Kitchen Nano.\(@n.ano_cafe\) ・ Instagram 写真と動画](#)

閲覧日 : 2021 年 12 月 14 日

[6] Google マップ

URL : [Google マップ](#)

閲覧日 : 2021 年 12 月 14 日