

2018年度 研究活動記録

テーマ：自然とのふれあい



研究活動1班活動記録

班長 前田海史

副班長 井上詩雲

班員 3回生 木村優介

2回生 阿部萌乃 三村奈央 宮内慶二

1回生 赤田有隆 崎田未侑 長崎晴紀 松本高明 森田純平

1、研究活動のテーマ

野外で作る蒸し料理

2、このテーマにした理由

今まで野外で作る経験のなかった蒸し料理を研究することで、ユースの作れる料理の幅を広げるため。

3、活動記録

1回目 日時：5月4日 場所：甲山キャンプ場

目的：蒸し饅頭、蒸し野菜を実際に作り、野外で作る料理として適切な料理であるか確かめる。

内容：実際に蒸し饅頭、蒸し野菜を作り、手順やかかる時間を確かめた。試食し、料理の完成具合を確かめた。

結果：蒸し野菜は具材の量が多かったこともあり、考えていた蒸し時間よりも10分ほど長くかかったが出来は良かった。蒸し饅頭はおおむね良い出来だったが、材料の分量が正確でなかったことと生地が厚めだったため饅頭よりも若干固く乾燥した触感になってしまい、蒸しパンのようになってしまった。

反省：前述の理由により蒸し饅頭の出来が完ぺきではなかったため、はかりにかけるなど分量を正確にする必要があると感じた。

電車やバスの時間、歩きにかかる時間を下調べできていなかった。

全体：スムーズに作ることができ、料理の出来もおおむね良かった。今回作った料理は普段のユースの野外炊事でも容易に作ることもできると感じた。

2回目 日時：6月23日 場所：甲山キャンプ場

目的：茶碗蒸し、蒸しケーキを実際に作り、野外で作る料理として適切な料理であるか確かめる。

内容：実際に茶碗蒸し、蒸しケーキを作り、手順やかかる時間を確かめた。試食し、料理の完成具合を確かめた。

結果：茶碗蒸しはとてもよくできた。蒸し時間も予定通りの時間で作ることができた。

蒸しケーキもとても良い出来に仕上がった。こちらも予定通りの蒸し時間で作ることができた。

反省：特になし。

全体：スムーズに作ることができ、料理の出来もほぼ完璧であったと思う。前回の反省から分量を細かく計ったことも成功の要因かと思う。茶碗蒸しは難易度の高い料理だと思っていたが思っていたよりも簡単にでき、普段の活動でも作ることが可能だと思った。



3回目 日時：8月22・23日 場所：しあわせの村

目的：料理を実際に作り、野外で作る料理として適切な料理であるか確かめる。

内容：実際に鮭の中華風蒸し、シュウマイ、じゃがバター、鶏胸肉とキャベツの蒸し料理を作り、手順やかかる時間を確かめた。試食し、料理の完成具合を確かめた。

結果：鮭の中華風蒸しはとてもよくできた。シュウマイは悪くはない出来だったが、何も敷かずに蒸したことと詰めて蒸したことから引っ付いてしまった。また、玉ねぎが多かったため水分が多くなってしまった。じゃがバターは想定以上に時間がかかることやじゃがいもの状態が悪かったことから途中で断念した。鶏胸肉とキャベツの蒸し料理はよくできた。

反省：シュウマイを蒸す際何も敷かなかったため引っ付いてしまったのでクッキングシートなどを敷くべきだった。また詰めすぎたためにシュウマイ同士が引っ付いてしまったので間隔をあけて蒸すべきだった。また、玉ねぎが多すぎたのもう少し減らして作るべきだと感じた。調理に醤油を使い切ってしまったためシュウマイにつける調味料がなくなってしまったので調味料の必要量は確認すべきだった。じゃがバターは考えていた作り方では一向に完成する気配が見えなかったため他のレシピで挑戦したい。また、じゃがいもが青くいい状態ではなかったため、買い物の際そういった点にも注意が必要だと感じた。

じゃがバターに時間がかかったこともあるが施設退所の時間がややギリギリになっ

てしまったため1日目と2日目の料理をもう少し考えるべきだったかと思う。

しあわせの村の炊事場は共用なのでもう少し遠慮して使うべきだった。

全体：じゃがバターに予想以上に苦戦した。シュウマイとじゃがバターは改善の余地があるが、鮭の中華風蒸し、鶏胸肉とキャベツの蒸し料理は普段の活動でも作ることができると思った。

今回から1回生を含む研活となり大人数となるので施設や交通機関利用の際などは気を付けたい。



4回目 日時：9月12日 場所：甲山キャンプ場

目的：料理を実際に作り、野外で作る料理として適切な料理であるか確かめる。前回失敗した料理を再挑戦する。

内容：実際にシュウマイ、じゃがバター、エビの酒蒸し、プリンを作り、手順やかかる時間を確かめた。試食し、料理の完成具合を確かめた。

結果：シュウマイは前回の反省を生かし、玉ねぎの量を減らしてクッキングシートを敷いて蒸した結果ほとんど引っ付かず出来もとてもよく仕上がった。じゃがバターは1度ゆでたのちに蒸すという方法をとったがやはりかなりの時間がかかり、それでも少し固かった。エビの酒蒸しは短時間で出来もとてもよく仕上がった。プリンはとてもよくできた。

反省：完成の時間がかかりぎりぎりになってしまった。蒸し饅頭も再度作る予定だったが時間がなかったため断念した。プリンのカラメルを作る時間も無くなってしまった。作る品目が多すぎたと思うので失敗の原因が明確で、もう一度作れば成功するであろうシュウマイや蒸し饅頭は元から作るべきではなかった。集合時間ももう少し早めることができたと思う。

全体：班員がうまく仕事を分担でき、スムーズに作ることができた。じゃがバターはやはりかなりの時間がかかってしまうので野外で作るにはふさわしくない。それ以外の料理は普段の活動でも作ることが可能であると思う。特にエビの酒蒸しは短い蒸し時間でできたので良いと思う。



4、全体のまとめ

蒸し料理には鍋に汚れが引っ付いたり、焦げ付いたりすることがない、素材のうまみを逃さないといったメリットがあった。一方で「焼く」「炒める」といった調理法と比べるとやはり時間がかかってしまうというデメリットがあった。研究で作った蒸し料理にはすぐにでも普段の活動に取り入れていいと感じるものも多かった。今回得た研究結果を今後の活動に活かしていきたい。

5、班員の感想

班長

前田海史：自分でテーマを決め、班員と研究するのは楽しかったです。プリンや茶碗蒸し、海老の酒蒸しなどはとくにおすすめです。

副班長

井上詩雲：簡単！ヘルシー！インスタ映え！是非これからの行事に活かしていきましょう！

班員

木村優介：最初は本当にできるか不安でしたが、ほとんどのメニューがうまく出来て良かったと思います。

阿部萌乃：片付けが楽で美味しい！いい研究ができたとおもいます！

宮内慶二：野外料理の蒸し料理編！まさか蒸し料理が本当に出来るとはね。良い経験になりましたね。

三村奈央：野外でこんなに本格的な料理を作れるとは思いませんでした。

赤田有隆：プリンが作れたのが予想外でした。

崎田未侑：意外とあまり調理時間がかからないんだなと思いました。

長崎晴紀：海老の酒蒸しがなんやかんや一番おいしかったです！

松本高明：時間が意外とかからずに出来て良い経験になりました。

森田純平：いろいろな蒸し料理を本格的にできてよかったです。

研究活動 2 班活動記録

班長 内藤美咲

副班長 大辻尋稔

班員 3 回生 石野拓也 東郷佑哉

2 回生 伊藤紀憲 田頭帆夏 西村智貴

1 回生 池上佳吾 神庭亮太 浜田晃行 廣瀬哲朗

1、研究活動のテーマ

新たな炊飯法の開拓

2、このテーマにした理由

普段のユース活動では、内側にアルミホイルを敷いた飯盒でお米を炊いています。アルミホイルを敷くことで飯盒自体にお米はくっつかないので、洗い物が少し楽になっています。しかし、日々の活動からアルミホイルにお米が多くくっついてよそいくかたり、蓋が開けづらかったりと不満に思う点がありました。そこで、より手軽にできる炊飯法はないかこの研究を始めました。

3、活動記録

1 回目 日時:5 月 6 日 場所:しあわせの村

目的:フライパンやアルミ缶を用いた炊飯方法の確認

内容:フライパンやアルミ缶を用いた炊飯方法の確認と実際にやってみて感じたことをまとめた。

結果:ほとんどの人が実際にやってみて、フライパンやアルミ缶を用いた炊飯方法が分かった。フライパンやアルミ缶を用いた炊飯方法の利点・欠点を知ることができた。

反省:計量カップを持ってくるのを忘れて適切な水の量が分からず、炊飯途中で水を足すことがあった。フライパンの蓋を持ってくるのを忘れアルミの蓋で行ったため、フライパンの蓋を使ったらアルミの蓋とは違う炊飯時間や様子に変化が見られたかもしれない。今回は炊飯方法の確認だったが、次の研活では忘れ物があるときちんと比較することができなくなってしまうので、忘れ物をなくすようにしたい。

全体:炊飯方法の確認だけでなく、フライパンやアルミ缶のそれぞれの利点・欠点を知ることができ良かった。アルミ缶は省スペースで1合ずつ炊けるという魅力があり、今後の活動で活躍する時が来るかもしれないと期待が高まった。



2回目 日時:8月1日 場所:甲山キャンプ場

目的:飯盒(そのまま, アルミ, フライパン用アルミ)を用いた炊飯方法の検証

内容:飯盒(なし, アルミ, フライパン用アルミ)での炊飯方法を主によそいやすさ, 洗い物, 手軽さ, 炊飯までの加熱時間という4つの基準で比較した。

結果:飯盒やアルミへの米のこびりつき具合から, フライパン用アルミとアルミがご飯をよそいやすかった。手間・商品の価格から, そのまま, アルミ, フライパン用アルミの順に手軽であった。飯盒自体にこびりつく米の有無から, アルミとフライパン用アルミの洗い物が楽だった。炊飯までの加熱時間は, そのままとフライパン用アルミがほぼ同じで, アルミより早かった。

反省:買い忘れがあり検証を開始するまでに時間がかかってしまった。また, 炊飯までの加熱時間が具体的な数値が記録できなかった。炊飯するまでの様子についても, 次回はより詳しく調べたい。

全体:フライパン用アルミはアルミと比べて米のこびりつきが少なく炊き上がりが早かった。しかし, その差は僅かなものであり, フライパン用アルミはアルミとの値段差を上回る利点であったとはいえないと思った。



3回目 日時:8月22日, 23日 場所:しあわせの村

目的:フライパンや鍋、アルミ缶、スチール缶、飯盒(アルミ, フライパン用アルミ)を用いた炊飯方法の検証

内容: フライパンや鍋、アルミ缶、スチール缶、飯盒(アルミ, フライパン用アルミ)での炊飯方法を主によそいやすさ, 洗い物, 手軽さ, 炊飯までの加熱時間という4つの基準で比較した。

結果:フライパンや鍋は幅が大きいので米をよそいやすいのだが, しゃもじなどで混ぜながら加熱しないとご飯が焦げ付いてしまう。アルミ缶やスチール缶は幅が狭くご飯を取り出しにくいものの, 洗い物の必要がなく手軽である。飯盒はアルミやフライパン用アルミを飯盒内側に敷いているため, 飯盒自体に米のこびりつきがない。炊飯までの炊飯時間は鍋, フライパン, 飯盒(フライパン用アルミ), 飯盒(アルミ), アルミ缶とスチール缶(同時)の順に短かった。フライパンや鍋, アルミ缶やスチール缶は加熱中に水を足さなければならない上に, 炊き上がったか確認するために頻繁に蓋を外さなければならなかった。飯盒はそういった手間が少なく手軽に行えると思った。

反省:様々な炊飯方法を同時に検証したので, 常に炊飯方法ごとに担当を2, 3人つけて行えばよかった。1つの炊飯方法を開始から終了まで観察していれば, 比較基準以外の特徴を見つけることができたかもしれない。

全体:様々な炊飯方法を比較してみて有用と思われたのは, スチール缶と飯盒だった。後片

付けに時間を掛けたくないときにスチール缶を使用し、手間をかけずに炊飯したいときに飯盒を用いると良い。飯盒における炊飯までの加熱時間は、フライパン用アルミの方がアルミより5分短く、ご飯がスツとよそいやすかった。

4、全体のまとめ

研究してみて、改めて飯盒でのお米の炊きやすさを確認でき、スチール缶という新たな炊飯法の可能性を感じることができました。キャンプ行事では必ずと言ってよいほど行う飯盒炊飯に、新しい選択肢としてスチール缶も場面に合わせて使用してもらえたら嬉しいなと思います。

5、班員の感想

班長

内藤美咲：飯盒炊飯の際に飯盒以外のものも使ってみるということで、鍋やフライパン、空き缶などを使った炊飯法は慣れない点もありましたが、新しい方法を試すのはワクワクして楽しかったです。様々な炊飯法を試す中でそれぞれの利点・欠点が次第に分かってきて、各炊飯法の特徴をうまく生かせば今後のユースでの活動に充分活躍できると思います。忘れ物が多かったり失敗続きの1年でしたが、班員の皆さんに助けられながら研究活動を無事終えることができました。ありがとうございました。

副班長

大辻尋稔：お米の研究と今までにない研究分野であり、今後の活動に活かせる有意義な研究ができたのではないのでしょうか。班員ともワイワイ楽しく活動でき非常に良かったです。班長、1年間お疲れ様でした^^

班員

石野拓也：この研活ではご飯をたくさん食べました。古いやり方にとらわれずに挑戦することは、発展のために有意義なことだと感じました。

東郷佑哉：今年度も大変有意義な研究になったのではないかと思います。これからもユース活動をより良いものにするために改善出来そうな点があれば研究して欲しいです。1年間ありがとうございました！

伊藤紀憲：缶で米がちゃんと炊けたのは感動しました。全米（こめ）が缶動…

田頭帆夏：お米を炊くことをじっくり比較する機会はなかなかないので、とてもタメになる研究を皆さんと出来て良い経験となりました。今回の研究結果をこれからの繋げていきたいと思っています。

西村智貴：「お米を野外で炊く時は飯盒を使う」という概念から離れてみた、とても面白い取り組みだったと思います。…ご飯が前よりもちょっぴり好きになりました。

神庭亮太：いろんな種類の料理が食べれて楽しかったです。またご飯を炊きたいです。

浜田晃行：とても為になる研究活動でした。自分だけじゃ研究できない事を研究できて良かったです。ご飯美味しかったです！