

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専攻	総合藝術コース 食文化専攻	対象学年	1年
講義日	令和8年2月10日(火)		
テーマ	おいしい豆腐の作り方		
講師	KSC神出豆腐の会		

講義内容

- ・豆腐作りの作業を始める前に、簡単に作業手順を説明します。
- ・各班に講師が1名つきますので、講師の指導のもとで、作業手順に従って学生諸子に作業をしてもらいます。進め方については、各班の講師がその都度指導します。

○作業手順

(1) 大豆 前日から水に浸しておいた大豆(1丁分250g+3倍の水)を使用。

　　浸水時間は夏場8H、春秋15H、冬場24H

(2) 粉碎 大豆をミキサーで碎く。3秒×5回+90秒を3回に分けて碎く。

　　ドロッとした粉碎液、なまご(生吳)ができる。

(3) 加熱 なまごを鍋に移し沸騰するまで加熱する。

(4) 絞る なまごが煮あがったらこし袋に入れて絞り、豆乳とおからに分ける。

　　おからは後の料理の材料として使う。

(5) 加熱 豆乳を加熱し95°Cになったら火を止め、87°Cに下がるまで待つ。

(6) 固める 豆乳が87°Cまで温度が下がったら「にがり」を投入し(夏場は85°C)

10

分程度待つとプリンとした固さの「おぼろ豆腐」ができる。

(7) 形成 おぼろ豆腐を敷き布を敷いた型枠に入れ、重しを乗せて約10分待つ。

(8) 完成 水を入れたボールに型枠ごと移し、型枠・敷布を外し5分程冷やすと
木綿豆腐の出来上がり。

(9) 試食

○おから料理 レシピを見ながら3種類作る

昼食時の副食として、お豆腐の味噌汁の他、おからを使った

①おからカレーコロッケ②おからサラダ③さつまいもおから蒸しケーキを作ります。

講師からのメッセージ

○手作り豆腐はスーパー等お店で買った豆腐とは違った出来立てのおいしさがあります。○豆

腐作りには、時間と道具と手間がかかりますので、なかなか経験できないこと思い います。

○豆腐が出来上がっていく様子を楽しんでください。

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	総合芸術コース 食文化専攻	対象学年	1 年
講義日	令和 8 年 1 月 13 日(火)		
テーマ	食を学ぶ I 食と健康の関わりを知る		
講 師	元神戸女子大学家政学部准教授 安田 敬子		

講義内容

1.ねらい

食と健康の関係を理解し、健康的な食生活の実践へと繋げる基礎を学びます。
また、グループでの調理実習を通して、おいしく作る調理の基本を学びます。グループ実習の
楽しさを体感し、おいしく味わい、あわせて食べることの意義、調理の目的を考えます。

2.主な内容

腸を健康に～発酵食品を使って～

調理実習

午前：料理の手順、ポイントを説明の後、各グループで調理実習

午後：試食、反省会、ミニ講義、質疑応答など

講師からのメッセージ

早くも 3 学期になりました。

グループ学習にも慣れ、初めて本格的に料理作りやお菓子作りに挑戦する人も、長年の経験
から知らないうちに我流になっている人も、共に楽しく学習されていると思います。学習した
ことを知識として留めることなく、日常生活で実践してください。

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	総合芸術コース 食文化専攻	対象学年	1 年			
講義日	令和 7 年 ① 10月 28 日(火) ②11月 11 日(火)					
テーマ	食を学ぶ I 食と健康の関わりを知る					
講 師	元神戸女子大学家政学部准教授 安田 敬子					
講義内容						
<p>1.ねらい</p> <p>食と健康の関係を理解し、健康的な食生活の実践へと繋げる基礎を学びます。</p> <p>また、グループでの調理実習を通して、おいしく作る調理の基本を学びます。グループ実習の楽しさを体感し、おいしく味わい、あわせて食べることの意義、調理の目的を考えます。</p>						
<p>2.主な内容</p> <p>①食と健康 I (講義) ②はつらつシルバーメニューで楽しい食事</p> <p>①は講義 ②は調理実習</p> <p>午前:料理の手順、ポイントを説明の後、各グループで調理実習 午後:試食、反省会、ミニ講義、質疑応答など</p>						
講師からのメッセージ						
<p>グループ学習に慣れてきましたか?</p> <p>調理は科学です。理論を理解し、それに基づいて学習することで上達が早く、食べ物をより美味しく食べることが出来ます。そのうえで、食は健康と深く関連していることがあわせて学びましょう。</p>						

(令和7年度)

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース専攻	総合芸術コース 食文化専攻	対象学年	1年
講義日	① 令和7年9月16日(火)②10月14日(火)③11月18日(火)④12月2日(火)		
テーマ	郷土料理や行事食から調理の楽しさを学ぶ		
講師	元神戸女子大学健康福祉学部健康スポーツ栄養学科専任講師 松浦紀美恵		

講義内容

1学期に学んだ基礎調理を土台にし、それぞれの地域に伝わる郷土料理や行事食などについても知識を経ることにより、料理を作ることと食べることに強い興味を持つてもらい、楽しく調理知識と技術を学ぶ。

① 9月16日(火)

秋野菜をおいしく

秋を満喫できる旬の食材を使用し、郷土料理を取り入れた料理を作る。

② 10月14日(火)

秋の行楽弁当

紅葉の季節、運動会や紅葉狩りなどに出かけるための手作り弁当を作る。

③ 11月18日(火)

おもてなし料理

クリスマスの料理を今年は手作りで作る。

④ 12月2日(火)

お正月料理1

素朴だけど飽きない家庭で伝えてほしいお節料理と雑煮を作る。

講師からのメッセージ

実習で学んだ料理を家族や友人に食べて貰えると嬉しいものです。

しっかり学んで、料理を披露して皆さんをびっくりさせましょう。

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	総合芸術コース 食文化専攻	対象学年	1 年			
講義日	令和 7 年 ①4 月 15 日(火) ②4 月 22 日(火) ③7 月 1 日(火)					
テーマ	食を学ぶ I 食と健康の関わりを知る					
講 師	元神戸女子大学家政学部准教授 安田 敬子					
講義内容						
1.ねらい 食と健康の関係を理解し、健康的な食生活の実践へと繋げる基礎を学びます。 また、グループでの調理実習を通して、おいしく作る調理の基本を学びます。グループ実習の楽しさを体感し、おいしく味わい、あわせて食べることの意義、調理の目的を考えます。						
2.主な内容 ①調理実習を始めるにあたって(講義) ②バランスの取れた食事……食事の基本 ③旬の食材でらくらくメニュー……レタスを使って ①は講義(含調理実習室の使い方) ②③は調理実習 午前:料理の手順、ポイントを説明の後、各グループで調理実習 午後:試食、反省会、ミニ講義、質疑応答など						
講師からのメッセージ グループ学習を通して、食べる楽しみ、作る楽しみ、喜びを経験し、広く「食」を考えるきっかけにしてください。調理は理論を理解し、それに基づいて学習することで上達が早く、また実際の調理は、調理全体の作業計画が理解できていると手際よく能率的に手際良く出来ます。実習は基礎的な調理の理論と操作を関連させて行いましょう。						