

## 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	2年
講義日	令和 6年 12月 4日 (水)			
テーマ	伝え継ぐ兵庫県の家庭料理			
講師	本多 佐知子			
<p>講義内容</p> <p>平成24年(2012年)から全国で実施した日本調理科学会「次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理」研究において、兵庫県で聞き書き調査した昭和30年～40年に作られていた日常の家庭料理を紹介する。</p> <p>【内容】</p> <p>伝統的な地域の料理が、親から子へ伝承されにくい傾向にある現代に鑑み、次世代に伝え継ぐ家庭料理をその暮らしとともに記録し、各地域の家庭料理の研究を深めるだけでなく、家庭や教育現場でも利用され、次世代へ伝え継ぐ資料ともなり得ることを目的とした。この研究成果を広く社会に公開し、料理を再現できるように、府県ごとに写真や調理方法を書籍出版、WEB掲載してきたが、この6月末で、12年を経て、終結したところである。私達が生まれ育ち、生活されている兵庫県の家庭料理を今年のクリスマスの行事食として、また、年末には、来年のお正月のお節料理に作って頂き、この授業で、習得された食文化を各ご家庭で、家族に伝承して頂きたい。</p>				
<p>講師からのメッセージ</p> <p>兵庫県は、日本の縮図と言われるように、日本海や瀬戸内海に面していて、山地、平野も広がり、各地域は、個性豊かに伝統的な食文化を形成している。</p> <p>今回、実習、講義を通して理解し、ご家族、ご子孫に広めて頂きたいです。</p>				

(令和6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	2年
講義日	令和6年11月13日(水) 12月11日(水)		
テーマ	日本の伝統料理を学ぶ		
講師	料理研究家 中崎 朋子		
講義内容			
<p>日本で古来より受け継がれてきた伝統料理に触れる。 和食は日本古来の伝統料理であるが、その多くは吟味された食材(入手困難で高価)を使い、調理に時間がかかるものが大半である。 本講座では、あまり高価な食材は使わず、万人に馴染みやすいものを取り上げる。</p> <p>11月:手打ちうどん 自分で粉から練り、のばし、切り、ゆでることで、日本で古くからの国民食であり広く庶民に愛されてきた、「うどん」の手打ち手法を学ぶ。</p> <p>12月:お正月料理 古来の料理(煮しめ、伊達巻等)と洋風料理(ローストビーフ等)を融合した上で、おせち本来の目的である日持ちがして、お正月らしい演出、縁起のよい食材、華やかなお重の詰め方のコツを学ぶ。</p>			
講師からのメッセージ			
料理をつくる心、おもてなしする心を伝統料理から学びましょう。			

## 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	2 年
講義日	令和 6 年 9 月 18 日(水)		
テーマ	食を学ぶⅡ 身近な食文化の理解		
講師	元神戸女子大学家政学部准教授 清水 典子		
講義内容			
1. ねらい			
基礎的な調理知識と技術を踏まえて、食品の調理特性や目的に応じた取り扱いができ、食材、調理操作、調味料などの理解も深める。			
2. 主な内容			
調理実習			
季節の変化を楽しもう～鱧の揚げ物～			
午前:料理手順、ポイント説明の後、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			
食を通して、季節を感じることの喜びを知り、日本の食文化の築きを考えるきっかけになればと考える。			

## 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	3 学年合同
講義日	令和 6年 9月 11日 (水)			
テーマ	立つ歩くと脳が喜ぶ ～春夏秋冬の健康科学～			
講 師	神戸女子大学名誉教授			
講義内容				
<p>1. 脳と運動・健康について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動で回転の速い脳になる</li> <li>・加齢影響が大きい脳に運動効果あり</li> <li>・運動で脳(海馬)細胞数が増加する</li> <li>・運動で海馬の血流量が増加する</li> <li>・運動で脳が喜ぶシニア生活を！</li> </ul> <p>2. 筋肉と運動・健康について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ルーの法則(使わなければ、筋肉の萎縮・筋力低下)</li> <li>・筋力低下は上肢より下肢で大きい</li> <li>・赤筋より白筋で萎縮がすすむのはどうして？</li> <li>・立つ歩くには大腰筋が大切！</li> </ul> <p>3. 軽スポーツやウォーキング、インターバル速歩等、運動すると筋肉、呼吸循環など生理機能にはどのような効果があるのか探ってみましょう。</p> <p>4. 春夏秋冬の季節で健康に留意しなければならないことは？お天気の急変など暑さ寒さから身を守るために、体温を一定に保つ恒常性が備わっていますが、それでも生死を分けることさえある衣服について、体温調節との関係も考えてみましょう。</p> <p>5. 今の生活は「座りすぎ」ていませんか？1日 24 時間のうち、8 時間は睡眠時間。残り 16 時間のうち 3 分の2(約 10 時間)は座る生活をしている人が多いようです。今一度、自分自身の生活を見つめ直してみましょう。</p>				
講師からのメッセージ				
健康を維持するには、運動は必須です。脳と筋肉・運動を正しく理解し、人の体温調節能と衣服の関係を理解して、シニア生活を安全に、快適に過ごしましょう。				

## 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	2年
講義日	令和6年6月5日(水)		
テーマ	ピッツァを家で作る		
講師	オーナーパティシエ 上田 真嗣		
講義内容	<p>お宅で簡単に美味しく出来るピッツァ チーズを使ったデザート</p> <p>発酵(イースト菌)についてや世界のチーズの種類とパンの歴史についても学びます。</p>		
講師からのメッセージ			

## 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	2年
講義日	①令和6年5月08日(水) , ②6月19日(水) , ③7月10日(水)		
テーマ	食を学ぶⅡ 身近な食文化の理解		
講師	元神戸女子大学家政学部准教授 清水 典子		
<p>講義内容</p> <p>1.ねらい</p> <p>基礎的な調理知識と技術を踏まえて、食品の調理特性や料理の目的に応じた取り扱いができ、食材、調理操作、調味料などの理解を深める。</p> <p>身近な家庭料理、調理から日本の食文化についても考えたい。</p> <p>2.主な内容</p> <p>① 郷土料理……香川の寿司</p> <p>② ロスを減らそう……キャベツ尽くしの一食</p> <p>③ 沖縄の家庭料理……豚の角煮</p> <p>①、②、③は調理実習</p> <p>午前:料理の手順、ポイント説明の後 各グループで調理実習</p> <p>午後:試食、反省会、ミニ講義、質疑応答など</p>			
<p>講師からのメッセージ</p> <p>地域の歴史と文化に培われた伝統的な調理文化をもとに、新しい食文化の築きを考えるきっかけにつながればと考えます。</p> <p>食材を無駄にしない、効率の良い調理を意識していきましょう。</p>			