

特集

「人はどうして 食べるのだろう？」

～食べるということ～

「食熱大陸」
「激あつぶん丸ドリームズ」
～彼らの夢が世界を変える～
「食のカラーコーディネート」
「ココカラ」
「食事時の不快な行為ランキング」
「旬の野菜」
「Book & Cinema Review」
「エッセンス主催イベント」
旬の野菜 × スイーツ

TAKE FREE!



ESSENSをご覧のみなさんへ

はじめまして★
親子で楽しむ食育プロジェクト「ベジスタ」です。

わたしたちは全国の子ども達と一緒にすばらしい
日本各地の食&食文化のネットワークを創ろうと
2011年夏にスタートしました。

日本はまだまだ美味しくなる!の言葉に共感頂ける
みなさんとの出会いを求めてここにきました。

リコピン

親子でたのしむ食育

ベジスタ

食と地域文化を未来へつなぐプロジェクト

ベジスタ 検索

© ENGINES / VISION TRACK

日本はまだまだ

親子で楽しむ食育プロジェクト「ベジスタ」は、㈱エンジンズと㈱ヴィジョントラックが中心となり、全国各地の自治体・企業・生産者・クリエイターなど多くのみなさんが連携して取り組んでいる「食のコンテンツプラットフォーム」です。ベジスタは食を通して、ESSENSをご覧のみなさんと共に、子ども達の明日を創ってゆきたいと考えています。

おいしくなる。

CONTENTS

03 「食熱大陸」

特集

04 「人はどうして食べるのだろう？」

～食べるということ～

「ちょっと待った！それってごはん何杯分？」

「おやつのはんぶん」

「お肉が食卓に届くまで」

12 激あつぷんぷん丸ドリームズ

～彼らの夢が世界を変える～

13 「食のカラーコーディネート」

15 「ココカラ」

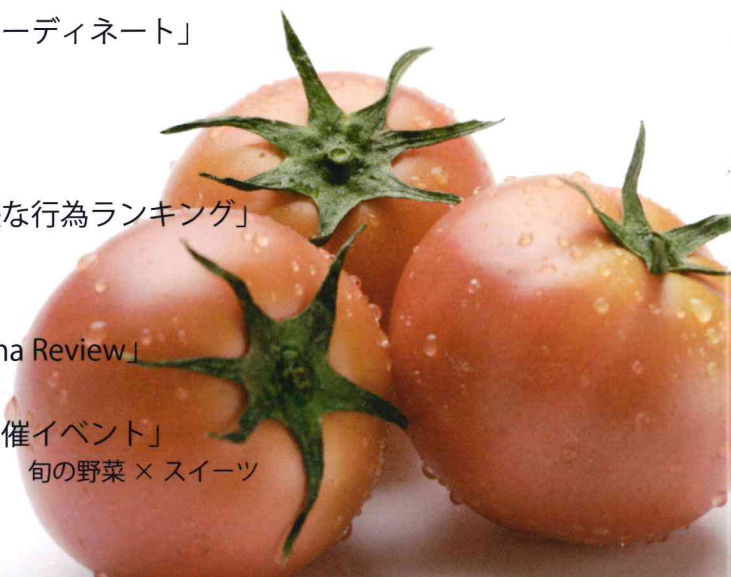
17 「食事中的不快な行為ランキング」

18 「旬の野菜」

「Book & Cinema Review」

19 「エッセンス主催イベント」

旬の野菜 × スイーツ



とは？



私たちは、いま、そして10年後も健康で笑顔のある社会を目指します。

いまの食生活は未来の身体に影響します。私たちが10年後も健康であるためには、今の食生活が大切になるのです。

しかし、大学生は安く手軽な食べ物を選びがちです。そのような食生活では健康を保てません。みなさんに、食に目を向けるきっかけとなるような、気軽に取り入れられる形で情報を提供します。



twitter : @Essens_fp

Facebook : 学生団体 Essens

HP : <http://essensfp.wix.com/essens-hp>

人はどうして食べるのだろう？

～食べるということ～

P5 ちょっと待った！それってごはん何杯分？

P8 おやつのはじかん

P9 お肉が食卓に届くまで

食熱大陸

「食」ってなんだろう？ 今が旬の大学生同士で話し合ってみよう！

ゆーき
男子大学生
二回生

まこ
女子大学生
三回生

りょーじ
男子大学生
一回生

もも
女子大学生
二回生

Q あなたにとって「食」とは



ゆーき

僕は、食事っていう時間とか機会とかそういうのを大事にしたいかな。ただ、食事を済ませるのは嫌だね！**食事に対しては価値を求める**かな！



りょーじ

私もそうですね。その中でも、食事は**大好きな人達と楽しむもの**かなと思いますね！でも、食べ方が汚い人と食べるのは楽しくないですね。（笑）

僕は違いますね。「食」と聞くと、「生きるために必要なこと」「無くてはならないもの」って思っちゃいますね。楽しいことだけど、「**義務**」って感じる時があります…。



まこ

私も、良いイメージだけじゃないですね。私にとって「食」は**ストレス解消法**ですね

でも、私は食事は**至福の時**かな。恋人にしちゃいたいくらい、大好きなものだから！！（笑）

「飽食の時代」と言われている中、「食」を楽しみと感じている学生が多くいました。しかし、「食」を義務に感じる学生もいました。これらの学生にとって、どのような「食育」が求められるのでしょうか。



よくある大学生の食事ってどんな感じ？

細山徹夜 (ほそやまつや)

- ・ぼっち大学生
- ・ゲーム大好き
- ・夜更かしのせいで不健康な生活
- ・家でじっとしていることが多いので運動量はパターンⅠ

一人暮らしだし
めんどくさいから
買って食べることが多いかな



朝ごはん

- ・ソーセージマフィン ... 356 kcal
- ・ハッシュポテト ... 146 kcal
- ・アイスコーヒー ... 6 kcal



1日 (1270 kcal)



昼ごはん

- ・かけうどん ... 427 kcal



夜ごはん

- ・カップ麺シーフード ... 335 kcal



ちょっとだけ気をつけてみると...



朝ごはん

- ・ハムカツサンド ... 415 kcal
- ・ミックスサンド ... 288 kcal



昼ごはん

- ・ハヤシライス ... 649 kcal



夜ごはん

- ・焼き鮭弁当 ... 706 kcal
- ・サラダ ... 165 kcal



1日 (2223 kcal)



ちょっと待った!! それってごはん何杯分?



大学生は皆勉強に趣味に恋に大忙し。好きなことに没頭して朝ごはんを食べ損ねる男子大生、放課後のカフェでつい甘いものを頼んでしまう女子大生。そんな学生の食事にちょっと待った!! みなさんは生活パターンによってエネルギーの摂るべき量が違うことを知っていますか? この記事では、その人の生活パターンによって摂るべきカロリーがご飯の約何杯分になるかを紹介します。

一日にどのくらいカロリーを摂ったらいいの?

一日に摂るべきカロリーはその人が生活の中でどれだけアクティブに動いているかによって決まります。

- パターンⅠ・・・ほぼ座って生活していることが多い
- パターンⅡ・・・座っていることが多いが、バイトや通学などで軽く体を動かしている
- パターンⅢ・・・スポーツをよくしていたり、移動や立って仕事することが多い

あなたはどれかな?



- パターンⅠ・・・2250kcal
- パターンⅡ・・・2650kcal
- パターンⅢ・・・3000kcal



- パターンⅠ・・・1700kcal
- パターンⅡ・・・1950kcal
- パターンⅢ・・・2250kcal

ごはん 1杯 220 kcal

- あんぱん・・・224kcal → 1杯
- シュークリーム・・・147kcal → 1杯
- ショートケーキ・・・344kcal → 2杯
- ビール・・・202kcal → 1杯
- カレーライス・・・857kcal → 4杯
- 唐揚げ定食・・・876kcal → 4杯

こし、実はごはん●杯分!!



普段食べているもののカロリーを知ったところで、ある大学生の1日の食生活を例に、1日の自分に見合った摂取カロリーを考えてみましょう!

おやつのじかん

みんな大好きなおやつ！食べると幸せな気分になりますよね。
でも間食って体に良くないのかも…と思ったりする時ありませんか？
そんなあなたに、Essens がオススメのおやつを紹介します！

チョコレート

勉強前の糖分補給にぴったり。
さらにチョコレートの香りで
記憶力、集中力アップに期待！
ただし食べすぎには注意が必要。

ナッツ

αリノレン酸など良質な油
を含んでいるので健康的！
腹持ちがいいのでちょっと
お腹がすいたときのために
バッグに忍ばせておくのも
おすすめ！

どら焼き

授業の合間、お腹がすいたときに
パクリ。小腹が満たされる+小豆
に含まれる食物繊維で**お腹の調子**
もばっちり！？

野菜スイーツ

前回 Essens のイベントでも
取り上げた野菜スイーツ！
甘くておいしいのに**野菜も**
摂れて一石二鳥♡

ドライフルーツ

フルーツ本来の**甘みと栄養**が
ぎゅっと凝縮！何かつまみたい
とき、ナッツと一緒によく噛んで
食べるとさらに**満足感アップ**！

多部すぎ子

- ・けっこうがつつり
- ・おなかいっぱいでもお付き合い優先
- ・買い物が好きで歩き回るので運動量はパターンII

友達とお出かけするのが好きだから
外食ばかりになっちゃうかも



朝ごはん

- ・ホイップ&ジャムパン … 339 kcal
- ・メロンパン … 418 kcal



昼ごはん

- ・カルボナーラ … 800 kcal



夜ごはん

- ・豚肉の生姜焼き和膳 … 976 kcal



1日 (2533 kcal)



ちょっとだけ気をつけてみると…



朝ごはん

- ・辛子明太子おにぎり … 176 kcal
- ・昆布おにぎり … 179 kcal
- ・スープDELI … 150 kcal



昼ごはん

- ・ペペロンチーノ … 550 kcal



夜ごはん

- ・柔らかひれかつ和膳 … 868 kcal

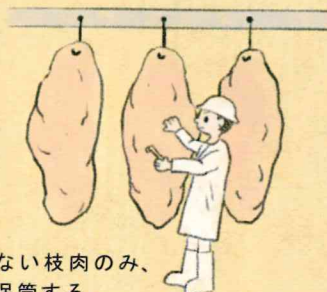
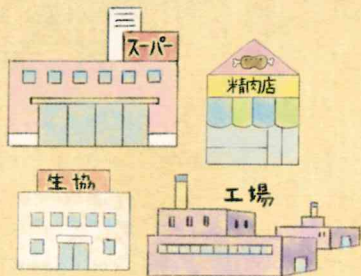


1日 (1923 kcal)



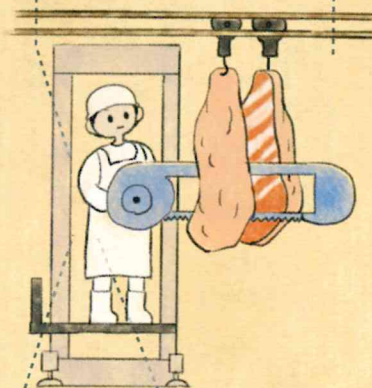
普段なにげなく食べているごはんも選択次第で自分に見合った量を摂ることができるんですね。
でも、ちょっと待って。おやつにも選択が必要なんです。次のページを Check !

おいしいおやつにはつつい手が伸びてしまうものです。
だからといっておやつをご飯代わりにしたり、食べすぎてしまうのはよくありません。
お腹を満たすためだけではなく、その時の状況に合わせて選ぶのも楽しいですね！
3食バランスよく食べることはもちろん、そこにおやつを上手に取り入れる。
毎日をもっと楽しくするために、おやつと上手に付き合っていきましょう！



6 異常がない枝肉のみ、
冷蔵庫へ保管する。

5 電動ノコギリで背中を
2つに割り、枝肉を作る。



7 次の日、枝肉を格付け
してセリにかける。



お店で
お肉として販売

8

市場

7

枝肉検査

6

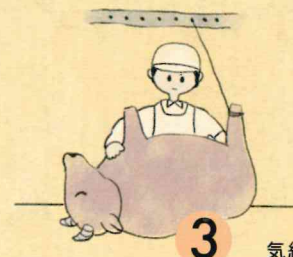
背割り作業

5

普段からスーパーや精肉店
でお肉が売られているのはよ
く目にしています。そして田
舎に行けば、牛を飼っている
所を簡単に見ることもできま
す。しかし牛がスーパーに並
ぶ、その途中の過程のことは
あまり注目されません。その
作業について考えたことのな
い人も少なくないと思いま
す。それは生まれた時から豊
かな世の中で育った私たち
にとって、「食べる」ことが当
たり前になっているからでは
ないでしょうか。植物のよう
に生きるための栄養を自分自
身で作れない私たち人間は、
他の生き物の命を頂いて生き
ています。食べることは命を
いただくこと。もし今夜食卓
にお肉料理が並んだら、少し
考えてみてください。そして
命に感謝して言いましょう。
「いただきます！」

お肉が食卓に届くまで

私たちが大好きな、焼き肉、からあげ、ハンバーグ……。
そのお肉たちが私たちの口に運ばれてくるまでに、
どんな流れをたどってきているか知っていますか？
ここでは、牛が牛肉になるまでを紹介します。



3 気絶・放血をした後、頭
を切り落としたり皮を剥ぐ
作業を行う。

4 内臓を取り出して、検査
する。また、延髄を使って
BSE 検査を行う。



内臓検査

4

解体開始

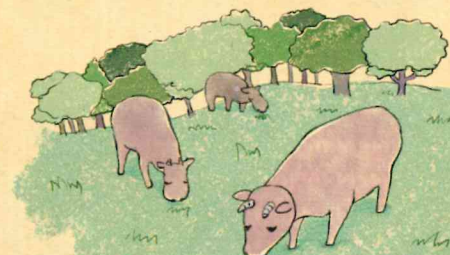
3

生体受付

2

と畜場に来るまで

1

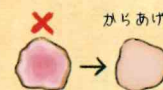


1 牧場で一定の大きさに育
てた後、と畜場へ出荷する。

2 健康状態を検査し、
良好な牛のみと畜に進
む。



お肉は白に
変わるまで



ピンクのままだと
まだ危険!!
しっかり火を通してから
食べましょう♡

もはや定番!?



トングと箸は使い分け
ましょう。
生のお肉にはまだ細菌が
残っていますよ。

一人暮らしの人!
気をつけて!



お肉を切った後のまな板で
野菜 etc を切る。NG!
まな板に残ったお肉の
細菌が他の食材にうつっ
てしまい食中毒の原因に。

お肉の注意報

こんなのには気を付けて!



激あつぶんぶん丸 ドリームズ

～彼らの夢が世界を変える～

3/1、「食×職×色のハーモニー」のイベントが都内で開かれました。食に関する職に就きたい学生30人が集まり、それぞれの夢（色）を語りました。

- その中でひと際異彩を放っていた、五人にその夢や熱い想いを聞きました。
- このイベントの発起人の須藤早苗さん
太ることを気にせずに、栄養補給ができるお菓子を開発したい。
 - から揚げ弁当が大好きな佐藤健人さん
美味しい料理と楽しさを感じる空間という最高のサービスを通じて、食の魅力を発信したい。
 - 実家は中華料理屋を営む福本匡孝さん
おいしいを軸にして、栄養素にも考慮したヒット商品を開発し、それを世界に広げたい。
 - 企業に手作り・無添加のクッキーバーを提供する名倉加奈子さん
この活動を通して、人と人がつながるシステムを作りたい。
 - 将来はカッコいいおじいちゃんをめざし、料理会も開いている佐藤俊吾さん
食の楽しさを伝えるために、世界のごちそうフェスタを1万人規模で開きたい。
- この他にも会場が素敵な夢や想いで溢れていました。この思いが形となれば、私たち学生の力で、日本の食をさらに発展させていくことができると思いました。

おにく

食べるということは命を頂いているということなんです。あたりまえの事です。忘れがちなことではないでしょうか。食することで私たちは命を繋いでいます。それは別の命を頂いてきていることなのですね。これを機会に少し食べ物への命のこと、考えてみてください。

ごはん

1日に必要な栄養というのはよく聞かれますが、では量は？実はその人の生活パターンに合った摂るべき量があるんです。生きるのには食べることは必要不可欠です。正しい量を知って健康に生活していきましょう。

おやつ

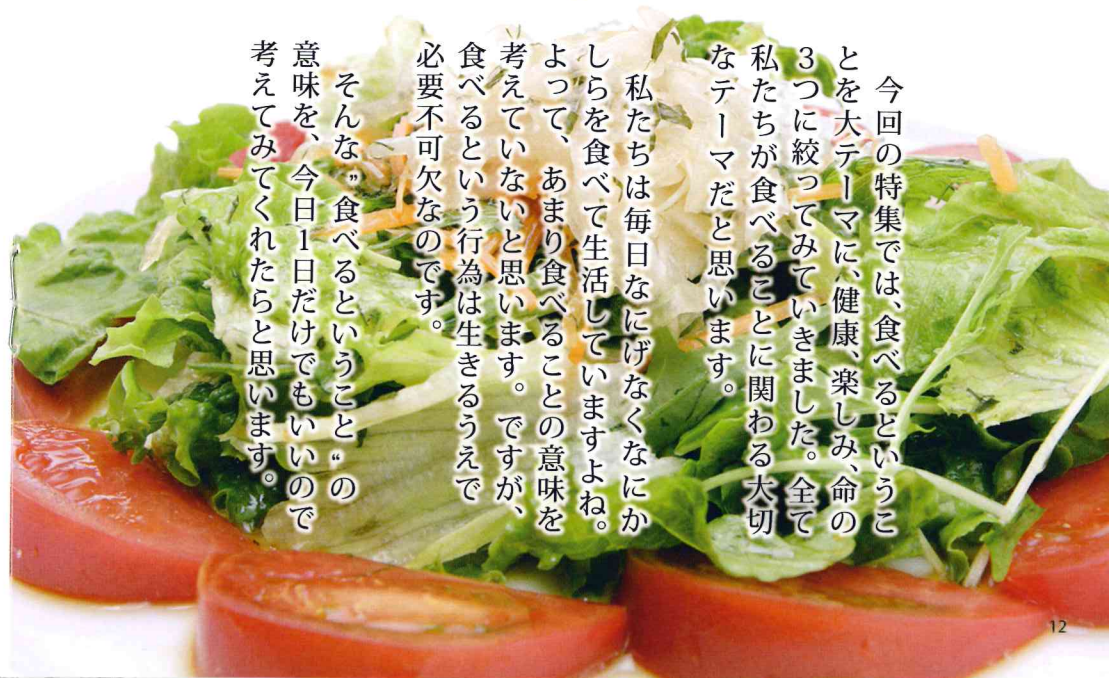
おやつを食べることって、小腹を満たすためにももちろんのこと、ちょっとした楽しみでもありますよね！そのおやつにもそれぞれに効果があるんです。それを知って状況に合わせて選べたらもっと楽しいおやつタイムに？♡



今回の特集では、食べるということとを大テーマに、健康、楽しみ、命の3つに絞ってみていきました。全て私たちが食べることに関わる大切なテーマだと思います。

私たちは毎日なにげなく、かしらを食べ生活していますよね。よって、あまり食べることを意味を考えていないと思います。ですが、食べるという行為は生きるうえで必要不可欠なのです。

そんな「食べるということ」の意味を、今日1日だけでもいいので考えてみてくれたらと思います。



昼



●鶏のささみとこんにゃくの炒め

材料(2人分)

鶏のささみ 3 本 / こんにゃく 半分 / 塩こしょう 少々 / 片栗粉 適量 / しょうゆ 大さじ 1 / 日本酒 大さじ 2 / 砂糖 大さじ 1 / ごま油 大さじ 1

つくりかた

1. こんにゃくを一口大にちぎり、熱湯でアク抜きし、ザルに上げる。
2. 鶏のささみは筋をとって一口大のそぎ切りにし、塩こしょうを振って片栗粉を薄くまぶす。
3. フライパンにごま油を入れ、こんにゃくから先に炒める。
4. こんにゃくに熱が通ったらささみを入れ表面がうっすらこんがりするくらい炒めてふたをする。3 分ほど弱火で蒸し焼きにする。
5. 調味料を入れ、サラダをそえて出来上がり。

夜



●野菜入りハンバーグ

材料(2人分)

合挽き肉 300g / タマネギ 半分 / ニンジン 100g / ピーマン 2 個 / 大根 適量 / 【A】卵 1 個・パン粉 1/2 カップ・牛乳 大さじ 2・塩こしょう 適量

つくりかた

1. タマネギをみじん切りにし耐熱皿に入れ、レンジ 500w で 1 分加熱する。
2. ボールにニンジン、ピーマンをみじん切したもの、合挽き肉、タマネギ、【A】を混ぜる。
3. 俵型にまるめ、フライパンで強火で片面を焼く。ひっくり返して、中火でふたをして 10 分ほど焼く。
4. ハンバーグに大根おろしをかける。ごはん、納豆、味噌汁もそえて出来がり。

食のカラー コーディネート

食のカラーコーディネートとは？

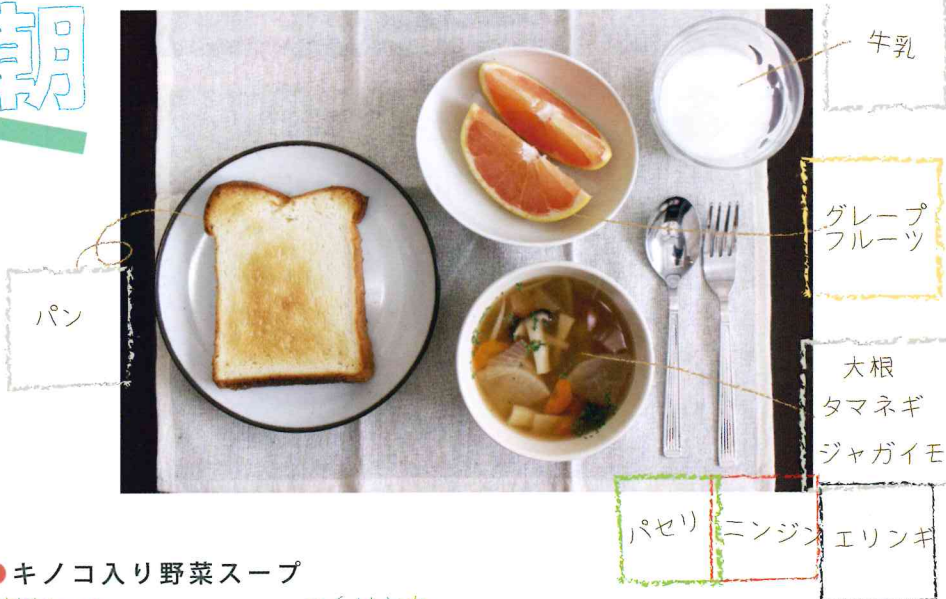
食材の見た目の色によって、メニューを決める新しい考え方。

食材は赤・白・黄・緑・黒の 5 色に分類でき、この 5 色を食事にとりえるだけで OK！栄養の知識が無くても簡単にバランスのとれた食事をとることができます！また、忙しくて自炊なんてできないって人でも、外食やお惣菜を買うときにも取り入れられる方法です！

肉類 (牛・豚・鶏) 赤身魚 トマト ニンジン	米 はんぺん 麺類 白身魚 パン 牛乳 大根 タマネギ ジャガイモ	グレープ フルーツ 納豆 油揚げ カボチャ レモン	ほうれん草 キャベツ ネギ ブロッコリー キウイ	昆布類 (ワケメ、海苔) キノコ類 黒ゴマ こんにゃく
-------------------------------------	---	--	--------------------------------------	---

※色は栄養上おおまかに分類されています。また、合成着色料、菓子類、ジュース、調味料は色にカウントしません。
※緑と黒を多めに、赤は少なめにするのがベスト！

朝



●キノコ入り野菜スープ

材料(2人分)

ジャガイモ 1 個 / 大根 3cm / ニンジン 半分 / タマネギ 半分 / 水 500cc / コンソメ (固形) 2 個 / 塩こしょう 少々 / パセリ 少々

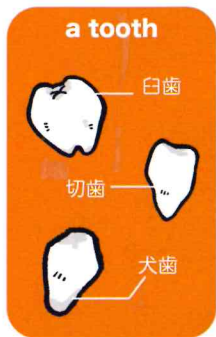
つくりかた

1. 野菜をおこのみの大きさにカット。ジャガイモはレンジであらかじめ熱をとっておくことよ。
2. 鍋に 1 の野菜を入れ、水をそそぎコンソメを入れる。
3. 沸騰したら中火にし、15~20 分煮込む。塩こしょうで味をととのえる。
4. 器にもりつけ、パセリをふる。トーストとグレープフルーツをそえて出来上がり。

～ beautiful meal ～
日本の食品の半分以上が、世界から輸入したものです。私たちは年間5千600万トンの食糧を輸入しながらも、その3分の1を廃棄しています。そして、日本の食品廃棄の実に半分以上が家庭から捨てられています。日本の廃棄率は世界一の消費大国アメリカをも上回っています。日本は食料の輸入大国であるにもかかわらず、世界一の残飯大国と言えるでしょう。

歯

に注目したことありますか？
人の歯は全部で32本（臼歯20本、切歯8本、犬歯4本）あります。実はこのうち、穀類を噛みつぶすための臼歯が8分の5で半分強を占めています。さらに、4分の1が野菜や海草を噛み切る切歯になっています。



ヒトは遙か昔からそのような食事をしていて、穀類や野菜を食べるように体の仕組みもできています。ヒトの食事は半分以上が穀類次に野菜、肉や魚は少量が自然の理にかなっていると言えます。

食物を丸ごと食べることは栄養をバランスよく摂取できる効果があり、私達にとって大切な考えが詰まっていると分かりました。具体的に一物全体を行うことで、どんな部位に効果が生まれるのかをご紹介します。

これらは基本的には無農薬の野菜を使用することが好まれます。だからこそ、今、「オーガニック」や「自然食」という言葉が流行しているのではないのでしょうか。実際に都内ではベジタブル系のカフェが増え、玄米採食に注目が集まっています。

ここまで、玄米採食についての基礎知識をまとめてご紹介してきましたが、正しい食事を正しい形ですることが将来の身体づくりにとても影響するということが分かったでしょう。

ヒトは身体の仕組み上、主に穀物や野菜を食べるような体の仕組みができています。その自然の流れ、摂理に則った食事をすることは「食」への意識を高めるとともに、健康への意識も高めることにつながるといえます。

玄

米採食（マクロビオティック）という食療法があることをご存知でしょうか？玄米採食とは、自然秩序の中に基いたライフスタイルにすることで、生命を健康的に輝かせることのできる食事のことです。人の身体の仕組みは、何も考えられずに作られているわけではありませぬ。食べることで栄養を取るしくみができています。そして、その仕組みに逆らうことなく、おいしいごはんを食べることで身体を健康な状態に保つことができます。

一物全体（いちもつぜんたい）は、ふたつある玄米採食の食事への考えのうちのひとつです。一物全体は1つの食べ物をまるごと食べるということを推奨しています。野菜なら皮、根、種も含めてまるごと食べます。生物が生きているということは、まるごと全体で様々なバランスが取れているということなので、まるごとヒトの身体に摂取することがヒトの体内のバランスを取るのにも望ましいという考え方です。

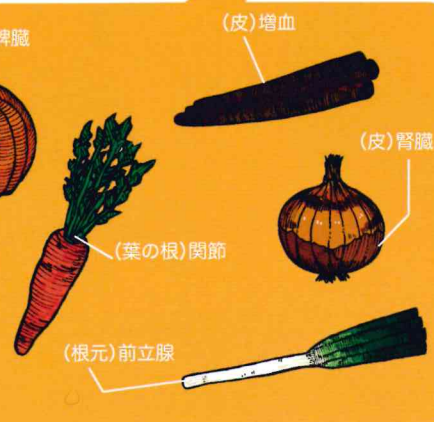
ヒトが食物を食べる時は、野菜の皮を剥いたり、動物の肉や魚を部分的に食用するのではなく、できるだけまるごと食べるのが健康に良いです。栄養学的にも、野菜の皮や、葉っぱ、魚の骨には栄養がギュッと秘められていることが分かっています。

身

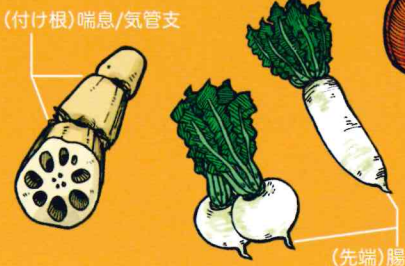
土不（しんどふじ）が玄米採食のもうひとつの考え方です。身（み）と環境（しん）は切り離せない（不）二つのものです。身土不二はその土地、その季節に合ったものを食べることが良いという考え方です。

食べ物における身は、今まで生命を維持してきたものであり、その身がよりどころとしている環境は切り離せないということです。

自分が「ある場所に住むということ」そしてその場所の環境に順応するためには、言ってみれば「そのものを食べる」ことが最善策です。例えば、暑い国なら、身体を冷やす食べ物を中心であり、寒い国なら身体をあたためる肉などの食べ物を中心です。日本には四季があつて多種多様な食物が取れるので、野菜、米が中心となっています。



食べないところの意外な働き



このような考えが広がれば、日本人は身土不二に従って、日本の食物で栄養を補給して一物全体でまるごと食べる。日本人が日本の食物を日本で消費する。そうすれば、現在起きている大量輸入や大量廃棄が減少していくでしょう。

玄米採食はあなたの「ココロとカラダを綺麗にする食事」です。「ココカラ」の健康を保つためには、ちゃんとごはんを食べることから始めてみてはいかがでしょうか。孤食や欠食などの食生活の問題が叫ばれている今、それとしっかりと向き合つて、考えていく時が来ているのかもしれない。

いつでも美肌を

トマトは食べる日焼け止め。
いくら塗っても抑えられない
真夏の日焼けは、内側からも
対策！また、加熱したトマトは
日焼け止め効果 2〜3倍 UP↑

花粉症もへっちゃら

毎年やってくる辛い花粉症の
時は、加工トマト(トマト缶・
ケチャップ・トマトジュース)
が鼻づまりをブロック。だけど
生トマトは症状を悪化させるの
で、ご注意ください。

飲み会もへっちゃら

飲み会の2時間前に、トマト
ジュースを飲むと悪酔いしな
いよ！飲み過ぎた後にも、水
よりイオンたっぷりのトマト
ジュースを飲めば二日酔いも
防げるよ！

旬の野菜 トマト

ナス族トマト科
旬 6〜9月

Book & Cinema Review

今号が、もっとおもしろくなる
Essens おすすめの探求書物をピックアップ！



▼お肉が食卓に届くまで

内田 美智子

絵本『いのちをいただく』『友だちが来る日のおもてなし』

お肉加工センターでの
実話。九州弁交じりの
柔らかい口調と裏腹に
全世界が泣ける絵本。
食べることが大好きな
方にお勧め。



▼フードコーディネーター

みなくち なほこ

がつがつ頑張りすぎない
お洒落なおもてなしレシ
ピ集。これで、溢れ出る
真のオシャレをアピール
しちゃおう！



▼マクロビ

室谷 真由美

『塩麹レシピ』

内面から輝く美しさは、体
の中からキレイになる
ものを食べてこそ作ら
れる！人気
モデル室
谷さんのレシピ本です。



▼映画

『奇跡のりんご』

2013.6.8
全国東宝系ロードショー

農業の知識がなくても入
りこめる作品。不可能と
闘い挫折しない農家さん
の姿は、学生も学ぶこと
が多いはず！

あなたは大丈夫？
大学生のホンネ！
食事中の不快感な
行為ランキング！

食事の時間は安らぎの時間として大切です
よね。でもそんな時間をぶち壊すような行為
をあなたは行っていないですか？大学生の男女に
聞いてみました。



1位「くちやくちや音をたてる」

・リラックスしたいのに悪口を言つのは
デリカシーがない
・楽しい時間のはずなのに料理が
美味しく感じられない

2位「携帯をいじる」

・一緒にいて楽しくないのかな？
と思ってしまう
・せっかく一緒にいるのだから
コミュニケーションをとってほしい

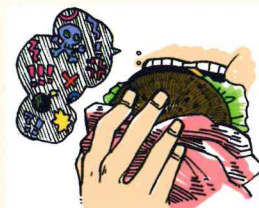
2位「会話内容が人の悪口ばかり」

・可愛い子でも食べ方が汚いのがっかり！
・音が汚くて食欲がなくなる
・気持ち悪い
・聞いているだけで食欲がなくなってしまう
咀嚼音というのは食べてる本人はいつも聞
いてるから気付かないのかもしれないですね。

3位「店員に横柄な態度をとる」

・一緒にいてこっちが恥ずかしくなる
・何様？と思ってしまう
・楽しい雰囲気が出なくなる
・店員に対して申し訳ない気持ちになる
3位は男女共に同じ回答。思うところに少し
違いはありますが、横柄な態度をとるのは恥ず
かしいといった認識のようです。

このように、男女によって不快に感じる行動
は違います。食事を一緒にする相手や周囲のこ
とを考える気持ちが、料理を美味しくさせる
「隠し味」なのかもしれませんね。



野菜スイーツランキング

グループワークでは班ごとに旬の野菜を使ったスイーツを考えてもらいました。普段考えもしない組合せで、頭を悩ませている班もちらほら見かけました。そんなみんなで考えていただいた野菜スイーツの中から、Essensが1位を選ばせてもらいました。



1



班のメンバー



おめでとうございます、1位はブロッコリー × 和菓子の3班でした。1位の記念ということでEssensでブロッコリーたい焼きを作ってみたのですが……どうでしょうか。メンバーのみかは気に入ったようで最後まできれいに食べてくれましたが……気になる人は試してみてください(笑)

・ULTRA CAFÉ さん (場所と料理提供)

(声) 大学生 = お肉と思っていた部分もあったが、野菜も十分需要があるんだなと感じました。お客さんがとても盛り上がっていて、とてもいい企画だと思いました。

・赤石さん (ほうれん草)

・農事組合法人ベジアーツさん (キャベツ)

・宮嶋農園さん (りんご)



ありがとうございました

Essens主催イベント



旬の野菜 × スイーツ



TIME TABLE	
15:00	イベントスタート
15:45	旬の野菜クイズ
16:15	旬の野菜料理
16:40	グループワーク
17:30	アンケート書き、交流会

(上) 彩野菜のサラダ (中段左) りんご
(中右) 菜の花とほうれんそうの Pasta
(下段左) ほうれん草のリゾット
(下段右) ほうれん草のパウンドケーキ

お店のデザインからスタッフ運営もすべて学生。

みんなのやってみよう！を実現できる
素敵な隠れ家カフェ兼イベントスペースです！

ひだまりカフェ × Essens ♪

コラボドリンク販売中！

脱力系カフェオレ

皆のほっと一息をお手伝い。
ふっふっとうと癒される手作リカフェオレを限定販売します。

価格：400円
期間：平日 17:00 まで (2013年限定)



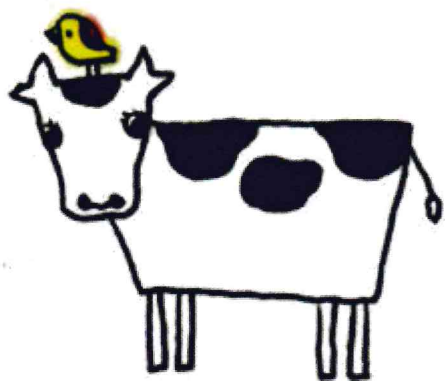
住所：東京都中野区中野 5-57-1
最寄り駅：中野駅
営業時間：平日 15:00 - 24:00
土日 イベント貸切 (完全予約制)
HP：<http://hidamari-cafe.jp>



くにたち第1・第2農園 八王子みなみ野農園

詳しくは農夫・小野まで

笑顔と健康をお届けします



前田牧場

栃木県大田原市

<http://maedafarm.com>

Essens ♪

エッセンス
2013.6 vol.4

編集後記

編集長/ライター

八木沼 歩 (共立女子大学)

・EssensVol.4 いかがだったでしょうか。本当にメンバーとの助け合い無しでは完成しないということを改めて実感しました。みなさんの生活にほんの少しのエッセンスを加える素になれていたらと思います。読んでいただきありがとうございます。

ライター

田中 春菜 (東京家政大学)

・「食」の色々な面を集めた一冊になったと思います。メンバーが力を合わせて時間をかけて作ったので、隅々までぜひ読んでください。

後藤優果 (東京家政大学)

・ずっとテーマにしたかった「食の基本」を取り上げました！今号の情報がどこかで、ひょっこり役立ちますように！

関 由子 (大妻女子大学)

・EssensVol.4を読んでいただき、ありがとうございます。Vol.4を発行する前に「旬の野菜×スイーツ」というイベントを企画して本当に良かったと思います。(イベントレポートは本誌P20) またイベントを開催する際には皆様ぜひお越しください！

鎌田 航平 (駒沢大学)

・みなさん、「食」からライフスタイルを変えてみませんか？

岡本 晋 (東京農業大学)

・この冊子を読んでくれた多くの学生、若者にとってなにより身近でなによりも無意識な「食」を楽しみながら見つめなおす第一歩になれば嬉しいです。

石川 雅美 (中央大学)

・EssensVol.4をお手にとってくださいありがとうございます！今回もそれぞれみんな担当ページを頑張って書いたので、隅々まで読んでいただけると嬉しいです！

古澤 真帆 (立教大学)

・今回、初めてフリーペーパー制作に携わりましたが、しんどさよりも楽しさの方が大きかったです。

橋本 拓季 (桜美林大学)

・気軽に楽しんで読んでください！

新井 佑香 (東京家政大学)

・「食べることは命をいただくこと」この想いがフリーペーパーに乗ってみんなに届けばいいな (〇〇〇)

原 つぐみ (東京家政大学)

・たくさん時間がある大学生。ほんのちよつと、食について見直してみる時間にしてみませんか？ Essens が、そのきっかけになればとても嬉しいです！

山口 真歩 (立教大学)

・たくさんの人に何かを伝えるのって難しいなと思っていました！でもとてもいい経験ができました。

石原 美佳 (昭和女子大学)

・EssensVol.4 いかがでしたか？ Essens を読んで、みなさんの毎日の食事がキラキラ楽しく特別なものへと変わりますように (〇〇〇)

柳川 由布子 (お茶の水女子大学)

・毎日の食事を大切にすることは、自分を大切にすることだと気づき始めました。

浅賀 優子 (日本女子大学)

・食の充実、人生の充実だと思います。毎日の食事を見直すきっかけになれば嬉しいです！

デザイナー / 撮影
(女子美術大学)

有村 菜月

都積 光恵

伊藤 優

中川 美香

北神 梨紗

東 優紀