

地域の魅力を食卓へ届ける、 岡崎発のライフスタイル

愛知学泉大学ライフスタイル学科

愛知学泉大学家政学部ライフスタイル学科では、衣・食・住および地域活性の観点から、これからの社会にふさわしい新しいライフスタイルを提案し、人々の日常生活を支援できる人材の育成を教育目標としています。

本学科の特徴の一つである、3年次に開講される体験型授業「スタジオ」では、学生が生活に関するさまざまなテーマの中から学生自ら課題を設定し、岡崎市内の企業や地域団体と連携しながら、独自のアイデアや提案を発信しています。これらは、持続可能で豊かな暮らしの実現を目指す実践的な取り組みであり、地域社会への貢献と発信にも力を入れています。今年度は、「食生活」の分野に焦点を当て、より実践的かつ地域密着型の2つのプロジェクトを展開しました。

プロジェクト1

サステナブルな経営を実践する「株式会社太田商店」と連携し、岡崎市の風土や食文化に根ざしたブランド鶏「岡崎おうはん」の缶詰および卵を活用したレシピ開発を進めました。「岡崎おうはん」は、安心・安全な飼料で育てられた地元産の鶏で、うまみのある肉質と濃厚な卵黄が特長です。その鶏肉を使った缶詰は保存性に優れ、調理も簡単で、現代の多様なライフスタイルに合った商品として注目されており、2024年度「愛知のふるさと食品コンテスト」で最優秀賞を受賞しました。

この地域食材を活かし、学生たちは「食」「安心」「低カロリー」をテーマに、調理が簡単で再現しやすいレシピを考案。忙しい人や料理初心者でも取り組みやすいよう工夫し、見た目や味、栄養面にも配慮しながら、地産地消の魅力を発信しました。

加えて、本取り組みは単なるレシピ開発にとどまらず、地産地消の意義や食品の持続可能性について学生自身が考える機会ともなりました。地域企業との協働を通して、食材が生産から加工、消費へとつながる流れを理解し、地域資源を活かした商品開発や食文化の継承の重要性を体感することで、将来の食産業を担う人材育成にも寄与する実践的な活動となりました。

名古屋で開催された「エシカルフェア」への参加では、これまで取り組んできたレシピの一部を来場者に試食していただき、あわせてアンケート調査を実施しました。試食者の8割以上が「おいしい」または「すごくおいしい」と回答し、岡崎おうはんの魅力を伝える良い機会となりました。あわせてレシピを掲載したリーフレットを配布し、「また食べたい」「初めて知った」といった声も得られました。

また、学生からは、試作品が来場者から高評価を得たことで達成感を感じたとの声があがりました。レシピ完成までには多くの時間と工夫が必要であり、意見交換や役割分担を通して、チームワークの大切さを学ぶ貴重な経験となりました。

プロジェクト2

岡崎市の中山間地域である「恵田(えた)学区(恵田町・丹坂町・駒立町・花園町)」と連携した地域活性化プロジェクトも展開しました。恵田学区は、人口減少や少子高齢化、空き家の増加、公共交通機関の不足といった課題を抱えており、持続可能な地域づくりが求められています。

本プロジェクトでは、地域団体である地域活性化対策委員会「久楽志隊(くらしたい)」と協力し、学生の視点から地域の魅力を再発見・発信しながら、地域住民との交流を通じて地域活性化に貢献すること、さらにイベント参加や SNS などを活用し、地域の情報を発信していくことを目指しました。

具体的な活動としては、恵田学区で栽培された大豆を使った味噌づくり、地元米である「丹坂米(たんざかまい)・ブランド名『ミネアサヒ』」の田植え・稲刈りといった食文化の体験、恵田学区の夏祭りや収穫祭イベントへの参加・運営協力など、地域と密接に関わる実践的なプログラムを展開しました。さらには大学祭や名古屋エシカルフェアへ出展し、地域外へ情報や魅力発信を行いました。

夏祭りへの出展では、大学生の明るく前向きな姿勢が、会場全体の雰囲気盛り上げ、来場者や地域関係者からも好意的であったという声を多くいただきました。

大学祭においては、農業体験で収穫した「丹坂米・ミネアサヒ」と、味噌作り体験で仕込んだ味噌を使用して製作した五平餅の販売を行い、久楽志隊ののぼりを掲げて 300 本以上を販売する成果を上げました。これは、単なる販売活動にとどまらず、恵田学区の農産物や地域活動を地域外へ PR する貴重な機会となりました。

名古屋で開催された「エシカルフェア」への参加では、それまでの地域貢献活動の報告、来場者へのアンケート、回答者に「丹坂米・ミネアサヒ」を 2 合プレゼントして PR を行い、恵田学区の取り組みを都市部へ発信することができました。

これらの活動は大学生により動画編集し、久楽志隊の Instagram から発信していききました。フォロワー数の増加にもつながり、情報発信力の向上という明確な成果が見られました。

○恵田学区の地域活性化対策委員会「久楽志隊(くらしたい)」より、いただいた評価

1. 学生の皆様の参加によりイベント全体が若さと活気にあふれ、大きく盛り上がった。
2. 制作された動画の完成度が高く、SNS 上での反響が非常に良好であった。
3. 学園祭やエシカルフェアなど恵田学区外での PR 活動により、地域の認知向上に貢献していただいた。
4. 将来の移住者や U ターン世代に近い立場から、地域にとって貴重な意見や気づきを提供していただいた。

岡崎市農林産物ブランド化推進品目

岡崎おうはんとは

横斑プリマスロック種
肉質が良い



ロードアイランドレッド種
産卵性が高い

<特徴>

濃厚な黄身、歯ごたえがある肉質



<受賞歴>

愛知県のふるさと食品コンテスト 最優秀賞

優良ふるさと食品中央コンクール 食品産業センター会長賞

焼き鳥缶レシピ開発

チャーハン



チヂミ



ふわたまチーズ丼



ぽてからあんかけ



和風パスタ



煮物



岡崎おうはんの卵を使ったレシピ開発

クレープ



プリン



パウンドケーキ





焼鳥炒飯

<材料>

- ・ごはん お茶碗2杯分
- ・卵 一個
- ・ねぎ 10センチ分くらい
- ・にんにく ひとかけら
- ・鶏ガラ スープの素 小さじ2から調整
- ・焼鳥缶 1缶
- ・ごま油 大さじ3
- ・塩胡椒 適量

<作り方>

- ① にんにく、ねぎをみじん切りにする。
- ② 鍋を強火にかけてごま油を熱し、温まったらにんにく、ネギを入れて少し焦げ目がつくまで炒める。
- ③ ご飯を入れ、軽く炒めたら、焼鳥缶の肉だけを入れて混ぜたら鍋の端に寄せ、溶き卵を空いたスペースに流し入れて軽く炒め、ご飯と合わせる。
- ④ 焼鳥缶のタレ大さじ1を鍋肌から入れて、鶏がらを入れて水気が飛ぶまでよく炒める。
- ⑤ 味が薄い場合は、鶏がらスープの素を加え、塩胡椒で味を整える

<材料>

- ・卵2個
- ・ミックスチーズ好きなだけ
- ・焼鳥缶 1缶
- ・刻みネギトッピング用にお好みで

<作り方>

- ① ボウルに卵、焼鳥缶のタレごと、ミックスチーズを入れてよく混ぜる。
- ② フライパンに油を敷いて中火で熱し、卵液を流し入れる。
- ③ お好みの半熟具合になるまで加熱して、ご飯の上のにのせる。
- ④ 刻みネギをのせる

ふわたまチーズ丼



エシカルフェアの際に配布したリーフレットの一部抜粋(1)

<材料>

- ・小麦粉.....100g
- ・卵.....1個
- ・ラカント.....大さじ1
- ・低脂肪牛乳.....200ml

<下準備>

お好みのフルーツを切っておく

<作り方>

- ① ボールに薄力粉とラカントを入れて、泡立て器で混ぜてから低脂肪牛乳を半分いれて混ぜる。
- ② 卵を割り入れ混ぜる。残りの低脂肪牛乳も混ぜる
- ③ 中火でよく熱したフライパンに油をひいて一旦火からおろし、濡布巾で冷ます。
- ④ 薄く広げて中火に戻して焼く。

ヘルシークレープ



<材料>

- ・オートミール.....120g
- ・ベーキングパウダー.....5g
- ・サラダ油.....55g
- ・ラカント.....60g
- ・はちみつ.....15g
- ・塩.....ひとつまみ
- ・卵.....3個
- ・ヨーグルト.....30g
- ・バナナ.....1本

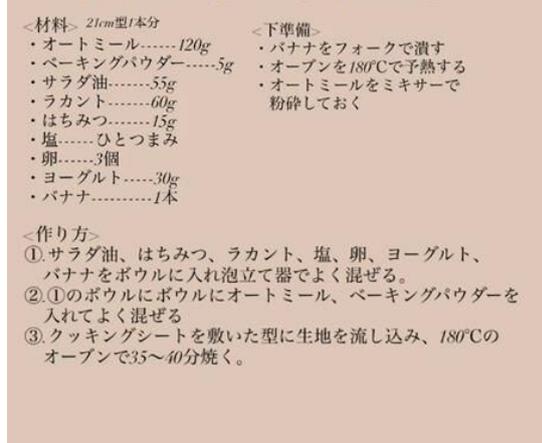
<下準備>

- ・バナナをフォークで潰す
- ・オーブンを180°Cで予熱する
- ・オートミールをミキサーで粉砕しておく

<作り方>

- ① サラダ油、はちみつ、ラカント、塩、卵、ヨーグルト、バナナをボールに入れ泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①のボールにオートミール、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜる
- ③ クッキングシートを敷いた型に生地を流し込み、180°Cのオーブンで35~40分焼く。

オートミール バナナパウンドケーキ



エシカルフェアの際に配布したリーフレットの一部抜粋(2)



もちり優しい甘さ
スイートポテトケーキ

腹持ち抜群の優秀おやつ！

作り方

材料

- ・焼き芋 200~250g
- ・卵 2個
- ・はちみつ 30g
- ・ラカント 30g
- ・低脂肪または無脂肪乳 100cc
- ・米粉 50g
- ・ベーキングパウダー 4g
- ・米油 30g

- 1 焼き芋の皮を剥いて潰し、蓋して滑らかにしてラカントを混ぜ、はちみつを入れてよく混ぜる
- 2 卵を別で溶いて3回に分けて入れ、その都度よく混ぜる。牛乳、米油も入れてよく混ぜる
- 3 米粉、ベーキングパウダーをふるい入れてさっくりと粉がなくなるまで混ぜる。
- 4 クッキングシートをした型に流し入れ、170℃で予熱しておいたのオーブンで40分焼く。



朝ごはんにもおやつにも！
バナナパウンドケーキ

オートミールで腹持ちもばっちり！
ふわもちでクセになる味♡

材料

- A 米油 55g
- A はちみつ 15g
- A ラカント 60g
- A 卵 3個
- A ヨーグルト 30g
- A バナナ 1本

作り方

- 1 Aをボウルに入れ、ホイッパーで混ぜ合わせる。
- 2 米油を加えて全体を混ぜ、メープルシロップ、砕いたミックスナッツも加えて混ぜ合わせる
- 3 一口サイズに生地を丸め、天板に並べて180℃のオーブンで18~20分焼く
- 4 粉糖と粗熱の取れたクッキーをポリ袋に入れて粉糖をまぶす。

レシピブック一部抜粋



岡崎おうはんのレシピ開発の風景(1)



岡崎おうはんのレシピ開発の風景(2)



名古屋エシカルフェアで、岡崎おうはん焼き鳥缶の試食・販売、リーフレット配布を行いました。



名古屋エシカルフェアで、岡崎おうはんのPR をしてきました！

【久楽志隊 & 恵田学区とは？】

▶ 久楽志隊

恵田学区の人口を増やす取り組みをしている。
また、恵田学区の魅力である自然を発信し、
町おこしをしている。

▶ 恵田学区

岡崎市の北部に位置する、人口263人の
中山間地域12学区の一つ。



【久楽志隊 & 恵田学区が抱える問題】

久楽志隊	恵田学区
<ul style="list-style-type: none">▪ 人手不足▪ お祭りなどのイベントに参加する人が減少している▪ SNS活動に疎い	<ul style="list-style-type: none">▪ 少子高齢化▪ 空き家問題▪ 公共交通機関がない▪ 土砂被害▪ 農家の跡取り問題

【私たちの活動コンセプト】

▶ 地域活性

久楽志隊の活動地である「岡崎市恵田学区」の
魅力を発信する。

▶ 地産地消

恵田学区で作られた農作物を調理、加工。
たくさんの人に味わってもらい恵田学区の魅力を伝える。



恵田学区で栽培された大豆を使った味噌作り



岡崎市恵田学区での田植え体験



岡崎市恵田学区での稲刈り体験



農業体験で収穫した「丹坂米・ミネアサヒ」と、
味噌作り体験で仕込んだ味噌を使用して制作した五平餅



大学祭での五平餅販売。300本完売しました！



名古屋エシカルフェアで、恵田学区のお米「丹坂米・ミネアサヒ」をプレゼントしてPR



久楽志隊の Instagram
大学生が制作した活動動画をアップしています。
ぜひフォローよろしくお願いします！

こうした2つのプロジェクトは、イベントなどを通じて広く発信し、学生たちが制作したポスターの展示や、家庭でも再現しやすいレシピ・地域の特産物の魅力を紹介するリーフレットの配布を行い、来場者への啓発を図ることができました。

これらの取り組みを通じて、岡崎の特産品「岡崎おうはん」の魅力や地産地消の意義、エシカル消費の考え方について、消費者の理解を深めるとともに、恵田学区への関心を高めることができました。

参加者：愛知学泉大学家政学部ライフスタイル学科 16 名