



高校生のみなさん、運動栄養学科通信をご覧頂きありがとうございます。  
12月に入り、寒い日が続いていますので、体調には気を付けてお過ごしください。  
今回は、運動栄養学科の3年次に行われる「**食品学実習**」の授業について紹介します！

**食品学実習ってどんな授業？**  
食品が出来上がるまでの工程について科学的にとらえ、「**食材の特性**」について学びます。

## うどん・そばの作成



①材料をボウルに入れて、弾力が出るまで強く捏ねます。



②生地を約1時間ほど熟成させ、めん棒で角出しを行います。



③そば、うどんを切ります。



④たっぷりのお湯で麺を茹でます。

授業担当教員：早川公康 教授  
**穀物の加工(うどん・そば・麩の加工、アルファ化)**  
今回は中力粉からうどんと麩を、そば粉と中力粉からそばを、薄力粉から天ぷらの衣を作りました！

## 小麦粉の種類

薄力粉・・・天ぷらやお菓子などに使用

中力粉・・・うどんやそばなどに使用

強力粉・・・パンなどに使用

これらは小麦粉に含まれるたんぱく質(グルテン)の質と量によって分類されます。グルテンは加える水の量や捏ね方によって状態が変化する性質を持っています。

同じ材料や分量でも、捏ね方によってグルテンの量と粘弾性のバランスが微妙に異なることから、出来上がりの見栄えも人それぞれでした。

授業を通して、麺のコシは、ふんわりした食感と適度な弾力が特徴である中力粉から生まれることを学びました。

このように、完成までの全ての工程を実際に体験することで、食材の質を理解することに繋がります。栄養士を目指す学生にとって、調理の知識や技術を身につけることはもちろん大切ですが、**食材の特性**を知り、それを活かすことも重要です。

学生からは「自分で作ると愛着が湧く」、「麺を作るのってこんなに大変なんだ」といった声が聞こえ、食物に対する感謝の気持ちも改めて感じてもらえたようです。

興味のある方はぜひ**仙台大学運動栄養学科**へ！😊



完成！！

実際に学生が作ったものです。



かき揚げも学生が作りました！

デンプンのアルファ化  
実験中・・・

