

---

---

## 序にかえて

---

---

# 女子栄養大学の50年を振り返って

女子栄養大学教授  
調理学研究室 松田康子

私が女子栄養大学に入学したのは昭和47年である。希望大学に落ちて浪人と決めていたら担任から、良い大学があるからと勧められてだった。大学で学びを深め、子供の食事に関われる仕事に就きたいと思い、保育園の栄養士を目指したが、当時は就職先が少なく2月になっても決まらなかった。そんな折、就職課の方より上田フサ先生の調理学研究室で補助員（実験実習助手のようなもの）募集の話をお願いしたご縁から50年近く経って今日に至っている。

上田先生の研究室と聞いて迷いなく応募したのは、先生の講義が素晴らしかったからである。調理を手順のみ説明するのではなく、調理操作を多面的に捉えての講義、随所にちりばめていた上田語録が印象に残っていたのと、当時より調味料は調味パーセントで算出していたが、先生は瞬時に食塩量や砂糖量を算出していた事が、理数系分野が好きであった私に響いてである。

研究室では授業の補助以外にも、現在大学の調理学実習のサブテキストである「上田フサのおそうぎい手ほどき」などの撮影補助も行う中、上田先生が妥協を許さず何度も作り直しを求める姿を身近で体験できたことで、調理に対する姿勢が培われた。

そのような中、学生たちから調味パーセントが分からないとの声を聞き、何とか教えることを試みたが、十分に伝えられなかった。そんなことを上田先生ご退職後、所属長となった松本仲子先生にお伝えし、話す中で、調味パーセントが外割調味パーセントであり、通常のパーセントと異なること、それ故、何に対する調味パーセン

トか則ち、「材料や汁物はだしに対して」等と明示することが必要であると整理でき、現在に至っている。また、松本先生が調理学実習の教授法改善に取り組む姿を身近で拝見したり、家庭における食べられ方についての調査と一緒にさせて頂いたり、調理上の疑問点を実験課題にして取り組み、学会で発表、まとめる研究活動についても多くの指導を頂いた。その都度都度、実際の調理とかけ離れない研究をすることを享受頂き、心掛けるようにして学生の卒研指導にもあたるようになってきた。さらに、一緒に取組んだ「平成の調理」で調理作業の見直し、現在では不必要な下処理は省くことを提案したことも、その後の研究テーマを考える上で貴重な経験であり、2008年に「栄養と料理」編集者より、調理に使われる食塩が口に入るときにどのくらい残るのかをテーマにしたい、と相談があったときも、測定からとなり少し面倒かと思っただけ、松本先生ならと思いき受け入れた。その時期は、調理の下処理で使用される食塩の残り方を知ることが、減塩の観点からも必要と考えていた頃でもあった。実際の紙面は2009年からで、きゅうりの酢の物等の下処理のきゅうりの塩もみで食塩がどのくらい残るか塩分計で測定し、併せて減塩の提案も行った。テーマについて編集者と協議しながら2年間続けさせて頂いた。

そのことは、大学の調理レシピの塩分などの見直しのきっかけになり、研究室メンバーで試作・比較を行って調味の見直しを行うことになった。

いずれも一人ではできないことで、これまでお世話になりました多くの皆様に心より御礼申し上げます。