



Smile up cafe 越生町 梅凜カフェでの ワンデイカフェ企画・運営の取り組み

薬学部 医療栄養学科

1. Smile up cafeが誕生するまで



梅凜caffe（ばいりんカフェ）は、梅の里で知られる越生町の梅農家「山口農園」が、75年前に使用していた養蚕小屋をリノベーションし、2021年にオープンしたカフェ。“梅で人と人を繋ぐ”をコンセプトに掲げ、曜日ごとに店主が異なるシェアキッチン制を導入したカフェで、メニューもその日に担当したシェフが考案している。

山口農園では、越生町の在来品種である「べに梅」を栽培しており、カフェでは香り豊かな梅を使用した梅ジュースや梅干しも味わうことができる。

2021年にJOSAIようかん「べに梅味」の開発がきっかけとなり、医療栄養学科は山口農園との提携をスタートさせた。ワンデイカフェの企画・運営には、食が好きな学生が携わり、“このカフェを通して人が笑顔になれるように”という想いを込めて「Smile up cafe」と名付けた。

現在は、“料理を通じて、お客様へ笑顔と健康を！”をコンセプトに、1年に4回開催している。梅をはじめとする地場産物を活かしたメニューを考案すると共に、食材の栄養素や機能性を伝える食育媒体も作成。食事と食育の双方からお客様の健康に寄与することを目的に活動している。



2021年10月13日「埼玉新聞」

2. カフェの企画・運営 ～料理を通じて、お客様へ笑顔と健康を！～

- ① レシピ考案 → ② 全体ミーティング → ③ 試作・写真撮影



コンセプト
どうする？



各自の役割を
決めましょう！



分量を増やした
方がいい？



ここはポイントだね！
レシピに書いておこう！

- ④ 媒体作成・広報活動 → ⑤ カフェ当日



レシプリーダーを中心に、
メニュー表、食育媒体、栄養価計算、
広報、在庫管理など、分担して作業
を進めています！



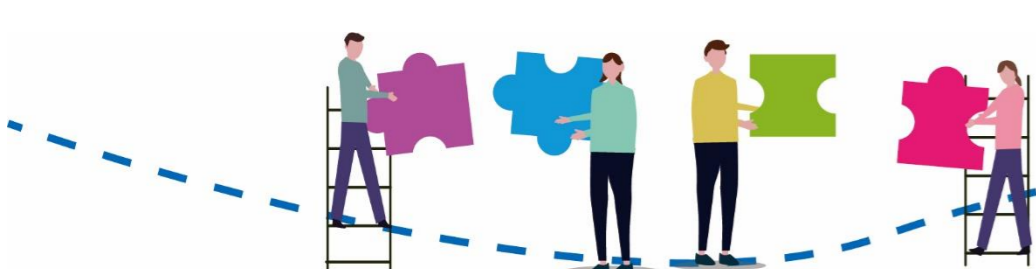
ホール担当です！
立て看板を書いて、
お客様をお迎えます。



こちらはキッチンです！
朝は忙しいけれど、
丁寧に作ります！



ドリンク担当です！
美味しいコーヒーを
煎れます！



3. これまでに提供したメニュー

第8回 (2023年9月)
「トラベル定食～韓国と北海道～」

SMILE UP CAFE
限定20食!!

トラベル定食～北海道編～
1300円

トラベル定食～韓国編～
1300円

ドリンクメニュー

○コーヒー	HOT/ICE	¥300
○城西紅茶 太陽	HOT/ICE	¥300
○城西紅茶 月	HOT/ICE	¥300
○パンキンラテ	HOT	¥400
○紅茶ジュース	ICE	¥400
○梅ジュース	ICE	¥400

第10回 (2024年3月)
「城西大学を知ってもらおう！」

Smile up Caffe

「これが大豆!!」
Jバーガー ¥1200

「まるでカレー!!」
Uバーガー ¥1200

ほうれん草パンと大豆のミートソース 531kcal

コブサラダ

フライドポテト 624kcal

いちごシェイク 単品 ¥600

バーガーとセットで ¥200 OFF

梅ジュース ICE ¥300

城西大学薬学部医療栄養学科有志学生 2024.3.30

★本日のメニューコンセプト★

テーマ:「城西大学を知ってもらおう！」

城西大学のスクールカラーは、青と黄色です。スクールカラーをイメージしたメインメニュー、「これが大豆!!」Jバーガーと、「まるでカレー!!」Uバーガーをご用意しました。Jバーガーは、ほうれん草パンに大豆のミートソース、Uバーガーは、人参パンにカレー風味のパンに大豆のミートソースを挟んだバーガーです。

★大豆ミートについて★

Q:大豆ミートって何?
A:大豆をお肉のような食感や味わいに加工した、代替肉のことです。

Q:どうやって作るの?
A:大豆の油を搾ったものを加熱・加工した後、ミンチやブロックなどお肉の形にします。

製造工程

大豆 → 搾油 → 脱脂大豆 → 脱脂大豆を高圧・高温で成形し乾燥加工 → 工業で精製加工

Q:普通のお肉とは何が違うの?
A:大豆ミートは普通のお肉に比べて低カロリー、低脂肪、高食物繊維です。良質なたんぱく質源として、注目されています。

項目	大豆のお肉	豚肉	鶏肉	牛肉
カロリー	11kcal	209kcal	172g	80g
脂肪	3.4g	17.2g	0g	4.8g
食物繊維	4.8g			

第11回 (2024年5月)
「建築美食～料理を科学で～」

Smile up Caffe

ルローハン
魯肉飯セット
・魯肉飯 (ルローハン)
・豚バラ肉のそぼろご飯

・腐竹木耳 (ワジュンムルア)
中華湯葉とキクラゲの和え物

・スープ
お好みのスープをお選びください

①豆漿 (トウジャン)
酸味がアクセントになる豆乳スープ

②蝦仁湯飲 (シャレンタンジャク)
エビの水餃子スープ

豆漿をお選びの場合... ¥171kcal
蝦仁湯飲をお選びの場合... ¥171kcal

¥1,200

Drink
タピオカドリンク
・ミルクティー
・梅ラッシー
・キャラメルラテ
¥500
魯肉飯とセットで **¥100 OFF**

その他
・コーヒー
・紅茶
・梅ジュース **¥300**

本日のメニューコンセプト

「建築美食～料理を科学で～」

今回は、日本でも注目されている台湾料理がテーマです。食のトレンドを科学的な目線で追いました!

〈たんぱく質の変性〉

Q. どのようなもの?
A. たんぱく質の構造が熱や酸、酵素などにより変わることです。

Q.身近なもので例えよう?
A. ゆで卵は、熱変性の代表例です。卵のたんぱく質は、75または80℃で凝固します。

今日のメニューでは、熱と酸を利用した料理を取り入れました。
熱凝固: 魯肉飯のゆで卵、腐竹木耳の腐竹 (湯葉)
酸凝固: 豆漿、タピオカドリンクの梅ラッシー味

〈たんぱく質の変性を体験しよう!〉

メニューのひとつである「タピオカ梅ラッシー」。
ストローで混ぜると、カゼインとよばれる牛乳のたんぱく質が梅の酸と反応して固まることで、とろみがつきます!

2024.5.18
城西大学 薬学部 医療栄養学科 有志学生 Smile up Caffe
Instagram: <https://www.instagram.com/smileupcaffe/>

第12回 (2024年9月)
「いざというときに活躍! ポリ袋で簡単料理」

Smile up Caffe

アイラッププレート ¥1100

野菜ときのこがたっぷり150g!

・ライス 791kcal 食物繊維 7.4g

・甘酢チキン

・きのこのホットサラダ

・にんじんらディッシュのサラダ

・ポタージュスープ
2種類からお選びください

A. パターナッツかぼちゃ 815kcal 食物繊維 11.1g

B. ブロッコリーとじゃが芋

ドリンク

★プリンのおともにおすすめ!
・スペシャルティコーヒー
ICE / HOT ¥400

デザート

じっくりと煮た栗をまるごと
のせた、秋にぴったりのデザート!

・マロンプリン
単品 ¥600

★お食事とセットでお得!
ランチセット **¥1600**

・紅茶 ICE / HOT ¥300
・コーヒー ICE / HOT ¥300
・梅ジュース ¥300

本日のメニューコンセプト

「いざというときに活躍! ポリ袋で簡単料理!」

★今回の主食・主菜は、**パッククッキング**という調理方法を用いました。

〈パッククッキングとは〉

Q. なんでも?
A. 耐熱性のポリ袋に食材を入れて、袋のまま湯煎する。家庭版半真空調理法です。

Q. 利点は?
A. ・栄養成分の流出を防ぎます。
・油分や調味料を減らせます。
・洗った調理器具で汚れ、洗い物も少ないです。
・水を節約できます。そのため、災害時にも役立ちます。

栄養成分の流出について

栄養素には、水に溶けやすい性質 (水溶性) や、水に溶けにくい性質 (脂溶性) を示すものがあります。水溶性の栄養素には、ビタミンB群 (ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB12)、葉酸、パントテン酸、ビオチン)、ビタミンC、カリウムがあります。

〈例〉ブロッコリー

ブロッコリーのビタミンC含有量

項目	生	ゆで
含有量 (mg/100g)	140	55 (60%減)

ブロッコリーのカリウム含有量

項目	生	ゆで
含有量 (mg/100g)	460	210 (45%減)

ブロッコリーのビタミンCやカリウム等の水溶性の栄養素は、茹でることで減少してしまいます。このようにパッククッキングでは、**栄養成分の流出を防ぐ**ことができます。

今日は、耐熱性のポリ袋とオリジナルレシピをプレゼント!!
ぜひご家庭でお試ください!

2024.9.28 城西大学 薬学部 医療栄養学科 有志学生 Smile up Caffe
Instagram <https://www.instagram.com/smileupcaffe/>

4. 学生の声

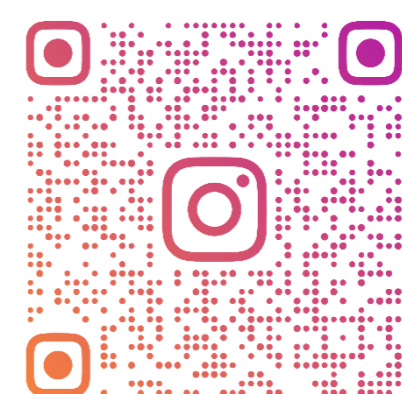
- ・コンセプトや献立は、何度も修正をするので大変ですが、とても勉強になります。(レシपीリーダー)
- ・接客でお客様の意見を直接聞いたり、料理をほめてくださった方がいて嬉しかった。(ホール担当)
- ・全員が丁寧に盛り付けをしたため、どのプレートも差がでることなく提供できて良かった。(キッチン担当)
- ・レシपी通りにやっても上手くいかない時があるので、その時に応じて変更や改善を考えるのが少し大変。でも調理すること自体には楽しさを感じており、良い経験になっている。(キッチン担当)
- ・初めてレジを使い、お金に関する仕事をして、会計の大変さがわかった。(レジ担当)
- ・最初は、わからないことだらけだったが、回を重ねるごとに改善しながら少しずつ慣れることができています。また、新しく入ってくるメンバーにも教えながら進めることで再確認することができています。

5. 2024年度 運営メンバー

- 教員 : 君羅好史、小暮更紗、中里見真紀、佐藤景子
- 大学院生 : 3名
- 3年生 : 4名
- 2年生 : 10名
- 1年生 : 9名 (学生合計26名)



日々、頑張っ活動中です!
活動状況はInstagram、
レシピは専用サイトに掲載中!



Instagram



Recipe