

筑波大学メールマガジン “ペデジャーなる” 2017 年冬号

2017年2月17日



筑波大学メールマガジン “ペデジャーなる” 2017 年冬号

—OB・OG と学生を結びながら、懐かしさと新しさ香る筑波の風を季節の便りとしてお届けしていきます。



目 次

1. つくばマラソンに挑戦しました
人生初のマラソン奮闘記をお届けします。
2. つくば駅、西武の閉店
閉店が近づく西武筑波店の今の様子をお伝えします。
3. 冬の筑波大学
冬の筑波大学の様子を写真とともにお届けします。
4. つくば再発見！ ～映像で見るつくば～
筑波大生お馴染みのスポットがロケ地となった映画やPVを紹介します。
5. 宝篋山に登ろう
筑波山のお隣にある山、知っていますか？
6. 未だ知らぬパンの世界 / 寺尾侑子
気になっていたけれど、行ったことのないお店。つくばにはそんなお店がたくさんあるのです。
7. お餅パンケーキ / 深作歩美
余ったお餅で美味しいパンケーキが作れます。
8. 寒い季節に甘酒はいかがですか / 増田空
家庭で簡単に甘酒を作って、健康に役立てましょう。
9. 「長く実験する人」が偉いのか？ 研究室と長時間労働問題/ 添島香苗
研究室で、長時間労働問題の難しさを感じています。

10. ツクバネコスナップ/ 大嶋航平

つくばで生活する私たちの隣人、ツクバネコたちの生態に迫ります。



1 つくばマラソンに挑戦しました



つくばでは氷点下を下回り、まさに寒さと戦う日々が続いているこのごろですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

私はこの春大学を卒業して社会人になるため、つくばでやり残したことはないか、自問自答する日々です。

その中で昨年、初めてつくばマラソンに挑戦したので、今回は私のつくばマラソン奮闘記をお届けしたいと思います。

■きっかけ

中学高校と文化部で、大学でも体育の授業や自転車に乗ることが唯一の運動だった私にとって、マラソンというのはとても高い壁でした。中でも身近なマラソン大会がつくばマラソンで、これはフルマラソンと10kmの2種目からなり、筑波大学も主催団体の一つです。筑波大学構内がコースの一部となっています。毎年11月につくばマラソンが開催されていることは知っていましたが、自分には縁遠いものだと思っていました。

しかし昨年の夏頃につくばマラソンのポスターが街中で見られるようになり、就職活動を終えてテンションの高かった私は「つくばで生活するのも最後だし、せっかくだから挑戦してみよう」と軽い気持ちで10kmの部に参加申し込みをしました。しかし、かなり安易な気持ちで申し込みをしたことを、後々後悔することとなりました。

■本番までに10km走れない日々



参加申し込みをして満足した私は、それから特に練習をすることなく過ごしていました。「まずいな」と思ったのが10月ごろで、そこからたまに大学のループ道路を走るようになりました。それでも3~4kmでバテてしまい、10kmの高い壁を実感することになりました。

「10kmを走れる気がしない…だけど完走してみたい」と悩んだ末に、まずは形から入ろうと11月にランニング用のタイツなどを購入しました。そしてそのタイツを履いて走った初めての練習で、過去最長の距離を走ることができました。このときは「喫茶店らんぷ」からループ

道路を一の矢～大学会館～平砂学生宿舍～大学病院の方までぐるっと回るコースだったと思います。左の画像の緑色の点が出発点で、赤色の点が到着点になっています。

何より驚いたのがランニング用タイツの効果で、着圧がかかるせいなのか、走っても脚に疲労感を全く感じませんでした（ブラシーボ効果かもしれませんが…）。これに調子を良くした私は、「タイツがあればなんとか走れるだろう」と高をくくりました。

その練習が本番の1週間前だったのですが、結局本番までの練習はその日が最後になりました。

■序盤でミス、それでも…

そして迎えた11月20日、つくばマラソン本番です。天気にも恵まれ、少し暑いくらいでした。

集合場所の筑波大学陸上競技場に到着してテンションが高まる中、ギリギリのタイミングでお手洗いにっていた私はスタートに遅れるという痛恨のミスをしでかしました。ピストルの音と同時に走る本番ならではの醍醐味を感じることもできず、走者の最後尾として私はスタートを切りました。

ちょうど紅葉の時期を迎えているループ道路の脇の樹木を見ながらのマラソンは、とても綺麗でした。何より、沿道から応援の声が絶えず聞こえ、つくばマラソンの温かさを存分に感じる事ができました。



タイツのおかげか脚の痛みもなく、問題も起きずに走り続けることができ、とうとうゴールに近づいてきました。感動して思わず撮った1枚が左の写真です。

気づけば最後尾から、だいぶペースを早めて走ることができていました。

そして無事にゴール！ 完走という目標を達成することができました。

ろくに練習もせずに臨んだつくばマラソンですが、つくばの秋ならではの景色と、人々の温かさに触れられとてもいい思い出になりました。

本番前まではマラソンを走るのこれが最初で最後だと思っていましたが、せっかく買ったタイツもあるので来年もぜひつくばマラソンに挑戦してみたいなと思います。



🌸 2 つくば駅、西武の閉店



読者の皆さま、寒い日が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。今回の記事では、今年の2月28日に閉店することが決まっている西武筑波店の歴史と今の様子について、ご紹介しようと思います。

今やつくば駅の顔とも言える西武筑波店は、1985年3月8日、つくば科学万博開幕の1週間前にオープンしました。西武筑波店では「人と科学が調和する生活情報館」をコンセプトに、店内各所に数十台のTVモニターを設置し、ポーターロボットやCATVのサテライトスタジオなど「科学の街つくば」を意識した店づくりがされており、地域の人々の話題となったそうです。

1990年代に入ると、西武筑波店では子どもたちやファミリーを対象としたイベントが数多く開催されるようになりました。キャラクターやアトラクションにグッズ販売を合わせたイベントが夏休みやお正月などに開催され、たくさんのお客さんで賑わったようです。最近ではこのようなイベントはあまり開催されなくなりましたが、当時の西武では日常的な風景だったようです。

2000年以降、催事の内容は食のイベント「物産展」へと移行していきました。いつでも大人気の「北海道物産展」をはじめ、「九州・沖縄の物産展」や「横浜中華街展」、全国から美味しいものを集めた「有名駅弁やうまいもの大会」、「日本の味 百撰」、そして「大韓国展」、「イタリアカフェ」など、様々な物産展が開催されました。このような物産展は最近でも催されており、そのたびに大盛況となっていました。

そして2005年、つくばエクスプレスが開業した年に西武筑波店はリニューアルオープンし、つくばクレオスクエアが完成しました。これにより、現在のつくばセンターの姿になりました。

閉店を間近に控えた現在、西武筑波店では閉店売りつくしセールが行われ、閉店までのカウントダウンや記念のパネルが置かれています。最初の写真は閉店までのカウントダウンです。私が写真を撮った日は、閉店まであと34日でした。閉店100日前から数えているようですが、閉店の日が刻一刻と近づいて行っているのがわかります。





2枚目の写真はフォトスポットとなっているハートのコラージュです。このコラージュは、今まで西武筑波店が発信してきた雑誌やチラシなどのツールでできているようです。西武を訪れた際は、ぜひ記念に

このハートのコラージュの前で撮影してみたいはいかがでしょうか。

3枚目の写真は「みんなでつくる卒業アルバム」のパネルです。これは、西武筑波店を利用している人たちから Twitter にて寄せられた投稿を集めたものだそうです。投稿期間はすでに終了してしまいましたが、Twitter で #筑波西武卒アルのタグをつけ、写真とコメントを投稿すると、この卒業アルバムに追加されたようです。この企画は西武筑波店 HP 上の特設サイトでも見ることができるので、ぜひご覧ください。



私はつくば生まれつくば育ちの筑波大学生です。そのため、生まれたころから西武筑波店はあり、小さい頃から両親に連れられてよく訪れていました。大学生になった今でも、頻りに利用しています。それだけに、あることが当たり前であった西武筑波店が閉店してしまうことに、寂しさを感じずにはいられません。

読者の皆さんがこの記事をお手に取るころには、閉店の日がだいぶ迫ってきていると思いますが、機会がある方はぜひ西武筑波店にお越しください。ここまで読んでいただき、ありがとうございました。

西武筑波店 HP

<https://www.sogo-seibu.jp/tsukuba/>

西武筑波店「みんなで作る卒業アルバム」

<https://sogo-seibu.ownly.jp/story/3325>

WE LOVE SEIBU

みんなでつくる
卒業アルバム

#筑波西武卒アル
写真投稿キャンペーン

12月13日(火)~2017年1月31日(火)

32年間のご愛顧、誠にありがとうございました。
西武筑波店 閉店まで
100日

西武筑波店は2017年2月28日(火)で営業を終了いたします。
皆さまの思い出の1枚を卒業アルバムに残しませんか。

写真投稿方法

人文・文化学群比較文化学類3年 金久保響子

3 冬の筑波大学



寒い日が続きますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。もう去年のこととなってしまいましたが、つくばにも雪が降りました。右の画像は下宿から撮影した写真です。この日はパーカーのフードをかぶりながら自転車に乗り、体に雪をまとわりつかせながらなんとか大学に登校しました。OB/OGのみなさまはつくばの雪をどのように乗り越えていたのでしょうか。

つくばを離れて都内や地元の友達と会って話すとき、よく「つくばって冬は寒い？」と聞かれます。その度に「果たしてつくばは寒いのだろうか？」と、大学四年目にもなって独りごちてしまいます。毎年筑波山から吹く冷たく乾燥した風、つくばおろし(筑波風)の吹きすさぶ大学の空気ももはや皆様には懐かしいことなのかもしれません。全国津々浦々から進学してきたどころか、今やグローバルに留学生も集まるこの大学にいと、

つくばの冬をみんなはどのような感覚で過ごしているのかということに思いをはせてしま



います。

現在この記事執筆しているのは1月ですが、年が明けた大学キャンパスは、閑散とした空気に包まれています。下の写真は松美池を撮影したものです。いつもはちらほらここで弁当や学食のパンを食べている人がいますが、この時期になるともう人っ子一人見当たりません。筑波大生は寒さに弱いようです。



そもそも筑波大生は、どのように冬を過ごしているのでしょうか。周りを見ながら、筑波大生の冬について思いを巡らせました。冬になると、四年生の卒業を間近に下級生が見送りの準備を始めます。学類やサークルでは、いそいそと、かつひそひそと下級生が追い出しコンパの準備を進め、上級生を送り出すのにあれやこれやの手配を進めます。一方でこの時期は、上級生が次なる進路に向けてつくばを離れる準備を始める頃です。就職先や進学先への引っ越しで不要となった家電製品や家具を四年生が下級生に配る光景もあちらこちらで見られます。なんだかんだ筑波大の冬はあわただしいのかもしれない。

卒業生を送った後は新入生が筑波大にやってきます。去る1月14、15日、高校生が筑波大に集まりセンター試験を受けました。試験が終わり大学から出て行く高校生たちを見ると、自分が受験生だった頃がはるか昔のように思い出され、月日の流れは早いものだと感じます。彼らを見ながら受験生活、大学四年間を振り返るのは僕だけではないと思います。

筑波大の冬は、いうなれば卒業生が主役なのかもしれません。卒業生はあわただしく次の生活へと準備をしながら大学で過ごした日々や大学で出会った人たちを思い出しています。この記事を読んでいるみなさまが筑波大を離れるときはどうだったのでしょうか。数々の旅立ちのドラマがあったのかもしれません。このようなことを考えると、石の広場から見晴らす空を見ながら、筑波大の冬は必ずしも寒くないのかもしれない、と思いました。



人文・文化学群 比較文化学類4年 河村雄輝

4 つくば再発見！～映像で見るつくば～



一年で最も寒いこの季節、休日に外出するのは億劫になってしまう時期でもあります。そこで今回は「家にいながらつくばを感じたい」という方のために、つくばで撮影された映画やPVを紹介しようと思います！

○映画『ハチミツとクローバー』公開：2006年、監督：高田雅博



つくばで撮影された映画と言えば真っ先に思い浮かぶのがこの作品。同名人気少女漫画の実写映画版で、原作ともどもご存知の方は多いでしょう。

この映画のロケ地は……そう！「筑波大学」です。主人公たちが通う美術大学として筑波大の芸術専門学群エリアが使用されているのです。映画を見ていると、5C棟の廊下など筑波大生ならばどこか見覚えのある風景が頻繁に登場します。

なかでも私が個人的におススメするシーンは、嵐の櫻井翔さんが演じる竹本が蒼井優さん演じるはぐみを誘って学食でランチを食べようとする場面です。このシーンでは、学食として体育・芸術エリアにある「粉とクリーム」の食堂スペースが使われているのですが、普段はお腹を空かせた筑波大生で賑わっている体芸粉クリが、いかにも東京の美大生風な人々で埋め尽くされているのです。一見同じ場所だとは気がつきません。映像の力は恐ろしいで

すね。いつもの大学構内が違う場所として演出されているのを見るのは少し不思議な感覚です。

またこの映画は俳優陣も豪華なので、あの人気俳優が同じ場所を歩いていたかも！という想像も膨らみますね。ちなみに嵐ファンの友人はこの映画を見て筑波の芸術専門学群に入ることを決心したそうです（笑）。

OPV Base Ball Bear 『GIRL FRIEND』 2006、監督：児玉裕一



2つ目に紹介するのは、Base Ball Bearというロックバンドの楽曲『GIRL FRIEND』のPVです。このPVは「つくば市立中央図書館」で撮影されています。つくばセンターから歩いて3分ほどのところにある図書館なので、利用したことのある方も多いのではないのでしょうか。

PVの内容は、人気のない図書館で女子高生たちが思い思いに過ごしているといったもので、市の中央図書館がほぼそのまま使われています。本棚の配置や机などは見慣れたいつもの図書館なのに、カメラを通して見ると全く違う神聖な場所であるかのように感じられるのが面白いです。それと同時に、この人たちは図書館で一体何をしているのだろうかという疑問も抱くかもしれません……。

このPVはYoutubeで公式のものが見られるので、興味を持たれた方はチェックしてみてください（URL：<https://www.youtube.com/watch?v=fG30ldRy6vo>）。

都心からそれほど離れていない立地でありながら、人が多すぎることもなく、都会から田舎まであらゆる風景が揃っている。つくばはロケ地としてとても優れた土地なのです。そのため今回紹介した2作品以外にも、つくばで撮影された映画・ドラマなどはたくさんあります。この冬はそんな作品を探しつつ、おうちでのんびり過ごすというのもいいかもしれませんね。

人文・文化学群比較文化学類3年 助川まりえ

🌸 5 宝篋山に登ろう



みなさんは宝篋山（ほうきょうさん）という山をご存知でしょうか。筑波山の隣にある、標高461mの山です。筑波大生の間では「つくばといえば筑波山」というイメージが強いように感じますが、今回は地域の知り合いの方に誘われて宝篋山に登った体験を記事にした

と思います。1月下旬の寒い中でしたが、3月に卒業しつくばを離れてしまうので思い切って行ってきました！

まずは今回のコースについて説明します。



宝篋山のトレッキングコースは全部で6つあります（上図ではスペースの都合上、すべてのコースは載せておりません）。今回は車を小田休憩所に駐車した後「極楽寺コース」で頂上まで登り、「常願寺コース」で下山しました。上図では極楽寺コースを青いラインで、常願寺コースを紫色のラインで示してあります。極楽寺コースは 3.0km のコースです。20～50 代まで年齢も様々な8人で、1時間半ほどかけて登ることができました。常願寺コースは 4.0km のコース、私たちは下るのに1時間半ほどかかりました。極楽寺コースは溪流沿いに斜面をずっと登っていくのに対し、常願寺コースは木々の中を登ったり下ったりして、コースごとに木や地面の地質も違うことが印象的でした。

それでは実際に登ってみての感想や見どころなどをご紹介しますと思います。

① コースの途中にある見どころ

極楽寺コース、常願寺コースともに、地面には岩がごろごろしていたり斜面が急だったりします。登山に慣れていない人は下を見て歩いてしまいがちかもしれません。しかし、顔をあげると様々なものが目に入ってきます。例えば様々な滝、看板に書かれている滝の名前には「白滝」や「大根おろし」などクスツと笑ってしまうものがあります。なぜその名前になったのか、想像しながら滝を眺めるのも面白いですね。

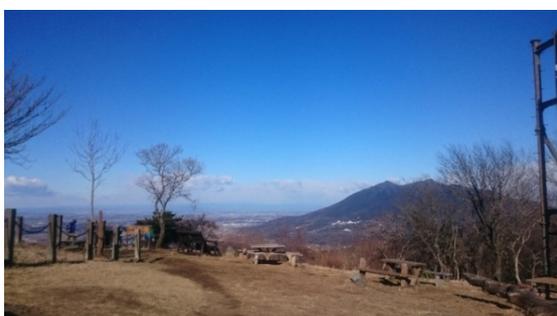
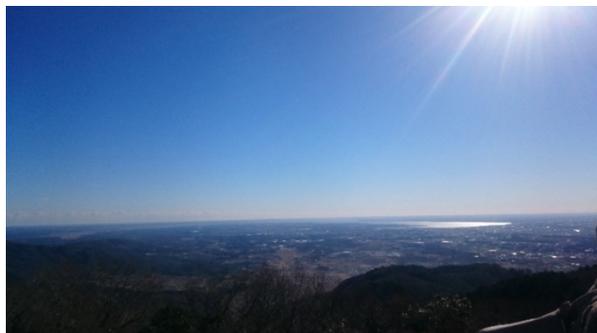
またハートの形の岩や、二つの樹が絡まり合って一つのように見える樹もあります。私は冬に登ったのでツバキの樹の背の高さに驚きましたが、季節が違えばまた別の花の楽しみがあるのではないのでしょうか。登った際にはぜひこれらのポイントを探してみてくださいね。ちなみに極楽寺コースの中盤では見晴らしの良い箇所があって、晴れた日には富士

山が見えますよ！

② 頂上からの絶景

頂上まで登ると、辺り一面が開けて辺り一面が見渡せます。

右の写真は頂上から南東の方向を向いて撮った写真です。少しわかりにくいですが、霞ヶ浦の水面が光っています。霞ヶ浦は大きくて、最初は海かと思うほどです。土浦市や石岡市を一望でき、関東平野の広さに驚きました。



左の写真は頂上から北西の方向を向いて撮りました。頂上の様子も少しわかると思いますが、ベンチや机もあって休憩しやすくなっています。私もお弁当を食べましたが、その時頂上の気温はマイナス3℃、箸を持つ手はとても冷たくなりました……。向かって右側に見えるのは筑波山、この写真では見えませんが、ちょうど筑西市の辺りを見渡すことができます。

以上、ほんの少しではありますが宝篋山についてご紹介しました。半日あれば下山できますので、早起きして頂上でご飯を食べ、お昼にかけて下山することをおすすめします！山で気分もリフレッシュされて、その日の午後は気分良く過ごすことが出来ました（若干の筋肉痛はありましたが……）。皆さんもぜひ、宝篋山をトレッキングしてみてくださいね。

参考：つくば市 | 宝篋山

<http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp/14271/14272/14348/008676.html>

人文・文化学群 比較文化学類4年 山田祐奈

6 未だ知らぬパンの世界



それは、ぽかぽかとした日差しが気持ちよい日でした。春みたいな風が、ずっと抱えてい

た課題を提出した私の心をうれしくします。なんだかいつもと違うことをしたいと思い、気になっていたけれど通り過ぎてばかりだったお店に入ってみました。



「Bäckerei Brotzeit (ベッカライ・ブロートツァイト)」。ドイツ語で「おやつの時間」という意味のそのお店は、天久保公園の近くにありますが。すこしドキドキしながら扉をあけると、店主の方とドイツ系のパンを中心としたさまざまなパンたちが出迎えてくれました。広がるのは、外の空気とは違ったにおい。パン屋の香りはなぜこんなにも人を幸せにするんでしょう。思い出ただけでまたうっとりしてしまいます。

ベッカライ・ブロートツァイトではパンだけが売り物ではありません。有機野菜で作られたジャムや 100%果汁の野菜ジュース、更には環境にやさしい洗濯用洗剤まで様々なものが棚にディスプレイされています。眺めているだけでもおしゃれになった気分です。せっかくなので、パンに合いそうなオリーブの спреッドを買ってみました。こちらのspreッドは、乳製品を使っていないため菜食主義者であるビーガンの人も楽しめるようになっているみたいです。



spreッドを選んだところで、いよいよ本題のパンへ。初めてのパン屋さんだったため、今回は基本のパンを選びました。こちら「バウアンブロート」。バウアンブロートは、1/2、1/4 とサイズを選んで買うことができるので、一人暮らしでも十分に食べられるサイズです。焼いた次の日以降は、温めて食べるのがおススメという耳寄り情報ももらい、店を後にしました。

早速家に帰って食べてみました。

一口食べてびっくりしたのは、その酸っぱさ。ドイツのパンは、記事に含まれたサワー種が乳酸菌の力を借りながら発酵するため、独特の酸味が生まれるそうです。サワー種とは、ライ麦と水を合わせて発酵させたもの。小麦粉と違い、グルテンがなく膨らまないライ麦のパンを膨らませる役目があります。普段食べているのはいわゆる「食パン」など、バターがたっぷり練りこまれている



パンなので初めて出会う味です。パンは身近な食品ですが、パンの中でも知らない世界がまだまだあるのかと思うと、想像しただけでわくわくします。

せっかくなので、自分でも買ってすぐできる、おいしい食べ方を模索してみました。酸味のきいたドイツのパンは乳製品やスプレッドなどと併せて食べることで、まろやかさが増すそうです。なんと、知らずもスプレッドを購入していた数時間前の私！ ナイス！ 知らず知らずのうちに正解にたどり着いていた自分の強運をたたえてあげたいところです。思わぬ正解に鼻歌を歌いながら、スプレッドを早速塗ってみましょう。ずっしりしたパンに、軽いスプレッドがなじみます。色のコントラストもなんだかきれい。

さっそくこちらもひとかじり。たしかにまろやか！ 酸味が抑えられていると同時に、オリーブの味も口の中に広がります。すこし大人の味がします。おいしい！ 分かりやすい味というよりも、大人だからこそわかるというか、とにかくお酒が飲みたくなってしまいう味です。今が昼間で、これからアルバイトがあるという事実を思い出して膝から崩れ落ちそうになりました。

パンの街つくばで、新しい味に出会いました。つくばでの冬も3回目を数えますが、まだまだ知らない部分があると思うと、新たなお店の開拓にも意欲がわきます。ぜひ、読者の方々も、つくばにお越しになる際は「Backerei Brotzeit (ベッカライ・ブローツァイト)」に訪れてみてください。いつもとは違うパンの世界が、みなさまを待っています。

「Backerei Brotzeit」

茨城県つくば市天久保 2 丁目 10-20

水・木・金・土・日

7:30~売り切れ次第終了

社会・国際学群 国際総合学類 4 年 寺尾侑子

7 お餅パンケーキ



皆さまいかがお過ごしでしょうか。この記事を書いている今はセンター試験が終わったばかりです。今年も筑波大学でたくさんの受験生が試験を受けていました。4月からどのような後輩が来るのか今から楽しみです。

さて、今回は冬にぴったりで簡単に作れるお餅パンケーキをご紹介します。

筑波大学の近くには、パンケーキ屋さん「totan cotton cafe」が天久保3丁目にあります。マスカルポーネが入ったパンケーキや季節限定のものもあり、どれもふわふわとろとろなでとても美味しいです。人気店のためとても混んでいて、最も混む午後2時頃に行くと並んで待つこととなります。私は最長1時間半待ったことがあります……。寒い冬は外で並ぶのが辛いです。お店の方がストーブを用意してくださってはいるのですが、それでも冬風は身にします。寒さに耐えた後で食べるパンケーキは絶品です。



そこで最近、私の周りでは「家で作れる美味しいパンケーキレシピを探す」というのがブームになっています。「totan cotton cafe のパンケーキを超える」というのが目標で、友人と美味しいレシピを共有しています。色々探していたところ、お餅を使ったパンケーキのレシピを見つけました。お正月の余りのお餅を使えて、この時期にぴったりだと思ったので作ってみることにしました。

作り方

①耐熱容器に、細かく切った切り餅を入れ、お餅がひたるぐらいの牛乳を入れる。ラップをせず、600Wで2分30秒電子レンジにかける。その後お餅が柔らかくなるまで様子を見ながら10秒ずつ加熱を繰り返す。※加熱しすぎるとお餅が吹きこぼれるので注意。

②粗熱が取れるまで①をよくかき混ぜ、卵を入れて更にかき混ぜる。この時、容器の底をかき混ぜると綺麗に混ぜられる。

③ホットケーキミックスを2回に分けて入れる。1回目はしっかり混ぜ、2回目はさっくり混ぜる。

④フライパンに落として焼く。蓋をして片面中火で3分焼く。焼けたらひっくり返してまた、蓋をして焼く。中まで火が通れば完成。

料理が下手な私でも簡単に作れました。パンケーキが想像以上に膨らみました。型を使えばもっと膨らむようです。

食感はしっとりもちもちです。私はメープルシロップをかけて食べましたが、フルーツや餡子、みたらし団子のタレをかけても美味しいそうです。とても腹持ちが良いので、食事パンケーキにもおすすめです。

しかし、しっとりもちもちのパンケーキレシピは見つかりましたが、totan cotton caféのパンケーキのふわふわとろとろ加減を再現できていません。家で作れるレシピにたどり着く日はまだまだ遠いかもしれません。レシピ探索をしつつ、比較的暖かい日はお店に並ぼうと思います。

生命環境学群 生物資源学3年 深作歩美



8 寒い季節に甘酒はいかがですか



今回は、寒い季節にぴったりの、甘酒の作り方をご紹介します。

甘酒と言えば、お寺や神社で振る舞われる定番の飲み物です。もしかしたら、初詣で参拝した際に飲まれたという方もいらっしゃるかもしれません。そんな甘酒ですが、実は材料さえあれば家で簡単に作ることができます。

甘酒には、米麴と米から作られたものと、酒粕から作られているものがあります。今回は、アルコールを含まず子供でも飲みやすい米麴の方を使った作り方をご紹介します。米麴から作る甘酒は、とても甘い口当たりです。砂糖は使用していないため、カロリーは少なく、控えめなデザートとしていただくことができます。加えて、麴の成分を抽出している甘酒には、アミノ酸やブドウ糖といった栄養素が豊富に含まれており、健康のために飲むのもとてもおすすめです。

では、早速その作り方をご紹介します。用意するものは次の通りです。

- ・お米1合(余ったご飯でもOKです)
- ・乾燥米麴 100g
- ・沸騰した水と常温の水

- ・炊飯器
- ・布巾、かき混ぜる用のスプーン等



補足として、米麴は、スーパーの豆腐や味噌のコーナーと一緒に置いてあることが多いです。また布巾やスプーンは、ちゃんと清潔なものを使いましょう。発酵させてつくる甘酒は、菌にとっても敏感なので注意です。

まず、炊飯器でお米を1合炊いたらよく解します。そして、米麴を揉み解し、バラバラにしてお米に混ぜ込みます。そして、混ぜ込んだものがちょうど浸るくらいに、お湯と水を半々ずつ入れます。このとき、温度が60℃くらいになるよう調整しましょう。下の写真が、ここまでの写真になります。

その後は、炊飯器の上に布巾で蓋をし、適度に空気が通るようにします。最後に保温機能をONにしておけば、準備は完了です。この状態で10時間ほど待ちます。2時間に1度、スプーン等がかき混ぜましょう。



次第にふんわりと甘い香りが漂ってくるのを感じつつ、待つこと10時間。炊飯器の中を見てください。



わかりにくいかもしれませんが、上の写真と比べて、白濁が増して液状になっています。

これで、甘酒の完成です。炊飯器に材料を入れて待つだけなので、手間がかからずとてもお手軽です。この材料で約 600~800g ほどでき、作った後は、瓶に取り置いて冷蔵庫に入れておけば、その都度温め直して複数回に分けて飲むことができます。また、今は冬場ですが、冷やして飲む甘酒もとても美味しいのでおすすめです。

というわけで、今回は甘酒についてご紹介させていただきました。

最初に書いた通り、甘酒には多くの栄養価が含まれており、別名では「飲む点滴」とも呼ばれているそうです。この季節に飲めば、体を温めるとともに風邪予防にもなるでしょう。

片手間のできるので、これからもうしばらく続く寒い季節のお供に、作ってみてはいかがでしょうか。

情報学群知識情報・図書館学類 4年 増田空

「長く実験する人」がえらいのか？ 9 研究室と長労働時間問題



生物学類 4年生の私は、現在研究室に通っています。卒業研究の発表に向け、ショウジョウバエを相手に実験に励む日々です。

さて、生物系の多くの研究室では「コアタイム」を設けています。これは、学生などに対して研究室にいることを義務づける時間帯を指します。私の研究室のコアタイムは「平日の午前 10 時までに来る」という比較的緩いものですが、「●時~●時」と厳密に決めているところもあります。

このコアタイムをめぐって先日、学類の友人とこんな話をしました。彼女の通う研究室

のコアタイムは、平日の9時～17時。彼女はこれに従い、毎日17時に帰っているのですが、同期や大学院生の先輩たちはもっと残っているのだそう。「実験はちゃんとしているのに、帰るとき後ろめたい気持ちになる。『長く働く人が偉い』という、日本企業の文化がもう始まってみたいで嫌」と嘆いていました。

昨年10月、電通社員の自殺に労災が認められたのをきっかけに、日本人の長時間労働が大きな問題になっています。長時間労働がなくなる原因の一つには、日本企業の「長く働くことを評価する風潮」があるといえます。

友人が指摘したように、大学の研究室にも似た風潮があり、私もそれに染まりつつあります。例えば、自分の実験が終わっていても同期や先輩を差し置いて帰るのが憚られて意味もなく残ってしまったり、深夜まで実験している人の話を聞いて「私ももっとやらなきゃ」と焦ったり。一方で、友人のように帰る時間を決めて取り組む方が効率的だとも感じ、煮え切らない思いでいます。

私も、2年後には就職して会社で働きます。どうしたら行き過ぎた長時間労働を無くせるのか、私たち若者にできることはあるのか。日々会社で闘っておられる、卒業生のみなさんに聞いてみたいです。

生命環境学群生物学類4年 添島香苗

🌸 10 ツクバネコスナップ



皆さま、いかがお過ごしでしょうか。新しい年を迎えてから、早くも1か月が過ぎようとしています。日常を暮らす中で、テレビや雑誌にふとあらわれる“2017”という四桁の数字の響きに、いまだにふわふわとした現実味の無さを感じます。ニセンジュウナナ、ニセンジュウナナ、と繰り返し頭の中で念じてみても、やはりこの遠い未来の世界を思わせるような数字の並びにはすぐに馴染めそうにありません。けれど同時に、スマートフォンやノートパソコンの画面の片隅で、1秒1秒をリアルタイムに刻み続けるデジタル時計に表示される“2017年”には、なんだかやけにずっしりとした説得力があり「早く現実感を取り戻さなくては」と急かされるような気持ちになります。おそらく時計の秒数の表示が1秒ずつ静かに更新されていくさまが、2017年という大きな時間の砂時計から流れ出る残りの砂を確実に減らしているような、そんなイメージを想起させるのでしょう。さて大学卒業を3月に控え、いよいよつくばに息づくネコ、通称ツクバネコの生態を私から皆さんにお伝えできる機会も最後となりました。最後を飾るツクバネコとの出会いを振り返ってみたいと思います。

【第9回】伸びネコ

今回のツクバネコとの出会いは昨年となった2016年12月の終わり、大晦日を間近に控える平砂の学生宿舎前で起きました。年の瀬の迫ったつくばでは多くの学生たちはもう既に地元へ帰っている頃で、その日私は久しぶりに一人きりの休日を過ごしていました。暖房をつけた自宅で、日がな1日のんびりするつもりだったのですが、夕方になってガス代の支払いを済ませていなかったことに気がつき、最寄りの銀行ATMまで自転車を走らせることにしました。大学会館脇にあるATMと無言のやり取りを済ませ、また自宅に戻ろうと自転車に足をかけたとき、ふと平砂宿舎前の道を通ろうと思立ちました。特にこれといった理由もなく、むしろ暖房をつけたままの自宅には早く戻らなければならなかったのですが（平砂宿舎の前を通ると自宅へは遠回りになってしまいます）、何となく寄り道をしたと思ったのです。私はループ道路に向いていた自転車の前輪を、ペDESTリアンが続く南の方角へ向け動かしました。

平砂宿舎付近はまだ日も落ちていない時間帯でしたが、年の終わりの雰囲気映して寂しげな空気が流れていました。遠くの棟の窓にはぼつぼつと洗濯物が干されていて、人の気配を感じさせましたが、次の瞬間にはそれが“居住者に忘れられ、取り残されたままの洗濯物”のようにも見えてしまうような、そんな危うさを伴った寂しさがその空間にはありました。「寄り道をするのならコンビニにでも寄ったほうがよかったかもしれない」、想定外の閑散とした雰囲気に半ば不本意にノスタルジーを駆りたてられた私の脳裏に、そんな考えがよぎった瞬間、視界の端でぬるりと動く影を見つけました。それはツクバネコでした。

思えば今まで幾度となく、ツクバネコと触れ合ってきました。それは春であったり、夜であったり、様々な日常生活の端々でツクバネコたちはその風景の片隅を呑気に担っていました。その日出会ったツクバネコも、その他大勢のツクバネコと同じように、何の気なしにただそこに居ただけなのでしょう。しかし年末の寂しさにあてられたその日の私にとって、そのツクバネコとの出会いは、今までと異なる何かをもたらすものだったのかもしれない。気づけば私は自然にネコに声をかけていました。「おいで」、そして声に出してから、これが“この日初めて口に出した言葉”だったことに気づきました。その日は1日中、自宅に籠る決意をしていたのですから当然です。ただ突然、眼前に現れた“この日初めて言葉を口にした”という事実は、不意を突いたように私の心を揺さぶりました。「そんな寂しい1日を送っていたのか。」「誰とも話さない1日。」「なんて寂しい響きなんだろう。」今までの生活を振り返ってみれば、別段珍しいことではありません。テスト期間や、長い休日の間には誰とも話さず1日を終えたこともあります。ただ、年の終わりの、卒業を間近に控えた4年生の私に、それはたまたま寂しい事実だに思えてしまったのです。しかし、やや動転気味の私がもう一度しっかりと正面を見据えようとしたとき、その片隅に映るネコはこんな表情を私に見せてくれました。



伸び……。

それはまるで些細なことで心を揺らしている私を、大きく包み込んでくれるかのような優しい伸びでした……。

2017年がこうしている間にも静かに、けれど確かに流れています。もうしばらく経てば、2018、2019、2020……といった新たな四桁の数字に、今よりもっと体をむずがゆくさせられてしまうこともあるかもしれません。そのとき私はあのツクバネコの伸びを思い出そうと思います。デジタル時計が刻み付ける1秒1秒の確かさは、つくばという地に息づくツクバネコたちの生活と、筑波大学で過ごした私の時間の確かさを同時に示してくれています。

情報学群知識情報・図書館学類4年 大嶋航平



・『編集後記』

ペデジャーなる冬号をここまで読んで下さり、ありがとうございました。読者の皆様が、少しでも冬のつくばと筑波大学に思いを馳せ、楽しんでいただけたら幸いです。

今号では、つくばの様々なスポットや食べ物の紹介に加え、就職や卒業など、時間の移り変わりに触れた記事が多かったように思います。もしかしたら、読んでいて少し感傷的な気分になられた方もいるかもしれません。

それに関連して、次号からペデジャーなるも新しい体制となります。現在のペデジャーなるメンバーは、私を含めそのほとんどが4年生です。そのため、卒業を迎えるにあたり、今号を以て引退するメンバーが多くなります。大きく人員が変わることで、きっとこれまでのペデジャーなるとはまた違う、新しい雰囲気を楽しめるようになるのではないのでしょうか。私も楽しみです。

最後に、この1年間曲がりなりにも編集長を務めさせていただいた身として、挨拶をさせていただきます。一緒にペデジャーなるを作っていた筑波大学連携・渉外室の皆様、編集部員、そして何より読者の皆様に支えられ、1年間楽しく編集をすることができました。本当に、ありがとうございました。

それでは、本年度もペデジャーなるにお付き合いいただき、ありがとうございました。
これからもペデジャーなるをよろしくお願い致します。

情報学群 知識情報・図書館学類4年 増田空

・『おしらせ』

筑波大学 公式ホームページ: <http://www.tsukuba.ac.jp/>

筑波大学 facebook: <https://www.facebook.com/univ.tsukuba.ja>

筑波大学交流広場「KUTTUK ba」: <https://alumni.tsukuba.ac.jp/>

(筑波大学交流広場／筑波大学生涯メールアドレス 利用登録募集中!)

編集・発行: 「ペデジャーなる」編集ワーキンググループ

デザイン・配信作業: 国立大学法人筑波大学連携・渉外室

ご意見・問い合わせ先: 国立大学法人筑波大学 連携・渉外室

〒305-8577 茨城県つくば市天王台1-1-1

TEL:029-853-2030 FAX:029-853-6576

gakuyu@un.tsukuba.ac.jp

配信停止をご希望の方

下記メールアドレス宛に『配信停止希望』の旨明記し、送信してください。

gakuyu@un.tsukuba.ac.jp

メールマガジンの一部または全部を無断転載することを禁止します。

Copyright © 2014 University of Tsukuba. All Rights Reserved.