



Smile up caffe 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
発表：上野 壮太、清水 一陽

1. Smile up caffe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 caffe」と名付けた。

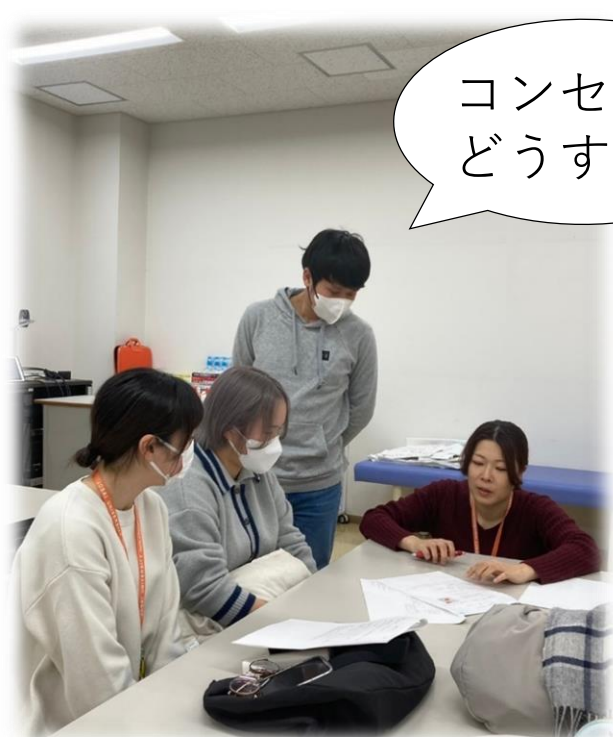
現在は、“料理を通じて、お客様へ笑顔と健康を！”をコンセプトに、1年に4回開催している。梅をはじめとする地場産物を活かしたメニューを考案すると共に、食材の栄養素や機能性を伝える食育媒体も作成。食事と食育の双方からお客様の健康に寄与することを目的に活動している。



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



④ 媒体作成・広報活動 → ⑤ カフェ当日



ホール担当です！
立て看板を書いて、
お客様をお迎えします。



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

～韓国編～
1300 円

ドリンクメニュー

〇コーヒー	HOT/ICE	¥300
〇城西紅茶 太陽	HOT/ICE	¥300
〇城西紅茶 月	HOT/ICE	¥300
〇パンキンラテ	HOT	¥400
〇紅茶ジュース	ICE	¥400
〇梅ジュース	ICE	¥400

鮭ってどんな魚？

⑨ 鮭って白身魚？赤身魚？
⑩ 鮭は白身魚！

赤身が白身かと聞かれたら「赤身」と答えたくりますが、実は鮭はしっかりと白身魚なんです！鮭の身がオレンジ色なのは、鮭の好物である甲殻類プランクトンに含まれるアスタキサンチンという赤い色素の影響です。

記憶力
鮭に含まれるDHAやEPAには、脳細胞を活性化し、記憶力を向上させる効果が期待できるといわれています。

老化防止
鮭に含まれるアスタキサンチンにはメラニン色素を除去し、シミやそばかすの発生を予防する作用があるといわれています。

免疫力
鮭には抗酸化作用に優れた抗酸化物質が豊富に含まれており、活性酸素を除去する働きが期待できます。高い免疫力を持ち、病気に侵入したウイルスを排除する役割を果たしています。

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

人参パンスとカレー風味のパン

コアサラダ

ほうれん草パンスと大豆のミートソース 531kcal

フライドポテト 624kcal

鶏ヶ島産いちごのいちごシェイク 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、ほうれん草パンスに大豆のミートソース、Uバーガーは、人参パンスにカレー風味のパン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・加圧した後、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 → 製粒大豆を高圧・高温で成形し乾燥加工 → 工場での精製加工

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。良質なたんぱく質を豊富に含み、注目されています。

生肉	44%	脂肪	17.2g	たんぱく質	80%	糖質	0g	食物繊維	4.8g
大豆のお肉	209kcal	3.4g	0g	4.8g					

第11回（2024年5月）
「建筑美食～料理を科学で～」

Smile up caffe

ルーローハン
魯肉飯セット

・魯肉飯 (ルーローハン)
豚バラ肉のそぼろご飯

・腐竹木耳 (フジュバムル)
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... 717kcal
蝦仁湯飲をお選びの場合... 710kcal

¥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

「建筑美食～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。

今回のメニューでは、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」は、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
・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
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

・梅食比べセット ¥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！」

★今日の主菜・主菜は、バッククッキングという調理方法を用いて作りました。

〈バッククッキングとは〉

Q. どのようなもの？
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。
油や調味料を減らせます。
・洗った調理器具で洗剤、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

生 140mg
ゆで 55mg
60%減

ブロッコリーのカルシウム含有量

生 460mg
ゆで 210mg
45%減

ブロッコリーのビタミンCやカルシウム等の水溶性の栄養素は、煮ることで減少してしまいます。このようにバ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。

★本日、耐熱性のポリ袋とオリジナルレシピをプレゼント!!

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/>

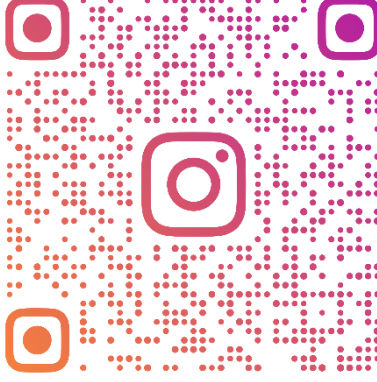
4. 学生の声

- ・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。（レジピリーダー）
- ・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）
- ・レジピ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、お金に関わる仕事をして、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：土屋明寿美、江川和哉、田中真奈実
3年生：護守広太、杉山咲樹、関 大成、濱岡万珠
2年生：伊藤るな、大久保 遥、加藤りゅう、小林雅春、佐藤慶矢、下田博斗、田島陽月、羽田潮音、福岡燈和、松浦美夕
1年生：上野壮太、佐藤悠人、佐野壮汰、清水一陽、佐藤凪紗、金井菜奈、菅野七菜、宮坂未来、盛田和志（学生合計26名）

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



Instagram



Recipe

地域連携活動発表会

2024