

# Me~dia vol.220



## 特集記事

発見！あの日の Me~dia

名古屋城、ツツコミ  
ながら歩いてみた。

じつのぞ！

7月号

TAKE  
FREE

編集：名古屋大学生協学生委員会 Me~dia 編集部 発行：名古屋大学生協理事会 発行日：2026 年 7 月 10 日

# Me~dia

vol.220



名大祭も終わり、夏休みまであと少しとなりました。2か月の休暇のためには、授業のテストやレポートを完璧にしないといけませんね。直前に詰め込むのではなく、早めから手を付けるようにしましょうね。去年の二の舞にはならないために！

## CONTENTS

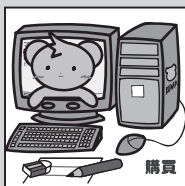
|              |                                                            |                              |
|--------------|------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 3            | Co-op Information                                          | 生協店舗からのお知らせです。               |
| SS・生活班活動のページ | 5 総代 Report                                                | 6 学読本舗。                      |
|              | 8 学食日和                                                     | 11 社会問題班                     |
| 13           | 発見! Me~dia                                                 | 過去の Me~dia 記事をピックアップ!        |
| 18           | 第 98 回通常総代会報告                                              | 第 98 回通常総代会の報告です。            |
| 20           | 学生委員会だより<br>Nagoya University Co-op student committee News | 最近の学生委員会の活動をお知らせします。         |
| 22           | た組通信                                                       | 共済についてのお知らせです。               |
| 24           | Me~dia 伝言板                                                 | 読者のみなさんと Me~dia 編集部との交流の場です。 |
| 26           | Me~dia Square                                              | 読者のみなさんからのアンケートをご紹介します。      |
| 28           | 名古屋城、ツッコミながら歩いてみた。                                         | 名古屋城を深掘りしてみましょう。             |
| 34           | 実は先生たち、こんなの作ってます。<br>教職員委員会発行の機関誌『かけはし』覗いてみた!              | 「かけはし」って知ってますか?              |
| 37           | 漢字ケシマス                                                     | 6月号とは少し変わった漢字クイズがあります!       |
| 39           | 編集後記                                                       | 編集部員たちからのコメントです。             |

文責：パキノ



生協からの  
お知らせです。

# CO-OP Information



この記事、「Co-op Information」では、毎号生協のお得な使い方や生協各店舗からのお知らせを掲載していきます。お見逃しなく！



## 旅行センターからのお知らせ



### ●「夏のマイスケジュールプラン・スピードプラン」を今すぐ予約！

#### 【マイスケジュールプラン】

個人の都合に合わせて、最短の教習スケジュールを作成できるプラン。部活や旅行などで忙しくても、長い夏休みを利用して教習を進められます。

#### 【スピードプラン】

あらかじめ決められた日程表通りにほぼ毎日教習する、いわば合宿免許の通学版。教習期間中は他の予定がない方におすすめ。

プラン設定の有り無しはパンフレットをご確認ください。  
定員がありますのでお申込みは夏休み前に！



▲お申込みはこちらから



## 書籍部からのお知らせ



### 【今だけ！大学生協で申込すれば公開 TOEIC が割引 !!】

9月5日(土)午前・午後実施回の申込を受付中。

#### 【大学生協限定】

「公開 TOEIC」受験応援キャンペーン！で  
通常価格 7,810 円が、今だけ **【キャンペーン割引価格 6,710 円】** でお申込みできます。

さらに！生協店舗にてお申込みいただくと名大生協書籍店で使える **【語学書 15% OFF】** 割引券\*をプレゼント！  
受付締切は7月29日(水)14:00 まで。

バウチャーコード購入後に、ご自身で TOEIC SQUARE にて申込手续が必要ですのでご注意ください。

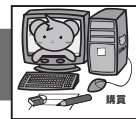
お申込は、北部旅行センター・南部書籍・Books フロンテまで。

\*TOEIC の語学書のみ利用可能です。





## 購買部からのお知らせ



### ● 名大グッズのご案内

実家への帰省土産に名大クッキーやゴーフル、名大和三盆、名大飴も好評いただいております。



▲名大クッキー



▲名大プチゴーフル



▲名大飴



▲名大和三盆

夏場はタオルや扇子も人気を集めています。ぜひご利用ください。



▲名大タオル(1秒タオル)



▲勇気ある知識人扇子

文責：理事 野村美羽



# 総代 Report Vol.3

## そうだいれぽーと

総代・副総代は、名大生協の組合員（≡名大生）の代表として、生協や組合員の生活をよりよくするために、様々な活動を行っています。このページでは、その活動の一部をご紹介します！

## 総代 meeting#2

総代 meeting#2 を 5/11(月)、5/12(火)に南部食堂 1 階 Mei-dining で行いました。

#2 では総代会の準備を行いました。全員で総代について学習し、生協をよりよくするために話し合いました。今回は卒業生アンケートの結果を踏まえて「生協の満足度をあげるには」について個々に考え、グループ内で発表しました。みなさんが真剣に考えてくださり、いいアイデアがたくさん集まりました。ありがとうございました。



▲話し合いの様子



▲レクリエーションの様子

## レクリエーション

総代 meeting#2 では各 SS・生活班に分かれてレクリエーションを行いました。各 SS・生活班ごとに、活動内容にちなんだレクリエーションを考え実施いたしましたので、ご紹介します。

### 書籍SS

歴代の本屋大賞作品をあらすじから、どの作品なのか当てるクイズを行いました。



### 購買SS

購買の現状や特徴を踏まえたうえで、「こっこちゃんの意外な生態」というテーマなどで大喜利を行いました。



### 食堂SS

総代さん同士で自己紹介をしてから、食堂のメニューを使ってワードウルフを行いました。



### 社会問題

社会問題かるたを行いました。学生委員が社会問題の説明をし、その社会問題の名前が書かれたかるたを取るというものです。

## 総代会

総代会を 5/21(木)に南部食堂 1 階 Mei-dining で行いました。総代会とは年に 1 回開催される重要な会議です。総代は議決権を持っているため、この会議へ参加できない場合は、書面議決が委任出席をします。



▲総代会の様子

文責：総代活動担当



# 学読本舗。

GAKUDOKU HONPO.



vol.  
98

文責:ヨウ

『学読本舗。』では、「書籍 SS」の活動報告や、生協の書籍関連の情報、生協書籍部の職員のコメント、ブックレビューなどを掲載しています。

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。忙しい方もいると思いますが、まとまった休みは好きなことをするチャンスということで読書はいかがでしょう。今月号は「夏休みに読んでほしい本」というテーマでおすすめ本を掲載します。

今月は学生委員だけでなく総代、副総代の方からもおすすめ本を募集してみました。いつもと違うラインナップとなっているのでぜひお楽しみください。

## 書籍SSって何？

書籍 SS は生協の総代や職員から構成されており、生協の書籍店舗と協力しながら本に関する様々な企画を行っている組織です。書籍 SS は書籍店舗の活性化や組合員の読書推進のために活動しています。「SS」というのは「Shop Supporters」の略称です。

## みんなのおすすめ本



### 『あなたの人生の物語』

テッド・チャン / ハヤカワ文庫

税込：1,815 円 組合員価格：1,633 円

全 8 篇のSF短・中編集。現実とは異なる真実が存在する世界では、私の知らない希望や絶望が存在します。天界がある世界では、天使の降臨は聖光による死傷者数と奇跡を得た人数のテレビ速報とセットです。夏の白昼夢にどうぞ。(すみ)



### 『十戒』

タ木春央 / 講談社

税込：913 円 組合員価格：821 円

近年の本格ミステリの傑作『方舟』の続編とも言える本作。ぜひ『方舟』の興奮冷めやらぬうちに読んでほしい一冊です。内容については一切紹介しません。ただ一言「あの『方舟』に勝るとも劣らない」とだけ。この夏、第三作にあたる『楽園』が発売されます。夏休みに、三作まとめて一気に読みはいかが？ (てしけー)



### 『白夜行』

東野圭吾 / 集英社

税込：1,430 円 組合員価格：1,287 円

太陽の下では生きられない2人が、その孤独と愛の歪みを読者に突きつける。「ノワール」という、行間で闇を描く手法に読了後のえぐみを味わわれる、最高傑作。分厚いので夏休みにぴったり。(ネキ)



### 『クスノキの番人』

東野圭吾 / 実業之日本社

税込：990 円 組合員価格：891 円

人々の祈りを長年受け止めてきた「クスノキ」の番人を突然任された主人公。徐々に明らかになるクスノキの秘密、祈念を行う人々の思いや主人公の成長に、ミステリーのワクワクを感じつつ、心温まる最高の一冊。(クスノキ)





## 『七月に流れる花／八月は冷たい城』

恩田陸 / 講談社文庫

税込：770 円 組合員価格：693 円

「夏流市」という町に住む子供たちの、少し不思議なひと夏の林間学校を描いた作品。1部は何も知らない転校生の視点で語られるので少しホラーテイストであり、それを踏まえた2部はミステリ調になっていきます。少し恐ろしく少し切なく、それでも前向きに生きる子供たちの姿に背中を押されます。(たけきり)

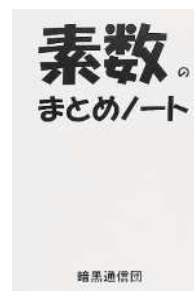


## 『ある町の高い煙突』

新田次郎 / 文春文庫

税込：913 円 組合員価格：821 円

若くして旧家の養子となった主人公の三郎。彼はその町に襲いかかる公害、それを発する鉱山との交渉の矢面に立たされることになっていく。三郎の覚悟とその政治的とも言える戦いを描いた本作は明治から大正へと流れる時代を強く感じさせ、現代にも通ずる良さがある。(AM11:15)



## 『素数のまとめノート』

暗黒通信団 /

地方・小出版流通センター

税込：220 円 組合員価格：198 円

よく知られている素数からマニアックな素数はもちろん、素数に関する面白い定理がいくつか載っていてとても読み応えがあります。特にオススメなのがマチアセビッチ(Matijasevic)の式の章です。この式の面白さを説明するには余白が狭すぎるので、ぜひ手に取って読んでみてください。(しょうもない数学者)



## 『スピ/ザの診察室』

夏川草介 / 水鈴社

税込：1,870 円 組合員価格：1,683 円

京都の地域病院を舞台に、大学病院から転身した凄腕の内科医・雄町哲郎が、哲学的かつ温かい診察で患者の最期に希望を灯す物語。派手な手術や奇跡的なドラマがある訳ではなく、主人公である雄町哲郎と周りの同僚、患者、一緒に暮らす甥っ子との対話を中心とした日常が描かれる。読み終えた時、ふっと心が軽くなった気がしました。ぜひ一度読んでほしいです。(森のくま)



## 『夏季限定トロピカルパフェ事件』

米澤穂信 / 東京創元社

税込：880 円 組合員価格：792 円

最近アニメ化した「小市民シリーズ」第2巻、夏休み編です！平穏な生活を望む高校生2人が事件に巻き込まれていくミステリで、どの作品にも美味しそうなスイーツが出てきます。人が死ぬ話は苦手、でも本格ミステリを楽しみたいという方にぴったりで、シリーズ第1巻の「春季限定いちごタルト事件」から始めるのもお勧めです！(たけきり)



## 『火星の人』

アンティ・ウィアー / 早川書房

税込：1,320 円 組合員価格：1,188 円

わずかな食料。途絶した地球との通信。あるものといえば、時間だけ。そんな“最高”の状況で、彼は息を吐くようにジョークを放ち、科学を武器に生き抜いていく。「科学は全てを解決する」という気概、緻密な計算、そして恐怖を跳ね返すユーモア。これらがあれば火星からでも生還できると確信させてくれる、最高に熱い作品だ。(てしけー、West)



## 『終末のフール』

伊坂幸太郎 / 集英社

税込：880 円 組合員価格：792 円

8年後に小惑星が衝突して世界が終わると告げられてから5年が経った世界の話。地球滅亡へのパニックが落ち着き、人々が残りの3年をどう生きようとするのかがおもしろポイント！終末系小説はなぜか夏のイメージなのでぜひ夏休みに。(あおりんご)



## 『火のないところに煙は』

芦沢央 / 新潮社

税込：693 円 組合員価格：623 円

ミステリと実話怪談を組み合わせた作品。夜に読むのはあまりおすすめしません。読み進めていくと恐怖で背筋が……。あれ、裏表紙になぜか染みが。これをよく見てみ……ると……？(たいしょー)

生協の書店では、組合員証(大学生協アプリ・Meica)を提示すると10%OFF！



# 学食日和



こんにちは。食堂SSです。みなさんの好きな食堂メニューは何ですか？今回は、学生委員の好きな食堂メニュー大調査！おいしいごはんを食べて夏を乗り越えましょう！

文責：食堂SS

## 学生委員の好きな食堂メニュー大調査！

ハンバーグ、ラーメン、丼、カレー、唐揚げ……食堂前のメニュー表を見ながら、今日のご飯を決める時間ってとても幸せですね。みなさんは食堂のお気に入りメニューはありますか？今回の記事では、学生委員それぞれが大好きなメニューとその理由を調査しました。もし食べたことのないものがあれば、自分のお気に入りメニューを増やすチャンスです。今日はいつもと違うメニューにしてみませんか？

[※商品の写真と価格は特筆していない限り、大学生協の食堂情報サイト「学食どっとコープ」(<https://gakushoku.coop/>)から引用しております。しかし、期間限定や地域限定など一部の商品はサイトに掲載されていないため、写真や価格なしで紹介させていただいております。また、商品の内容や価格は本記事執筆時点でのものであり、予告なく変更することがあります。予めご了承ください。]

### あと一品に、小鉢メニュー！

#### ◎オクラの巣ごもり玉子（税込組価 132 円）



##### 学生委員のコメント・好きな理由

タンパク質と食物繊維がとれる。タンパク質は卵に、食物繊維はオクラに含まれている。小学生のころオクラを育てようとして失敗した記憶があるため、自分で1から作るのは難しいと思われる。だからこそ食堂で食べる意味があるのだろう。

学食の生卵は安心して食べれる。味もくどくなくておいしい。卵かけご飯にする事もできる！

最多3名の方から回答があった、大人気の小鉢メニューです。オクラと玉子の相性は抜群！今年度からより手に取りやすい価格に変更されました。

オクラと温泉卵、めんつゆで、するすると食べることができていいなあと思ったから。また家庭でも再現しやすくて好きですね！

#### ◎オクラおひたし（税込組価 77 円）



##### 学生委員のコメント・好きな理由

夏場とか食欲がないときも食べやすいし、安いかから気軽に足しやすい。(後略)

#### ◎鉄分たっぷり鶏きも煮（税込組価 99 円）



##### 学生委員のコメント・好きな理由

二回目以降に食べたときのおいしさが衝撃だった。鶏の生々しい匂いが好き。(後略)



## 好みそれぞれ、個性いろいろ、丼メニュー！（※丼はすべて中サイズの価格です。）

### ◎温玉サーモン丼（税込組価 583 円）



みんな大好き、サーモン丼！お昼からおいしい生魚が食べられるのも生協食堂の良いところですね。

#### 学生委員のコメント・好きな理由

サーモンに加えて温玉もついていてお得感があるし、たんぱく質をしっかりと摂れるので健康的な気がするからです。黄身を崩してサーモンに絡ませて食べるとおいしいですよ。

サーモンが贅沢に使われていて、コストパフォーマンスが良く満足感を得られるから。

食堂の海鮮系メニューはとても美味しいです。中でもサーモン丼は、温玉と相まってすごく美味しいです。食堂で海鮮が食べれてとても美味しいとは！っと最初すごく驚きました。

### ◎麻婆茄子丼（税込組価 528 円）



### ◎味噌チキンカツ丼（税込組価 528 円）



### ◎タコライス（税込組価 583 円）



### ◎ねぎとろ丼（税込組価 583 円）



#### 学生委員のコメント・好きな理由

茄子が好きだから。今年から茄子のメニューが増えた気がして嬉しいです！

とにかく味噌が大好きだから！炭水化物とタンパク質が同時にとれて嬉しい。

チーズとお肉、トマトソース、すべての相性が抜群で食べる手がとまりません。（後略）  
※ 5 月の期間限定商品です。

ねぎとろが盛り沢山で満足感があるから。

### ◎天ぷら出汁茶漬け

冷たくて出汁がさっぱりしていたので食べやすかったです。海苔が乗っていたのも美味しかったです。出汁が冷たいから、ご飯がふにゃふにゃにならなかったで食べやすかったです。

第 9 回丼 -1 グランプリ優勝商品です。今年も第 13 回丼 -1 グランプリを開催します。11/24(火)～12/11(金)に本選のメニューを各食堂で提供いたします。ぜひ、美味しかったものに投票してください。

### ◎油淋竜田丼（税込組価 583 円）

※食堂 SS 調べ

タレが甘辛くて美味しかったです。キャベツが乗っていることにより油っぽさが緩和されて食べやすかったです。（後略）

2026 年 5 月下旬時点、フォレストで提供されていました。食堂ごとにメニューの毛色が異なるのも学食の醍醐味ですね。気分転換にいつもは使わない食堂でお昼を食べてみるのも楽しいかもしれません。



## まだまだたくさん、学生委員おすすめメニュー！

◎かぼちゃコロッケ  
(税込組価 132 円)



◎担々麺(中)  
(税込組価 550 円)



◎チキンカツカレー(中)  
(税込組価 528 円)



◎豚汁  
(税込組価 110 円)



学生委員のコメント・好きな理由

あつあつさくさくで、かぼちゃの甘みが最大限出ている、とても美味しいから。牛肉コロッケと比較しても遜色がない。(部分要約)

担々麺なので辛いのですが、何かの甘みを感じて辛いのが苦手な人でもある程度食べられる辛さになっています。(後略)

美味しい要素しかない。カレーとご飯、カツとご飯、カレーとカツのように組み合わせて食べるのも楽しい。

野菜が食べられて健康的だから。

### ◎豚辛ラーメン

「学食どっとコープ」に情報が掲載されていなかったため、限定商品だと考えられますが、2 名の方が回答しており、人気の高さが伺えます。チャーシューがのった、スープが少し赤いラーメンです。見かけたらぜひ食べてみて下さい。

学生委員のコメント・好きな理由

辛味と甘味のバランスが素晴らしく、旨味に満ち溢れている。お昼の時間にパパッと食べられるのもありがたい。ラーメンでありながら、どこかホッとするあたたかい味がする。

辛さが個人的に丁度よくて、味も大好きだから。



食堂 SS のキャラクター：トントン(食堂部制服 ver.)

## まとめ

ここまで読んで、食べてみたくなったメニューはありましたか？私は記事を書きながらおなかが減ってきました。食堂では毎日、様々なメニューを提供しております。こちらの記事が、みなさんの日々の食事を楽しむ一助となれば幸いです。

また、自分の好きな食堂メニューを共有したくなった方は、右の二次元コードから、アンケートにご回答をお願いします。いただいた回答を今後の「学食日和」で使用する可能性がございます。あらかじめご承知おきください。



### ◎お詫びとお知らせ

Me~dia4、Me~dia6 の「学食日和」において、「自炊教室は 7 月開催」と記載しておりましたが、正しくは 11 月開催です。誤った情報を掲載いたしましたことを深くお詫び申し上げますとともに、ここに訂正させていただきます。



# 社会問題班

難しいと思うことでも少しずつ。「知る」「考える」を大切に

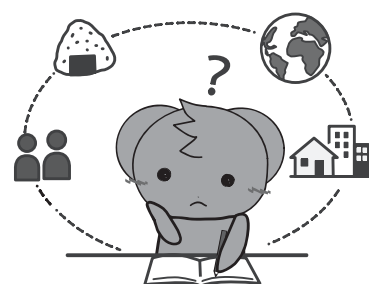
文責：社会問題班

私たちの身の回りには、多くの社会的課題があります。例えば貧困や格差、環境問題、消費者問題などが挙げられます。これらは決して私たちの生活と関係のない話ではなく、私たち組合員の生活とも確かにつながっています。そして私たちにはそれらについて知り、考える責任があります。

社会問題班は、そんな社会的課題に「気づききっかけ」を組合員に届けることを目的に、約1年半前に結成されました。これまで、学生委員会内で社会的課題について知り、考える「社会を覗く」機会を設けたり、Me~diaの記事を通して、世の中の様々な社会的課題を組合員のみなさまに発信したりと、学生が主体となって社会的課題と向き合う活動を行ってきました。

そして今年、社会問題班は今まで異なる班として活動していた TFT 班と合併し、新たに SS・生活班の1つとしてスタートします。学生の視点だからこそ伝えられる問いや気づきを大切にしながら、社会的課題を「知る」だけでなく、「自分ごととして考える」きっかけを発信していきます。また、前身の TFT 班と活動を共にしていた名大 TFT とはこれからも連携していきます。

さらに、SS・生活班となったことで総代さんと関われるようになりました。これからは総代 meeting での交流や活動を通じて、総代さんの意見を聞いて活動に取り入れたり、活動自体に総代さんを巻き込んだ活動をしったりしていきたいと考えています。



## # 総代 meeting での活動

5月11日(月)、12日(火)の総代 meeting#2 にて、レクとして社会問題かるたを行いました。社会問題かるたとは実際の社会問題の内容について読み上げ、その内容にあたる社会問題の名称のかるたを取るというゲームです。当日は総代 meeting#1 で社会問題班に入ってくれた総代さんと一緒にかるたをして、楽しみながら社会問題について理解を深めました。

また、6月15日(月)の総代 meeting#3 では次のページで紹介されている「社会を覗く」を実際に総代さんと一緒に行いました。フェイクニュースについての記事を読み、そこから感じたことを話し合いました。

## Activity



↑ 総代 meeting#2(上) #3(下)



続いては、社会問題班の活動の1つである「社会を覗く」について紹介します。私たちの活動を知れるだけでなく、社会的課題について知って、考えてもらえるような内容になっていますので、ぜひご覧ください。

# Activity

## # 社会を覗く

### 社会を覗くとは

「社会を覗く」は、学生委員会の会議の中で行っている取り組みです。社会問題班に限らず、参加者の誰かが気になった社会の出来事を持ち寄り、記事やメディアを通してその背景や現状を知っていきます。その後、それぞれが感じたことや考えた意見を共有したり、話し合いを行ったりします。社会の出来事を「知る」だけでなく、他の人の視点にも触れながら、自分なりの「考え」を深める良い機会になります。ここでは、今まで実際にに行ったテーマとそこで出た意見の一部を紹介していきます！

### ▶ #22 博物館の資料収容・廃棄問題

博物館には「資料の収集・保存・研究・展示」といった役割があります。今回はその中の収集・保存についてみていきましょう。博物館は私たちの身近に存在する施設ではありますが、どのようにして資料を管理するべきなのでしょう。

——— 記事で紹介されていた資料収容・廃棄問題 ———

- ・主に SNS での、収容スペースを圧迫する資料を破棄することに対する議論
- ・収容スペース不足の問題

↑ 博物館資料における廃棄とは単なる除去ではなく、管理する以上に重い法的・倫理的プロセスを経る必要がある

- ・国も資料管理について明文化することを検討している



### ▼ 実際に出た意見（※会話ではありません）

残すにも捨てるにも手間がかかるのなら放置もしようがないと思いました。

民間の方に寄付する除籍という対策を行っていて地域で協力して管理しようとしていることは素晴らしいと思うが、それだけでは根本的な解決にはならないのではないかと思います。

収容スペース不足ならデータ化などの方法で対策ができなくもないが、それが果たして歴史的な資料の保管方法として適切なものなのかは疑問が残るなと思った。実物があつた方が価値が高そうに感じてしまう。

出土品等の寄贈先が博物館しかないのが問題。保管先の選択肢が増えてほしいと思った。

2023年10月からリニューアル改修工事のために休館していた名古屋市博物館では9月から約2ヵ月、グランドオープンに先立ってプレオープン展が実施されます。プレオープン展ではリトアニアについての特別展と秀吉と尾張の歴史についての特別展の2つの展示が開催されます。

現在休止中となっていますが、名古屋大学はパートナーシップを結んでいます。気になった方はぜひ行ってみてください。



# 発見! Me~dia

あの日の

数年前に執筆された「あの日」の Me~dia の記事から、編集部が選んだ特に秀逸な特集記事を復刻掲載するこのコーナー。

今回はどんな記事に出会えるのでしょうか……。

文責：/ザワ

## 「発見!あの日の Me~dia」って？

編集部員が過去の Me~dia から選んだ記事を、毎月 1 つずつ掲載していきます！  
紹介している記事を読めば、他の記事も読みたくなること間違いなし！



今回は…… 2010 年 6 月号 から！



## PICK UP

作ってみたい家ごはん 2nd  
ベジたべる！ (文責：pinky)

お料理ができない自宅生目線で、旬の野菜を使ったヘルシー料理づくりに奮闘する姿が楽しい記事です。

※復刻記事は、フォントが現在と異なっていたり情報が最新のものではなかったりする場合がありますが、それも含めてお楽しみください。

## OTHER CONTENTS

- ・新南部食堂 part2
- ・Nagoya400th
- ・ケチケチ～節約生活～

など

これまでの  
あの日の Me~dia

4 月号 来年はあなたの  
システム手帳元年 !!  
内容：システム手帳の使い方紹介

6 月号 Happy Wedding  
内容：結婚式のことまるわかり！

7 月号 作ってみたい家ごはん 2nd  
ベジたべる！  
内容：ヘルシーな料理作りに挑戦

10月号 ? ? ? ? ?

12月号 ? ? ? ? ?

1 月号 ? ? ? ? ?

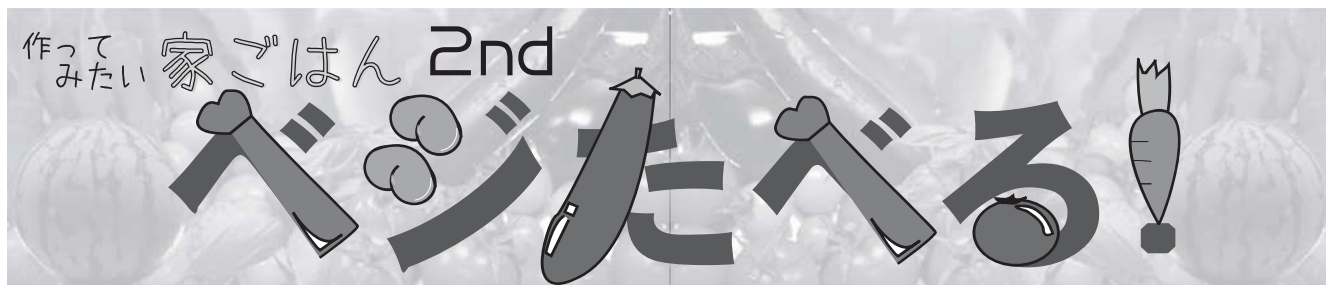
## 「Web Me~dia」もチェック！

次ページから紹介する過去の記事を読んで、「他の記事も気になる!」「昔の Me~dia ってどんなの?」と思ったら、Web で過去の Me~dia を読んでみましょう！  
右の二次元コードから過去の Me~dia を読むことができます！



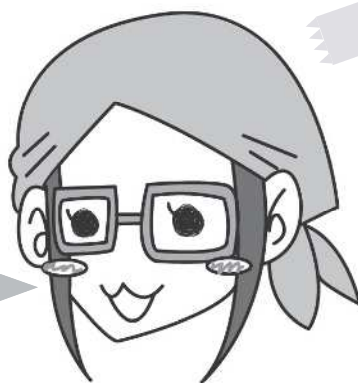
▲名大生協ホームページ  
Me~dia デジタルブック版  
[https://www.nucoop.jp/coop/coop\\_768.html](https://www.nucoop.jp/coop/coop_768.html)





**お料理なんて滅多にしない自宅生のみなさま。  
外食ばかりしている下宿生のみなさま。**

お料理はたまにしかしない、記事担当者pinkyです。私もお料理はできない自宅生の部類に入りますが、今回は「簡単に作れる旬のお野菜料理」に挑戦してみます。とっても頑張りましたのでその奮闘ぶりをルポ形式でお伝えしようかと思います！



### pinkyプロフィール

自宅生  
お料理は必要に迫られたときのみ実施  
料理の悩みは味付けがうまくできなくておいしくないこと

レシピ出典

『今日のおかず 10分でスグできっ!』  
株式会社学習研究社(学研)

## ☆今回の目標☆

**季節の野菜やそのほかの食材をバランスよくメニューに入れること**

大学生は特に、野菜を摂るのが大変ですね。食べなくてはいけないと思っていても調理しにくいです。でも、野菜(特に旬のもの)は栄養価が高く、さらにタンパク質(卵・肉・魚・乳製品)という組み合わせは消化しやすく健康にもよいのです。バランスのよい食べ合わせが重要だということです。

**はじめての料理に挑戦すること**

普段から料理をした方が、自分の健康について主体的に考えられますよね。自分の将来のためにも頑張りたいと思います！

## ☆作った料理の評価☆

味 ★★★★★  
みため ★★★★★  
満足度 ★★★★★  
最高は五つ星!

## 青菜と豆腐の オイスターソース煮

ではさっそく作ってみようと思います!!この野菜はコマツナ? ホウレンソウ??それともチンゲンサイ??……見ただけではどれか全くわかりません。おかあさん!!  
※よくわからないまま作り始めます。



材料 2人分

青菜 半束  
ベーコン 1枚  
ごま油 小さじ1  
A( 酒 オイスターソース しょうゆ各  
大さじ1/2  
水1/4カップ強 砂糖小さじ1/2)  
絹ごし豆腐 半丁  
水溶き片栗粉 少量



# 作り方

1

青菜は熱湯でゆで、流水で冷まして水気をしぼり、3～4cmの長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。



pinPOINT

青菜はお湯が沸騰してから入れます。流水でしっかり冷やさないとかくが残って苦くなります。水気をしぼるときは雑巾しぼりのようにしてはいけません。優しくしぼります。…ってネットの知恵袋に書いてありました。この後にもひと煮立ちさせるので、ゆですぎないように注意しましょう。

2

フライパンにごま油を熱してベーコンをサッと炒め、Aを加えて弱火で煮立てる。



豆腐をスプーンで大きめにすくって②に入れ、ひと煮する。

3



豆腐はスプーンを使うと楽に入られるし、断面に凸凹ができて調味料も馴染みやすくなります。ダブル効果というやつですね。

pinPOINT

ひと煮立ちは煮汁を一回沸騰させることです。風味が飛ばずおいしくなるそう。でもお料理初心者にはどんなもんだかわかりません。私は一応豆腐に煮汁の色が移り始めたくらいに火からおろしてみました。

pinPOINT

4

青菜をほぐして③に加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 実食!

んん…なんだか味が薄いような…?しょうゆとオイスターソースを入れてもう少し味を濃くしてみました。一応食べられる味にはなりましたが…まだまだ修行が足りないようです。

## コメント

実はお家の中から大さじ小さじを探し出せなかったの、今回は目分量でやってみました。初心者の方は安心感が得られるので計量器系は使った方が無難かと思ひます。豆腐はヘルシーですし、野菜もまるごととれますね。しょうゆとソースの組み合わせは他にもおいしく作れそうです。

※画像検索+帰宅した母の証言によると今回使ったお野菜はチンゲンサイだったようです。(周囲から非難の嵐)



味 ★★  
みため ★★  
満足度 ★



# 鮭とキャベツの蒸しもの

**材料 2人分**

生鮭 2切れ  
 キャベツ 2～3枚  
 ベーコン 2枚  
 白ワイン(なければ酒) 大さじ1  
 顆粒スープの素 小さじ1/2  
 塩 適量  
 粗びき黒こしょう 適量

野菜を食べることも大事ですが、バランスよく食べることはもっと大切です。ということで、敬遠されがちなお魚を使ってみようかと思います。鮭もキャベツも入手しやすい食材ですからぜひ作ってみましょう！

## 作り方

**1** 鮭は1切れを3つに切る。キャベツはかたい芯を取り除いてざく切りにし、ベーコンは1.5cm幅に切る。



**2** 耐熱皿に鮭を入れてキャベツ、ベーコンをのせ、白ワイン、スープの素をふり、ラップをふわっとかけて電子レンジ(600W)で5分弱加熱する。

電子レンジは基本的に600Wです。早見表をつけておいたので参考にしてください。

| 400W  | 500W  | 600W | 700W  | 900W  |
|-------|-------|------|-------|-------|
| 7分30秒 | 6分10秒 | 5分   | 4分20秒 | 3分20秒 |

pinPOINT

**3** ②を取り出して塩、粗びき黒こしょうをやや強めにふり、味を調える。



## 実食！

鮭とキャベツは相性がいいですね！塩気もちょうど良くできたし、黒こしょうもご飯が進みます！電子レンジでチンしただけなのに鮭がほろほろに蒸しあがっていておいしいです！

## コメント

鮭とキャベツを切っているいろいろのせて電子レンジで調理する簡単料理でした。魚を味つける自信がなかったので、今回は塩鮭を使いましたが安定していい味になりました。—安心。これで「蒸す」というスキルをゲットしました!!まあ電子レンジですが。

味 ★★★★★

みため ★★★★★

満足度 ★★★★★



完成☆



# 🍅 トマトと卵の中華炒め 🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅

最後にトマトを使いたいと思います。私が一番好きな食べ物です。トマトの旬は6月～7月なのでまさに今の時期ですね！たくさん収穫されて安くなるだけではなく、栄養価も高くなるのでオススメです。

🍳 材料 2人分 🍳  
 トマト 1個  
 にんにく 1かけ  
 卵 2個  
 塩、こしょう 適量  
 ごま油 大さじ1/2

## 作り方

1

トマトはへたを取って横半分に切り、種をざっと取ってひと口大に切る。にんにくはみじん切りにする。



2

卵はざっと溶きほぐし、塩、こしょう各少量を混ぜる。

トマトは水分が多いので、種を取り除いたほうがいい…らしいです。たしかにべたっとするのは嫌です。スプーンなどを使わなくても、横半分に切って軽くしぼり出すようにするとだいたい取れます。

pinPOINT

3

フライパンにごま油を熱してにんにくをサッと炒め、トマトを加えて強火で炒め、塩、こしょうで味を調える。



4

③に②の卵液を流し入れ、大きく混ぜてまとめる。

### 実食！

これは…おいしい!!味付けうまくできました！トマトの皮のあの食感そのままにいつもと違う味に仕上がっています。卵の火加減もうまくできました。わーい!!

### コメント

実際すごく単純な料理なので料理得意な方には笑われてしまいますが、ちゃんとおいしくできてうれしいです！また食べたくなくなってきました。



味 ★★★★★  
 みため ★★★★★  
 満足度 ★★★★★



料理はただおなかを膨らませるだけでなく、自分の健康を管理するうえでも重要なことです。面倒くさくても野菜や魚などバランスよく食べてほしいなと思います。ここで紹介した料理は下ごしらえを含めても20分くらいで作れますのでぜひ挑戦してみてくださいね！

ちゃんと味付けもできるようになったので、私もこれからはまめに料理したいと思います。



文責:pinky



## 名古屋大学消費生活協同組合

# 第98回通常総代会報告

5月21日(木)に南部食堂1階 Mei-dining にて、名古屋大学消費生活協同組合第98回通常総代会を開催しました。議案採決だけでなく、生協への意見や提言を参加者が行う全体討論も行われました。

このページでは総代会の内容を解説とともに紹介します。

## 総代会とは

そもそも名大生協は、組合員であるみなさんの声をもとに運営を行っています。一方で、組合員数は非常に多く、その声を全て聞くことはなかなか難しいです。そこで、組合員の中から「総代」という形で代表を選出し、総代が積極的に声を伝えることで運営を成り立たせています。総代はクラス結成会で選出された1年生の総代と、昨年から継続している上級生の総代、教職員や院生の総代などから構成されています。

総代会とは、年に1回開かれる生協の最高意思決定機関です。昨年度の生協の活動を報告し、今年度の活動方針を決定する会議のことで、毎年5月末に開催されています。この会議で議案採決に参加できるのが総代となります。総代会は重要な会議ですので、選出された総代の半数以上の出席が必要です。今回の総代会の出席状況は以下の通りです。

### 第98回通常総代会の総代出席状況

選出総代数 173名

出席総代数 149名(出席率 約86%)

※本人出席 92名

書面議決での出席 57名

委任出席 0名

## 当日の流れ

18:33 ~ 18:37 開会宣言・理事長ご挨拶

18:37 ~ 18:39 議長等選出

18:39 ~ 18:59 議案提案及び説明・監査報告

18:59 ~ 19:20 全体討論・理事会回答・採決

19:25 ~ 19:30 役員選挙

19:30 ~ 19:31 新任役員代表挨拶・閉会宣言

## 議案について

総代会では、2026年度の名大生協の方針等を定める議案が提案されました。各議案の概要は下記の通りです。

### 第1号議案:2025年度事業報告書・決算関係書類等承認の件

2025年度の活動面・事業面を振り返り、それをまとめた報告書と必要な関係書類についての議案です。組合員の「声や活動を生協の力とする取り組み」について組織委員会の活動を取り上げて説明されました。

### 第2号議案:2026年度事業計画及び予算決定の件

2026年度の方針と予算についての議案です。食を支える事業をはじめとした、大学生協の多くの事業に対する方針が掲げられました。また、2025年度の実績を踏まえた2026年度の予算について説明されました。

### 第3号議案:役員報酬決定の件

役員の年間報酬の合計を、2,400万円を上限とし、具体的な報酬額については理事会での協議に委ねることに決まりました。

### 役員選挙の件

生協の役員の任期を1年とし、総代会において選挙が行われました。

## 組合員からの意見

### 事前の意見募集

総代会当日は時間が限られているため、事前に総代会の議案に関する意見を募集する取り組みが行われました。

学部生総代については、5/11(月)・12(火)の総代meeting#2にて総代会の議案説明を行い、意見交流会を行いました。深堀会議を行い、生協店舗に対する意見も上がりました。



## 総代会当日 全体討論

理事会から提案した議案に関する当日の発言は以下の通りです。

### ＞食堂混雑問題についての共有

(学生総代より)

### ＞飲料等への食パス利用の拡大についての提案

(学生総代・教職員総代より)

### ＞経営状況に対する不安の共有

(教職員総代より)

### ＞ComoNe KIOSKや無人営業店舗の拡大の提案

(教職員総代より)

全体発言終了後、全体発言を含めた本総代会、及び総代会までに開催された議案検討会で行われた討論のまとめを、専務理事の山本が行いました。

## 議案採決

### ＜第1号議案＞

2025年度事業報告書・決算関係書類等承認の件

賛成(145)・保留(2)・反対(1)・棄権(1)につき可決

### ＜第2号議案＞

2026年度事業計画及び予算決定の件

賛成(146)・保留(1)・反対(1)・棄権(1)につき可決

### ＜第3号議案＞

役員報酬決定の件

賛成(146)・保留(1)・反対(1)・棄権(1)につき可決



▲当日の様子



▲当日の様子

## 2026年度役員選挙

本総代会では、議案採決と同時に、役員選挙が実施されました。なお、候補者数が理事、監事定数を上回らなかったため、信任投票となりました。

信任投票の結果、すべての役員候補者が信任されました。一年間よろしく願いたします。

2026年度名古屋大学生協役員名簿は以下の通りです。

### ●理事

| 氏名                     | 所属他                |
|------------------------|--------------------|
| 原田 正康                  | 理学研究科 教授           |
| 谷村 省吾                  | 情報学研究科 教授          |
| 岡島 徹也                  | 医学系研究科 教授          |
| 佐藤 修                   | 未来材料・システム研究所 特任准教授 |
| 長尾 征洋                  | 環境学研究科 准教授         |
| 伊藤 耕                   | 全学技術センター 職員        |
| 千野 正博                  | 工学研究科 2年           |
| 柿下 創                   | 工学研究科 1年           |
| CHIMIDTSEREN Suglegmaa | G30 法学部 3年         |
| WIBOWO Jessica Chandra | G30 法学部 2年         |
| 近藤 大起                  | 工学部 3年             |
| 宮本 瑞貴                  | 理学部 3年             |
| 山根 浩誠                  | 工学部 3年             |
| 野村 美羽                  | 文学部 3年             |
| 武藤 仁実                  | 情報学部 3年            |
| 藤元 孝太                  | 文学部 2年             |
| 手島 琥太郎                 | 工学部 2年             |
| 池中 愛結                  | 経済学部 2年            |
| 岡本 柚希                  | 農学部 2年             |
| 萩野 基                   | 情報学部 2年            |
| 若園 康太                  | 工学部 3年             |
| 大崎 誠矢                  | 理学部 3年             |
| 高坂 菜月                  | 教育学部 3年            |
| 小出 充隼                  | 工学部 3年             |
| 西尾 浩二                  | 生協職員               |
| 山本 昌也                  | 生協職員               |

### ●監事

| 氏名    | 所属他                          |
|-------|------------------------------|
| 伊東 章子 | 国際本部 グローバルマルチキャンパス推進機構 特任准教授 |
| 松岡 博  | 理学研究科 技術補佐員                  |
| 高地 留生 | 経済学部 3年                      |
| 井上 卓巳 | 名城大学生協専務理事                   |



←総代会について詳細を知りたい方は  
生協ホームページよりご確認ください。

[https://www.nucoop.jp/news\\_2/news\\_detail\\_1094.html](https://www.nucoop.jp/news_2/news_detail_1094.html)

文責：2026年度理事 宮本 瑞貴

