



*nicotto...*

nicotto...をお読みのみなさま

今回の nicotto...の準備を始めてから、ずいぶんと時間が経ってしまいました。遅くなってしまいごめんなさい。そして、ご協力いただいている方々に、心よりお礼申し上げます。

保健センターにもこの期間を通じて、たくさんの方々が相談に訪れてくれました。さまざまなお話を聞かせていただくなかで感じたことのひとつに、なんでもない時間の大切さがあります。通学や通勤の時間ですら無駄ではなく、家と大学という異なる場所に向けて気持ちを切り替える意味をもっていました。それだけではなく、肌で感じる風や温度、ちょっとした匂い、広がる青空を感じながら、話すこともない人々とすれ違っていく「あいだの時間」は、確かにぼくたちの変化とリズムをつくってきました。

新型コロナウイルスの流行下では、「意識して生活する」ことがこれまで以上に大切になりました。どこでどんな風に過ごすのか、なにを目指してなにをするのか、だれと一緒にいるのか、そしてそのだれかと繋がるためにどうするのかを、意識して選択していくという行動のかたちは、ぼくたちのこれからの響いていくことでしょう。

ぼくたちはこれからの nicotto...を、和歌山大学に関わるみなさんの声や気持ちが交流する媒体にしていきたいと考えています。みなさんからいただいた、「自粛期間中にこんなことしちゃいました」を、お互いに楽しんでいただけたらこれほどうれしいことはありません。

## nicotto...からのプチ情報コーナー

冬、真っ只中な今日この頃・・・。

気温がぐっと下がり、青空も寒そうな空の色へと変わりました・・・。

寒くなってくると欲しくなるのが、体の芯からぽかぽか、ほわほわと温めてくれる飲み物です。

みなさんは「温活」という言葉を聞いたことはありますか？

体を温めることにより本来持っている免疫力を上げることです！

健康な体づくりの第一歩として、体温を上げる「温活」などはいかかでしょうか？

今回は、体を温めるのにオススメのドリンクをご紹介します！！

### ① ココア

ココアに含まれる「カカオポリフェノール」には血行促進してくれる効果があり、体を温める効果が高いと言われています。

ミルクココアは初めから砂糖が入っているので飲みすぎには注意。

おすすめは、ピュアココアを1日2～3杯を目安に。

ピュアココアも飲みすぎには注意です！

### ② ほうじ茶

ほうじ茶に含まれるピラジジンという成分にはリラックス効果があり、緑茶などに比べてカフェイン量も多くないと言われています。

### ③ お味噌汁

発酵食品であるお味噌を使ったお味噌汁も体を温める飲み物。人参や玉ねぎ、カボチャなども

体を温める効果もあるので、これらの具の入ったお味噌汁を選ぶのもオススメです！！

温かい飲み物だけではなく、笑うと免疫力がアップするということも言われています。そこで！！

今年の冬は、温かい飲み物と nicotto...で寒い冬を乗り越える、というのはいかがでしょうか(笑)

「大きな声では言えないけれど、自粛期間中にこんなことしちゃいました。」というテーマで、皆さんが実際に自粛期間中に行っていたことをご紹介します。

### 「ギター挫折してみた」

弟が小5の時に購入し数日で挫折、その後数年にわたりアンティーク風粗大ゴミと化していたギターを見つけた私はギターを始めた。迷惑にならぬよう小鳥のさえずりより小さな音でカエルの歌を弾いたはいいもののギターはそういう楽器ではなく意気揚々とピックを発掘し、かき鳴らしてみたところ家中に響く爆音。ボーチャでイカのゲームをしている弟の気配を感じつつ私はそっとギターを置いた。

タイトルとイカのゲームをしている弟さんの気配を感じてそっとギターを置いたあたりがツボでした(笑)



コロナで前期開始が延び、酸欠少女さゆりさんの曲『アノニマス』を一日につき5000兆回聴いていた頃に描いたものです。さゆりはいいぞ...話は変わって、私個人の失敗談です。最近のこと。やりたいことをやらず、逆にやりたくないことに自分を縛り付けていたら、爆発寸前の時限爆弾になってしまいました。危なかったです。すべきことをやりながらにはなるけれど、やりたいことはどげんかしてやらねばいかんと誓いました。

(ペンネーム: ex 私)

すごく素敵な絵です～!!  
すべきことをやりながら、やりたいこともする！本当に大切だなと感じました。

アコースティックギターでエレキギターの楽譜を少々アレンジして練習してました。

アコーディオンで新曲を作った。

楽譜をアレンジしたり、新曲を作れるなんて凄いです！！  
私も、密かに何か楽器を習得できたら・・・と検討中です。  
筋肉お兄さんの武田○治みたいにかっこよくサックスを吹いている自分を想像中です（笑）

足裏の角質をひたすら剥がす日々を送っていました。

個人的にめっちゃ分かります(笑)

角質に手を伸ばしてしまうあの感じ、あると思います！

お菓子作りに励もうと思い、ネットでも美味しいと話題のバナナケーキを作ってみました！が・・・容器が小さかったためか、オーブンレンジの中でバナナケーキが大爆発。レンジの中がバナナだらけになり掃除するのが大変でした（汗）

バナナケーキ！！

ケーキにバナナを入れるなんて、美味しさに決まっていますね！

でも、大爆発したバナナケーキの片づけは大変そうです・・・。

「愛の不時着」2周もしちゃいました。

「愛の不時着」よく聞きます！2周しちゃうくらい面白いのですね！

韓国ドラマ私も大好きです。

胸キュンなのか心臓が痛いのか分からなくなったことがあります（笑）

今までアニメとかほとんど見なかったのに鬼滅イッキ見。

鬼滅、私も大好きです！！熱い男、煉獄推しです！

見かけた人が有名人の誰に似てるかをイメージしていた

きいちゃん。。

どんな有名人似の人が出てきたのか気になります！

10年ほど前、矢沢心に似ていると言われたことは

私の過去の栄光です(笑)

在宅でリモート研究をする時間が増えたので、眺めているディスプレイの高さが気になるようになりました。そこで、ディスプレイスタンドを作ろうと思い立ちました。まず設計図を書き、ホームセンターで大きめの木材を購入しました。電動鋸を使い、自分で木材カットしました。設計図通りにいかない部分もありましたが、丈夫なスタンドが完成しました！モノづくりの楽しさを知ったので、今後も何か作りたいと考えています。

けにあ

私も自宅のキッチンに置く棚をDIYしたことがあります！

モノづくりって楽しいですね。その後の作品も気になります！

引っ越し準備で3月から籠り生活。越したばかりでジムも行かず、運動もせず一日遠隔授業準備でパソコン仕事。しょっちゅう徹夜。体内時計も代謝も狂いまくって、体重5Kg増（涙）。早くダンスはじめ運動を再開したい。せめて…と、昨日初めて山の奥のショッピングモールまで散歩しました。焼け石に水だけど、歩かないよりマシかな。

R

山奥のショッピングモール（笑）歩くこと大事です！！

小さいことからコツコツと、ですね！

あれから体重の方はどうなったのでしょうか？

改修済みの棟、まだ入っている教員が少ないうえに、他府県のため来られていない先生も、で、ほとんど誰もいない。休憩時に長い廊下でダンスの「シェネ」（ターンで進む技）を練習してみた。が、疲れていて軸がガタガタ、3回くらいでもう斜めに進んでた～  
昔の写真やアルバムを見て懐かしさを感じていた。

歌って踊る教員

先生！！

素敵です。

いつかお会い出来たら嬉しいです。

その時は、「シェネ」教えてください！

昔の写真やアルバムを見て懐かしさを感じていた。

混声合唱 2 回生

昔の写真やアルバム見てしまいます！

とくに、大掃除の時に見てしまいます（笑）

毎朝朝食に食パンを使った料理をすることに挑戦していました！明日はどんなジャムを塗って食べようか、ピザ風やサンドイッチ、フレンチトーストなどレシピ考えることで次の日がとても楽しみになったり、一人暮らしをするまではちゃんとした朝食をとっていなかったのが、健康的な生活にもなったと感じています。現在も続けており、一年間でバッグクロージャーがどれだけの数になるのかを楽しみにしています。ちなみに今は22個たまっています。この挑戦で様々な会社の食パンの違いやおいしさに気づくことも出来ました。これからも続けていきたいです。

Bread monster

凄いです！

食パンを使った料理、とっても美味しそうですね。

おススメの一品もまた教えてもらえたら嬉しいです！

私のおススメは、食パンに釜揚げシラスとチーズ、

味付けのりをのせて焼いたものです！



こんにちは。硬式野球部です。私たちはzoomを用いて主将から与えられたテーマについてグループミーティングを行ったり、それぞれが自粛期間中に感じたこと、他の部員に紹介したいことを部員全員で動画リレーしました！

中にはYouTube風に撮影する人や編集にこだわる人も(^ω^) みんなで集まって練習が出来なくても、日本一に向けてチーム力を高めていました！ またInstagramを開設し、様々な情報を発信しています！ こちらから是非ご覧ください。

<https://instabio.cc/20615xN39e3>

和歌山大学硬式野球部【スタッフ大募集！！】

動画リレーすごいです！

実際に会えない状況の中、いろいろな方法でつながる事ができるのですね！



大学卒業後数十年土木の現場に携わり鉄道  
下構造物設置工事・Φ800mm 下水管渠泥  
水推進セミシールド工事・関西空港連絡鉄  
道高架工事など様々な「モノづくり」に関  
わってきた。基本的に何でも自分で作るが  
モットーの私。今回はこれを作りました。  
バナナケーキのホイップクリーム添え

tatusi

とっても美味しそうで、盛り付けもオシャレです！

世間では、バナナケーキが流行っているのですね！

# お家で観光!

パンネーム 〆 みかん

コロナで外に出れない……でも観光がしたい!!!と観光学部生の自分はどうしても我慢できなかったので、お家で出来るなりの観光をやってみました。

## 料理で観光!

自分は観光しよう!と思うきっかけが何か美味しいものを沢山食べに行きたい!という感じで、食に関係することが多いですね。

自粛期間中も美味しいものが食べたい……地元料理とは違うものを食べたい……昔行った観光地のあの味がもう一度食べたい……などとひたすら食に関する事ばかり考えていました。

その中で、遂に一つの答えにたどり着きました。「食べに行くことができないならば、自分で作ればいいじゃない」と!

というわけで名物料理を作って観光地に想いを馳せよう第1弾(?)で作ったのは愛媛名物の鯛めし(宇和島Ver.)です。今年の冬に松山を旅行した時に食べたこの鯛めしが、とっても印象に残ってたんです。

～宇和島鯛めしとは?～

伊予水軍が考え出したと言われる、鯛のお刺身を卵とタレにつけ、白米の上に乗せて食べるご飯!めちゃくちゃおいしい。

〇レシピ〇

ソラレピさん

(<https://recipe.shidax.co.jp/recipe/outline/1384>)

のレシピを参考に作りました。

材料(二人分)

・卵(卵黄のみ) 2個分

調味料A

〔・酒 大さじ2 ・みりん 大さじ2  
・かつお出汁 1/4カップ強 ・醤油 大さじ2〕

・鯛(刺身) 200g

・大葉 2枚

・刻み海苔 適量

・その他トッピング(ネギ、ニンジン、白ごまなど) 適量

作り方

- 1) 調味料Aを全部鍋に入れ、中火でひと煮立ちさせその後冷ましておく
- 2) 冷めた1)に卵黄を加え混ぜ合わせる
- 3) 2)に鯛を加えてからめる
- 4) 茶碗にご飯を盛り大葉をのせ、3)の鯛とその他トッピングを加えて完成!

(個人的に、もう少しタレの味が濃くてもいいな…と思いました。気持ち醤油大目に入れたらいい感じ…?)



実際に作ってみて……自分で作ったのも美味しかったのですが、やっぱり本場の鯛めしが一番美味しいですね! コロナが終息したら、もう一度愛媛に行って食べたいです!

## スマホで観光!

もう一つお家で観光気分を味わえそうなものを紹介しちゃいます! コロナで外出できずに毎日スマホをいじっていたら、面白いサイトを発見しました。「MapCrunch」というサイトです。  
(<https://www.mapcrunch.com/>)

▶Go!のボタンを押すたびに、ランダムで世界各国のGoogleストリートビューを表示してくれるサイトです。

本当にランダムなのでド田舎、住宅街、都会などどこでも飛ばされちゃいます。



東南アジアのめちゃくちゃ家が密集してる住宅地、フランスの日本とそこまで変わらないような景色の農業地域、アメリカの墓地……などと中々見る機会がないような景色を楽しむことができます。気軽に海外旅行気分が味わえちゃいます!

コロナ終息後の旅行先を探すのにもいいかもしれませんね!

## あとがき

いかがでしたか?(胡散臭いサイトみたいな締めくり方になっちゃいました汗)こんな感じでお家でも観光を楽しむ方法があるよ～ってことを紹介してみました!

早くコロナが終息して、普通に観光できる日々が戻ってくることを切実に、切実に願ってます。観光学部生として…!

本当にすごいです！！

nicotto...の域を超えています！nicotto...の編集部にぜひ、、、

あっ、つい勧誘してしまいました（笑）

## ころ流し 第四回

僕はモノの形に興味があり、高校生の頃から膨大な数のパソコンやケータイを集め、コンピュータに没頭し、結果的にインターネット中毒になった過去があり、現在はそこから距離を取ろうと試行錯誤を繰り返しています。

具体的には、以下の規則を決めました。

- ①SNSはビデオ会議にのみ使う
- ②連絡は電話とメールで行う
- ③インターネットの使用は毎日22時までに終える

ロボット三原則のように行動する自分自身を情けなく思いますが、幸い体調は改善しました。こんな事をしなくても程々に機械と付き合えるようになるのがこれからの課題です。

アップルの創業者S・ジョブズは自分の子供にiPhoneやiPodを与えなかったという話を聞いた時、僕は「なんて悪い奴だろう」と思いました(笑)が、便利な機械に使われてしまう事を噛み締め、画面を見る時間よりも誰かと話す時間を増やす事にしました。

休む間もなく機械とにらめっこをしていませんか。働き方や授業の受け方、人や機械との付き合い方から考え直してみても如何でしょうか。

あつしり

第4回目となる、ころ流し

私、大ファンです。

自分が人とどのように付き合うのか、機械をどのように使うのかを考えるということは大切なことですが、じっくりと考える機会がありませんでした。あツシソさんのころ流しを読んで、普段の生活を考えなおす機会になりました。

### ～新たな時間の使い方の1つとして～



何年かぶりにトマトを栽培してみました。苗から植えて、成長を見守り収穫するという流れは、私にとって新鮮で楽しい時間でした。休日でも、ついスマホを手にとってしまいがちですが、こうやって植物と触れ合う時間というのも素敵なものだな～と改めて感じたひと時でした。

J.T

編集後記

*nicotto...*の発行が遅れてしまったことで、頂いた原稿を皆さまに届ける機会が大変遅くなってしまったこと  
申し訳なく思っています。遅くなってすみませんでした。  
今回、たくさんの原稿を頂いたことを非常にうれしく思っています。ありがとうございました。

社会は新しい生活様式を取り入れながら今も動いていますが、新型コロナウイルスの影響はまだ大きく、  
今までのように実際に会って話をしたり、食事をしたり、ということは難しい部分も多々あります。  
このような状況だからこそ、人との繋がり方を考える機会になっているのではないかと感じています。  
その中で一人ひとりが心地よいと感じる人との繋がり方を見つける機会となればよいと思います。  
繋がる方法はたくさんあります。  
その選択肢の1つとして、*nicotto...*があれば嬉しく思います。  
私自身、今回編集をしていて、みなさんと *nicotto...*を通して繋がれたように感じ、すごく楽しかったです。

*nicotto...*が誰か一人でもいい、人と人とのつながりきっかけになることを願っています。  
原稿を投稿して下さった皆さま、*nicotto...*を読んで下さった皆さま、*nicotto...*発行にたずさわって下さった  
皆さま、ご協力ありがとうございました。

