
tot
vol.44
2022 summer

CONTENTS

tot
vol.44

03　読者アンケート

04　陸海空バーガー

06　ウミガメのスープ

08　パワーサラダ

10　大学院生の生態

12　かき氷あり⊿2

14　新入部員大募集！

15　編集後記

Summer Issue

あなたの声を聴かせてください

読者アンケート

2022 夏号



抽選で１名様に

読者プレゼントをご用意しています。

QR コードから回答してください。

ご応募お待ちしています！

マクドナルド裏メニュー 陸海空バーガー

（編集　安里）

知る人ぞ知るマクドナルドの裏メニュー。陸海空バーガー。そんなバーガーがあったのかと初めて聞いたという人も多いであろう。なんせレギュラーメニューに載っていないのだから。陸の食材・海の食材・空の食材を組み合わせたバーガーで陸海空バーガー。本場米国の店舗では頼むと作ってくれるという噂があるみたいだが、日本の店舗では作ってもらえないというのが現状。ということで。そんな陸海空バーガーを自分で作ってみることに。

まず「陸」の部分。これはビーフパティが使われているビッグマックをチョイス。ちなみに牛肉ならいいのでチーズバーガーでも代用可能です。しかし、ここはインパクト重視でビッグマックにしました。続いて「海」の部分。これはフィレオフィッシュで文句ないでしょう。最後に「空」の部分。飛べないけれど鶏肉ですかね。チキンクリスプです。この3つのバーガーを注文します。さて。組み合わせていきます。

STEP1

ビッグマックの一番上のバンズを外してセット。チーズバーガーで代用する場合も一番上のバンズを外すだけでOK。

STEP2

チキンクリスプからチキンを取り出してビッグマックのビーフパティの上にのせます。つまりチキンオンリーにしてのせるだけ。マスタードソースは好みで取って大丈夫です。

STEP3

フィレオフィッシュの下バンズを外してチキンの上にのせます。下バンズが外しにくい時は解体せずにそのままのせます。やや豪快すぎますが、ひとまずこれで完成です。

早速実食とします。まず思うのがその大きさ。でかい。CM並みにでかい。片手に収まりきらないので両手で頂きます。ほんとはキムタクみたく片手でスマートに食したかった。一口目。両手でバーガーを潰し、はみ出していたレタスをぽろぽろと落としながらこれでもかと顎を開きかぶりつきます。バリバリとチキンの音。おいしい。ジューシーなチキンとフィッシュを間のチーズがマイルドに仕上げてくれています。それをビッグマックが支えて絶妙なおいしさを作り上げています。おいしい（2回目）。はまる人が続出している理由がわかった気がします。なかなかの大きさがあるにも関わらずペロリと完食。ごちそうさまです。意外と余裕でした。ポテトもつければよかったかも。もちろんLで。

初めて食べた陸海空バーガー。見た目のインパクトもさることながら陸・海・空の食材が絶妙に合わさりとてもおいしかったです。記事関係なく今度やろうかな。次はさすがにチーズバーガージョンでいいや。



「構成」

バンズ
フィレオフィッシュ
チーズ
チキンクリスプ
ビーフパティ
レタス
バンズ
ビーフパティ
チーズ
レタス
バンズ

ウミガメのスープ

ウミガメのスープとは、解答者が出題者に
「YES」「NO」のいずれかで答えられる質問を
していくことで真相を導き出す水平思考ゲーム。
面白かったので、夏休みみんなでワイワイして
楽しい思い出を作ってください。



amazon、 楽天でも販売中！

Q **ある男が銀行の前に車を停め、 銀行の中に走りこんだ。 男は 25 人を動けなくして、 200 ドルをもって銀行を飛び出した。**
一部始終を見ていた警察が男を呼び止め、「そんなことをしてはいかん」と注意したが、 警察はすぐに男を解放した。 なぜだろう？

A 男は 200 ドルをおろすために銀行の前に車を停めた。そのせいで渋滞になり、うしろの 25 人のドライバーが動けなくなってしまったため、警察に怒られてしまった。

Q **タマゴサンドは、 太郎さんの大好物。 中でも一番好きなタマゴサンドを出すパン屋へ向かった太郎さんは、 売り切れの札をみて喜んだ。 なぜだろう？**

A 太郎さんが向かった店とは、理想のタマゴサンドを提供する自分のお店だったため。

Q **小さな女の子が両親に「決して地下の扉を開けてはいけない、 開けたら見てはならないものを目にする」と注意されていた。 しかしある日、両親が出かけている間に女の子は地下室の扉を開けてしまった。 果たして、 女の子が見てはいけなかったものとは何だろう？**

A 女の子はその日、言いつけを破って生まれて初めて地下室の扉を開き、外の世界を目にした。両親の手によって地下室の中に閉じ込められていたのは、その女の子だった。

パワーサラダ！

パワーサラダとは

野菜・フルーツ・肉・ナッツ・チーズなどを１つのボウルに詰め込んだ 1 皿で主食になるサラダ。アメリカ西海岸やニューヨークで親しまれ、2016 年頃からモデルやセレブの間で話題になりました。ビタミン・ミネラル・タンパク質が豊富で栄養満点！

No.1：サラダチキンサラダ

サニーレタスとフリルレタスの上にサラダチキン・トマト・キウイ・ミックスビーンズをのせてみました。グザイをとりあえずのせただけですが、”それっぽく” 見えませんか？？タンパク質もしっかりとれ、満腹感を充分に得ることが出来ました。

No.3：シーチキンサラダ

ボウルいっぱいのレタスにツナ缶を 1 缶。ミックスビーンズをまぶしてトマトを添えて色どりを加えます。パリパリ麺で食感に変化を付けて完成です。梅酒の梅が丁度よくあったので瓶から取り出してトッピングしてみました。レタスのシャキシャキ感とパリパリ麺の食感が楽しめるサラダです。

つくり方

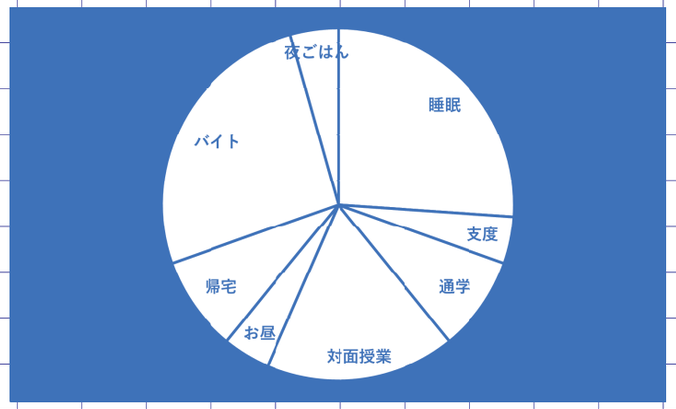
ボウルにレタスを好きなだけ入れ、チキンやフルーツ等好きな具材を好きなだけ入れて完成！細かいルールなし！

No.2：エビと生ハムのアボカドサラダ

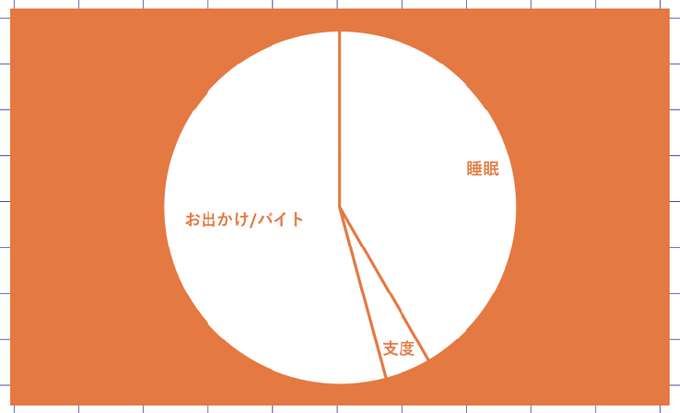
生エビを茹でて生ハムと一緒にトッピング。からの半熟卵を on。陸海空バーガーに続き陸海空サラダってことですかね。サラダ感がなかったのでカイワレとアボカドを取り入れてみることに。見栄えはそこそこいいと思われ。ぷりぷり触感のエビとちょいスモーキーな生ハムがとてもおいしいサラダでした。

コメント（編集：安里）

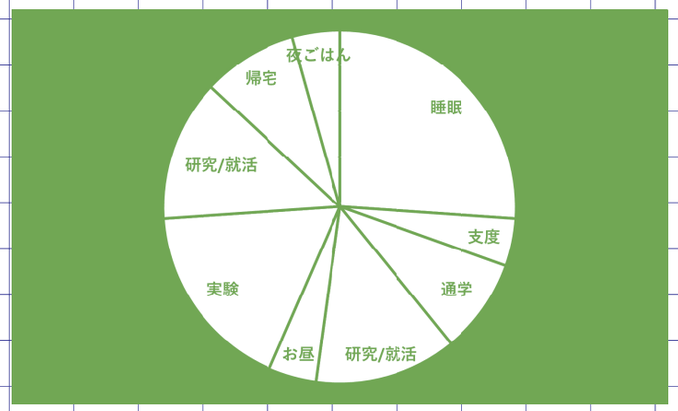
パワーサラダ初めて自分で作りました。参考にインスタで調べのでどのサラダもも” っぽい” 感じを出せたでしょうか。作る前はちょっと難しいかもと思っていましたが、実際に作ってみると意外と難易度低めです。美味しそうに写真を撮る方が 100 倍難しかったです。



2時間通学してるので、
毎日6時半に家を出ます。
これは対面授業後にアルバイトがある日。
院生でもアルバイトをしている人は
もちろんいます！
意外と知られてない事実「院生も授業はある」



完全に OFF の日。
10 時ぐらいまで寝ます。
休みの日はバイトかお出かけが主。
研究は絶対しないと誓っています。
（かなり個人差があります）



このスケジュールで
動くことが多いです。
今は研究と就活を両立してます。
コアタイムは特に無いので、
好きな時間に研究してます。
週2であるゼミでは進捗報告を行っており、
そのためのプレゼン準備などもします。



上のスケジュールはほんの一例ですが、参考になりましたか？
院生は固定されたスケジュールが少ない分、
自分自身で時間を管理していく必要があります。
ただし研究室によってコアタイムが定められていたり、
人によってライフスタイルは大きく異なります。
みなさんの進路選択の参考になれば幸いです！

編集：井島



大学院生の生態



そもそも大学院生ってどんな生活しているんですか？
というふとした疑問から生まれたこの企画。
tot メンバーで唯一の大学院生が紹介します。
最初に言っておきます、個人差があります。もう一度言います、個人差があります。
ちなみに私は研究活動、苦手な方です！（笑）



【 筆者の基本情報 】
・M1 女子
・研究に苦手意識を抱く、院生ではかなり珍しい人種
・ほんとに理系ですか？というほど機械に弱い
・野球のことになると人が変わったように熱くなる
・内部進学のため、推薦書の提出、面接を経て
6 月頃に進路が決定

大学院生の卒業までの流れ（専攻による差あり）

＜M1＞		＜M2＞	
4月	入学式	4月	就活！研究！
	授業開始		・
	研究と授業に勤しむ生活		・
6月	夏インターン正式解禁		・
7月	夏休み！研究！	7月	夏休み！研究！
	インターン！←イマココ	9月	研究！
9月	授業開始	12月	冬休み！
12月	中間発表		修士論文！
	冬休み！研究！就活！	2月	修論発表
3月	就活正式解禁	3月	卒業式

※卒業までに最低 1 回は学会発表をする必要があります

ちなみに卒業までに必要な単位は 30 単位で、
そのうち 12 単位は研究活動によるものです。
実質 18 単位を授業で取る必要があります！



かき氷あり

vol.2

「かき氷を食はずわ夏ならず。かき氷しか勝たん。」
ということで昨年に引き続き、私が実際に食べた、
この夏オススメのかき氷を紹介します！

浅草　サクラ咲
不思議なかき氷 ハニーレモン
1200 円
今年６月にオープンしたサクラ咲さん。浅草寺から徒歩すぐなので観光の際には是非立ち寄ってみて下さい！夏にピッタリのこの一品。「不思議」の意味は食べてからのお楽しみ。



目白　志むら
台湾パインとココナッツ
1400 円
念願の志むらさんのかき氷をいただいてきました！こちらは暑い夏にぴったりのパインのかき氷。味は敢えて書きません。是非行って確かめて来てください。ようこそかき氷の世界へ ...



新大久保
Seoul Cafe
ミントチョコ
1300 円
これなんとかき氷なんです。インパクトは見た目だけかと思いきや、しっかりとミントが効いた一品です。チョコミン党の方々はぜひご賞味あれ！



六本木　かき氷 yelo
ティラミス dx
1401 円
上にたっぷり乗ったエスプーマがたまらないこの一品。ティラミスなのにしっかりかき氷なんです。そしてこのお店、六本木 yelo さんは実はかき氷専門のバー。ということで、お酒入りのかき氷が楽しめます。成人済みの方はぜひ。



十条　Bonnel Cafe
濃厚ビターチョコレートケーキ
1300 円（＋生板チョコ 330 円）
まるでチョコレートケーキのようなかき氷。上には濃厚な生板チョコが乗っています。濃厚ながらも重くなくあっさりと食べれるかき氷。



すういいつ

和菓子なの？
洋菓子なの？
いいえ。どっちも。

果物とかき氷の相性は言わずもがな。是非食べて欲しい夏の逸品たち。

浅草　サクラ咲
丸ごとメロン
1600 円
こちらも浅草サクラ咲さんのかき氷です。上にはメロンをくりぬいたメロン玉が乗っています。中にもメロンがごろごろ。おかわり自由のメロンソースをかけて召し上がれ。



池袋　氷カフェあん
レアチーズケーキ風ラズベリーミルク
1000 円
ラズベリーとベリーソースがたっぷりと乗ったかき氷です。このかき氷の魅力は何といっても味変が楽しめるところ。そのままで、レモンをかけて、チーズ風味のミルクをかけてご堪能あれ。



大宮　甘味処鎌倉
生いちご
880 円
大宮駅から徒歩圏内にあるこのお店。天然氷にこだわっており昔ながらのかき氷が味わえます。ソースにはいちごがそのまま入っています。練乳、そしてなんと！塩昆布もついてきます。これが以外とあうんです ...



やっぱり食べたい。和ごおり

新宿　氷おばけ
お茶の合盛り氷
1300 円
上に乗ったメレンゲのおばけが可愛らしい氷おばけさんのかき氷。この合い盛り氷では抹茶とほうじ茶が味わえます。匙が止まらない一品です。



目白　志むら
あんバター
1485 円
志むらさんからもう一品。氷の上にあんこそして大迫力の”バター”が。
お願いです。食べに行ってください。ほっぺと語彙力を落としてきてしまいました。



横浜　虎屋菓寮
宇治抹茶
1350 円（＋白玉 50 円）
かき氷ながらも本格的な抹茶が味わえます。一番下には小豆があり、最後の一口まで楽しめる一品です。白玉、練乳がおこのみで追加できます。



新大久保　Cafe de riche
きなこかき氷
920 円
新大久保といえば韓国グルメ、そして韓国風かき氷バッビンス！韓国風かき氷は。氷に味がついており口に入れた瞬間にすぐ溶けてしまうのが特徴。甘党の方はぜひ！



（編集：中村）

部員募集！



学生情報誌

TOT

- **約月１回の活動**
- **部員数５名**
- **月会費０円**

１年生はもちろん2年生以上の入部も歓迎しています。また、お金をかけたくない、忙しいけどサークルに入りたい、Illustrator・Photoshop初心者、興味がある人大歓迎！

お問い合わせ

tot

Instagram

Twitter

WEBサイト

編集後記

（編集：安里）

3年　中村仁美
夏号！ということで昨年に引き続きまたまた完全我得かき氷企画をやらせていただきました！昨年のがなかなかの好評でつい調子に乗ってしまいました。今年の夏は特に暑いので氷を食べて夏バテ対策を‼

院1年　井島有果子
今年の夏が既に暑すぎて、ついにハンディファンを買いました！オススメの避暑アイテムがあれば教えてください～！

4年　田山康一
今回は表紙を担当しました。写真は田沢湖を路線バスから撮ったものになります。4年生となってなかなか旅行に行けていないですが、また景色の良いところに行きたいと思います。

2年　安里好生
今回は陸海空バーガーとパワーサラダの食べる系を2つです。食い意地張っているのがバレバレですが記事を書けばチャラということで、みっちりと書かせていただきました。色々な意味で高カロリーな2つです。

2年　園田大陽
tot編集者として2回目の記事です。前回よりかは上手く記事を書けるようになった気がするので、見ていってください。もっと上手く書けるよう頑張っていくのでよろしくお願いします。

tot

vol.44　2022年7月20日発行

編集・発行：tot編集部

Webサイト：https://tot-ch.com/

お問い合わせ先：info@tot-ch.com

次号もお楽しみに!