

【食育活動実践プロジェクト実施業務 事例紹介】

| | |
|-------|-------------------------------|
| 実施団体名 | 東北女子短期大学栄養研究部（顧問 安田智子）（弘前市） |
| 実施年度 | 令和元年度 |
| 実施概要 | ・南部地域の食文化調査の実施 ・郷土料理教室の開催等 |

1 東北女子短期大学栄養研究部について

東北女子短期大学の部活動団体。

地域で作り継いできた郷土料理を見直し、若い世代に普及するとともに、郷土料理を通して地域交流を図ることを目的に、郷土料理に関する事例調査や料理教室等の開催を行っている。

2 事業目的

昨今、共働きの家庭の増加や核家族化が進み、食事作りの時間短縮が求められ、手間ひまかけた家庭料理や郷土料理を作らなくなり、食べる機会も減ってきている。

昨年度青森県食育実践プロジェクト「わの会」が行った郷土料理伝承会活動の受講者であった栄養研究部員6名が、今年度は自らが伝承する機会を作り、地域に根差した食文化の普及をしていく。

3 実施内容

(1) 地域が抱える「食」の現状や課題を把握するための調査・分析

青森県は、海、山脈などの環境の違いにより、気候にも違いがある。そのため、風土にあった作物が作付けされ、料理などの文化も様々である。そのことを知るため、南部地域の食文化について事例調査を行った。

テーマ：南部地域の食文化調査

日時：令和元年10月22日（火）

出席者：栄養研究部員6名、関係者3名

内容

①アグリの里おいらせの取組調査

視察先：アグリの里おいらせ

調査内容：もち小麦を用いた料理の試食、もち小麦を使用した料理の実習

講師：工房アグリの里 職員

視察先案内講師：食育インストラクター 笹森得子氏



②東北町特産品販売促進協議会の取組調査

視察先：農家レストランまなかカフェ

調査内容：長芋すいとんの実習、そば串もちの実習、南部地域の食文化について

講師：東北町特産品販売促進協議会会員

視察先案内講師：食育インストラクター 笹森得子氏



【実施結果】

○上北郡おいらせ町にあるアグリの里おいらせでは、ヤマセに耐えるように品質改良された新しい小麦粉である「もち小麦」の研究がされていた。もち小麦を用いた料理（すいとん、ドリア、ピザ、ロールケーキ、ガトーショコラ、チーズケーキ、ゆべしなど）を農園レストラン百果良彩で食事体験し、もち小麦を用いた様々な料理が考案され、新しい食品の普及に力をいれていることを

学んだ。

- 施設見学ではパン工房で、もち小麦を使った食パンや各種パンが販売されていた。食パンは焼くことで外はカリっと、中はしっとりとして、かみ切り易く食べやすかった。
- もち小麦を用いた調理実習では、小麦粉やいも粉を用いて作る郷土料理の「へっちょもち」を「もち小麦」で実習した。通常的小麦粉よりもサラサラとした手触りだが、水を加えて捏ね、一口大に丸めて茹で、水でしめると、もち小麦のモチモチとしつつも、かみ切りやすくてどつまりにくい食感であった。この特徴を活かして高齢者施設でのもち料理に用いられていることを学んだ。
- 東北町の農家レストラン まなかカフェでは、昔から南部地域に伝わるそばの粉を用いた「そば串もち」を学んだ。そば串もちは、そば粉と小麦粉、もち粉を混ぜた粉を用いた。粉に熱湯を入れ、よくかき混ぜた後、冷ましてから用いる。冷めた生地を再度捏ねてもちの形にしたものを一度茹でてから串にさし、みそだれをつけて囲炉裏で焼く。焼けてくるとそばの香りと香ばしい香りが食欲をそり、そば粉で作ったもちの食感を学んだ。
- 東北町の特産品である「長芋」を用い、南部の小麦文化を代表する「すいとん」を長芋を用いて作った「長芋 すいとん」を学んだ。小麦粉100%で作るすいとんのように生地を引っ張りながら鍋に入れて煮る作り方ではなく、長芋入りのもち生地进行棒状にしたものを包丁で切り分け、一度茹でてからすいとんの汁に入れて食す。長芋は蒸しておき、熱いうちに裏ごしし、冷ましてから粉と混ぜることがポイントであった。
- 視察先案内講師より津軽地域の食文化と南部地域の食文化について講話があり、その地域に根付いた食材を生かす料理の方法や、伝承の仕方について学び、視察を行うことができた。

【栄養研究部員の感想】

- ・もち小麦は、色んなことに使えると知って驚きました。
- ・南部地域の郷土料理を作って食べる体験をしてみて、津軽の郷土料理しか食べたことがなかったので、とても新鮮でした。
- ・南部地域の気候に合うように品種改良がされた、「もち小麦」をはじめて知りました。この「もち小麦」から色々なレシピ開発がされ、美味しい料理に変わり、料理の幅が広がることに魅力を感じました。
- ・このプロジェクトを通し、その地域に根付く食材や受け継がれてきた調理方法、郷土料理の奥深さに、今まで以上に興味を持ちました。また、伝え継いでいく方々との交流を通し、優しさに触れ、沢山のことを学ぶことができました。
- ・津軽地域は米文化で米や米粉を用いたもちであったが、南部地域では小麦をはじめ様々な種類の粉を用いたもちがあることを知り、同じ青森県でも地域によってもちの種類が違うことが分かり、郷土料理への理解が深まりました。

(2) 郷土料理の伝承（料理教室）

①津軽のおやつを作ろう

日 時：令和元年8月10日（土） 13:00～16:00

場 所：弘前市文化会館 調理室

内 容

ア 調理実習：しとぎもち（かぼちゃ入り）、がっばらもち

講師：栄養研究部員6名

イ 話題提供 「郷土料理とは」

講師：食育インストラクター 笹森 得子氏

参加人数 11名（未就学児1名、小中高生6名、短大・専門2名、一般2名）

全体指導：東北女子短期大学 講師 安田智子、副手 伏見沙也加

津軽地域は昔から穀倉地帯であり、庶民も主食に白飯を食し、おやつにも米ご飯を用いたものがあり、現在にも伝承されている。そのため郷土料理伝承会では、親しみのある「しとぎもち」「がっばらもち」を行い、郷土料理を身近に感じられるように努めた。



調理実習の様子

【参加者の感想】

- ・遊びながら楽しく作ることができました。自分が子どものときに食べていたおやつを我が子と一緒に作れてよかったです。(40代女性)
- ・初めて作ったので、美味しくできるか不安だったけど、美味しくできて良かった。(高3女性)
- ・2つとも初めて食べたが美味しく食べることができた。(高3女性)
- ・かぼちゃもちが美味しかった。また作りたいです。(10代男児)
- ・がっばらもちを作るとき、細くなるまで混ぜるのが大変でしたが、自分で作ったものだからとても美味しかったです。また、家でレシピを見ながら自分でもう一度つくってみたいと思いました。(20代女性)

②津軽のお惣菜を作ろう

日 時：令和元年9月7日(土) 13:00~16:00

場 所：弘前市文化会館 調理室

内 容：①調理実習 たまごみそ、いかめんち

講 師：栄養研究部員6名

②話題提供「若い人へ郷土料理を普及するために」

講 師：食育インストラクター 笹森 得子氏

参加者数12名(小学生1名、高校生4名、短大・専門3名、一般4名)

全体指導：東北女子短期大学 講師 安田智子、副手 伏見沙也加

ごはんに合うおかずとして、「たまごみそ」「いかめんち」を作った。「たまごみそ」は、昔は卵が高価で普段食することはできない料理であったが、卵は滋養があるため妊産婦や病人に出される食事として用いられていた。現在では卵が入手しやすく、作り方が簡単であるため、朝食のおかずとしても食されている。この「たまごみそ」にプラスワンとして豆腐を加えた。ごはんのおともから、主食としてたんぱく源を補ったおかずになることを伝えた。また、「いかめんち」は刺身やいか料理にした後の足を保存し、ある程度まとまったら始末料理として各家庭にある野菜と合わせて作られていたが、現在では郷土料理として話題が高まってきたことから、足だけではなくいか一杯まるごと用いて作るレシピとして伝えた。



調理実習の様子

【参加者の感想】

- ・作り方が結構簡単だったので、家でも作りたくなりました。(10代未満男児)
- ・郷土料理は知っていたが、教えてもらう機会がない(母も作らない)ため、教えてもらえてとてもよかったです。(10代女性)
- ・子どもでも家でできそうなので、一緒に作ってみたいです。美味しかったです。(20代女性)
- ・たまごみそに豆腐を入れて食べたことがなかったので、新鮮でした。(30代女性)
- ・いかめんちを前にチャレンジしたのですが、うまくいかず…今回美味しくできて嬉しかったです。(40代女性)

【実施結果】

- 郷土料理の名前は知っていても、親が作らないことで作り方を知らない人がいることや、一度失敗してから作らなくなっている人がいることが分かり、料理教室を行うことで、料理の作り方やポイントを伝えることができた。
- 料理教室に参加して郷土料理を知り、レシピを持ち帰ったことで、家に帰ってから親子で一緒に作った報告があり、伝承できた事例となった。
- その地域、家庭で用いられる材料や作り方が違うが、栄養研究部で紹介したレシピも「美味しい」と評価をしてもらえ、郷土料理の一例として伝えることができた。

③一般市民に対する郷土料理の普及、PR(試食会)

日時：令和元年10月19日(土)・20日(日)10:00~16:00

場所：東北女子短期大学 32 講義室

内容：しとぎもち(かぼちゃ入り)試食、郷土料理についてのアンケート、郷土料理普及、活動展示

方法：東北女子短期大学の学園祭に訪れた一般市民、学生に対して、郷土料理を試食してもらい、その郷土料理を知っているかを確認した。また、レシピを提供し、普及PRに努めた。



しとぎもちの試食



活動展示

【アンケート結果】回答 150

| | |
|--------------------------|------------------------|
| 問1 回答者の居住地域 | 津軽地域 111 人、津軽地域以外 39 人 |
| 問2 しとぎもちを食べたことがありますか。 | ある 34%、ない 66% |
| 問3 しとぎもちを家で作っていますか。 | 作っている 20%、作っていない 80% |
| 問4 しとぎもちを家で作ってみたいと思いますか。 | 作ってみたい 71%、作らない 29% |

【アンケート結果のまとめ】

○アンケート結果から、しとぎもちを食べたことがあると答えた人は全体で34%と低く、また、家で作っていると答えた人は全体の20%と低かった。試食後、家で作ってみたいと87人(71%)が答えており、しとぎもちを試食したことで興味を持ってくれたことがわかった。

○しとぎもちを知らない人が多く、試食会を行うなど知る機会を多く持つ必要性を感じた。

4 プロジェクト実施業務を終えての学生の感想

- ・津軽の郷土料理にとらわれず南部の郷土料理である小麦を用いたもちやそば粉で作ったもち、長芋を用いたもちなどその土地の特産物を利用した郷土料理の伝承活動に触れることができました。また、知らなかった料理をその地域に行ってみると、その特徴や郷土料理に込められている思いを知ることができた経験はとても貴重なものとなりました。
- ・岩手県出身の私は、青森県の郷土料理を知らませんでした。栄養士になると決めた時に、郷土料理を学びたい、と部活動で研究し始めたのがきっかけでしたが、地域によってそれぞれに味や見た目が変わるとも興味深かったです。特に南部地域の調査に伺い、地元岩手県で作られているすいとんとは違った作り方で驚きました。その地域の作り方を学び、郷土料理は奥が深いと感じました。また、伝承活動をされている方と接し、郷土料理がその地域でどれほど愛されているか、残していきたい、伝えていきたいと思う気持ちが伝わりました。
- ・私たちが料理教室を企画した時は不安でしたが、教えることによってより知識が増え、郷土料理に考えることができました。
- ・受講生が家でもう一度作ってみたり、知りたいと思っていただ方へ、伝えることができ、私たちに伝承ができました。
- ・栄養士として郷土料理を献立に取り入れ、伝承していきたいと思いました。

5 まとめ、今後の展開について

郷土料理はその家庭に伝わるものが多いが、郷土料理が受け継がれにくい現代において、料理教室や試食会などで伝承することは有効であると感じた。試食会や料理教室を通して「美味しい」と受け入れられ、作ってみたいと答えてくれる人があった。

郷土料理は、昔から伝承されているレシピにとらわれず、これからの時代に即した形で伝承していくことも大事なことであると感じた。品質改良された食品が研究されている現代においては、品質改良された農産物を用い、その土地ならではの郷土料理を伝承していくことで、現代やこれからのあった郷土料理を伝承していくことができると感じた。各地域に根差した食材及び新しく定着していく食材にも目を止め、郷土料理だけではなく地域の食材と郷土料理をつなげて伝承していくことが大切である。

「健康」を重視して食を考える今の時代に合わせ、郷土料理においても保存しておくために用いていた塩分や糖分を控えるなど味の調整をし、食材を取り合わせて栄養価を整えること、また、現代の調理器具で作れるよう、調理法を工夫するなど、時代にあった郷土料理の伝承をしていきたい。

今後も教育機関であることを活かし、学生への指導や若い人へ伝え継いでいく機会を多く持ち、さらに地域で栽培し、収穫できる食材にも目を向け、これからの時代にも伝え継いでゆく郷土料理の伝承を心掛けていきたい。