

【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	虹色のたねの会（代表 松野麗子）（五所川原市）
実施年度	令和2年度
実施概要	・青森県出身者の大学生や社会人等を対象とした「食」に関するアンケート実施 ・高校生放課後自炊塾の開催

1 虹色のたねの会について

地域資源を活かした商品開発やネットワークづくりを通して、地域活性化に寄与することを目的に平成22年に設立。

りんご収穫体験会開催や「りんごカルタ」の作成など、あおもりの楽しい・おいしい・おもしろい、のタネを大きく育てる活動に取り組んでいる。

2 事業目的

- (1) 一人暮らしや自炊を今後していくと思われる高校生を対象に、自炊するにあたってより実践的な調理方法やレシピ、調理器具等を伝える。
- (2) 青森の「食」に注目し、青森ならではの食事や食材にも触れる事で青森県の食の豊かさを感じてもらう。

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

青森県出身者の大学生や社会人等に「食」に関してのアンケートを実施。

対 象：青森県出身の大学生や社会人（14名）、保護者（10名）

内 容：（大学生・社会人対象）現在食事で困っている、事前知っておきたかった調理方法、好きな青森の食べ物、高校生へのアドバイスなど。
（保護者対象）子供の自炊で不安なこと、伝えておきたい料理、放課後自炊塾のプログラムに対する意見など

実施方法：知り合いのお子さん、その同級生などへのアンケート用紙配布、聞き取り

【アンケート結果】

①大学生・社会人

- ・一人暮らしでは自炊に対する意識はとても個人差が大きいことがわかる。意識的に食事内容を考え、食材の購入から簡単に味付けできる調味料を上手く使いこなしている人が多い一方で、中には自炊はしないと決めて一切調理器具も持たない人もいる。1か月にかかる食費も1万円以内でやりくりしている人もいれば、外食と合わせると5万円ほど使っている人もいて、自炊費と外食の割合も人それぞれだった。
- ・今回の回答で以外だったのは、作り方自体にはクックパッドなどを使いこなし困ってはいない様で、困っているのは洗い物というのが多くて面白かった。
- ・安い調理器具を買いそろえたために不満を抱えている人、思った以上にキッチンが狭くて使いづらいと感じている人が多かった。
- ・青森の食材で食べたくなるものには、ホタテ、刺身、けの汁、貝焼き、ラーメンなどが出ていた。

②保護者

- ・子供の食生活に関しては、食事全般、健康面での不安がある保護者が多く、ご飯の炊き方や簡単な調理法など教えて欲しいという意見が多かった。
- ・自炊塾の取組についてはとてもありがたいし、やってもらえてうれしいという声が多くあった。

(2) 高校生放課後自炊塾の開催（7回）

進学や就職などで親元から離れ、一人暮らしをはじめめる人も多い高校生を対象に、放課後自炊塾を開催した。

忙しい中で何をどう食べていくかで心と体は大きく変化し、食費をどう抑えていくかで使えるお金も変わってくることから、一緒に料理を作る中で必要な道具や調味料などを一緒に考え、安心して一人暮らしができるような内容とした。

①開催場所：コミュニティーカフェ での・そーれ（五所川原市大町 39 五所川原駅隣）

②募集方法：Instagram で周知。申込みは Instagram のダイレクトメッセージを活用。

③開催日及びテーマ

回	開催日	テーマ	参加者数
1	令和2年7月13日(月) 16:00~18:00	自炊塾説明会及びスムージーを作る会	高校生7名
2	8月4日(火) 16:00~18:00	夏野菜たっぷりミネストローネを作る回	高校生8名
3	9月8日(火) 16:00~18:00	万能調味料で作る和食の回 その①	高校生6名
4	9月15日(火) 16:00~18:00	万能調味料で作る和食の回 その②	高校生11名
5	11月15日(日) 14:00~16:00	作って見せたくなるようなフルーツサンドの回	高校生7名
6	12月8日(火) 17:00~19:00	津軽の味貝焼き味噌の献立の回	高校生3名
7	12月18日(金) 17:00~19:00	クリスマス料理を作ってみようの回	高校生10名

④各回の詳細：別紙のとおり

4 まとめと今後の展開

アンケートを参考にしながら、現在の高校生が自炊するにあたって求められているものは細かいレシピや栄養学に基づいた食事のバランスなどではなく、まずは料理を楽しんで、自分が作れるという体験なのではないかと感じた。そこでコンセプトを3つに絞って考え、これを発信しながら伝えるようにした。

①作ったものがおいしい事

(美味しくないと次作る気にならない。まずは美味しいと感じるものを作る)

②調理の過程が楽しい事

(料理はやらなければいけないものではなくて楽しいもの。誰かと作るのも楽しい)

③自分でもできると実感する事

(一つでもできる！できた！を実体験して欲しい)

【自炊塾を実施してみた】

アンケートにあった買った方が良いものを紹介し、調理道具、アパートのキッチンの現状、食中毒の注意点など、伝えたい事は随時伝えていった。7回の計画と準備と実施は大変だったが、自炊だからこそイベントのような1回で終わるものではなく、日常のバラエティある食事の様に、様々なパターンができたことはよかったと思う。

調理の仕方はネットの情報でも手に簡単に入り、レシピには困らないというアンケート結果ではあったが、実際に目で見て、作る事は重要で、自分も出来るという実感に繋がったと思う。また、青森の食材はすべての回に取り入れることはできなかったが、意識して食材に取り入れ、毎回話すようにした。

食もそうだが、5人の方に講師をしてもらい、会のメンバーも含め多くの食に携わる人に協力を得

たことでも「青森の食」を意識し、良い感触を得たのではないと思う。以上の点からも事業目的は達成できたと思う。

【放課後の利点と難点】

放課後自炊塾で良かった点としては、学校の枠組みを超えての活動になったこと。日曜日に実施した回では制服着用でもなく、普段学校に通学していない通信制の高校生が私服で参加もあった。こうした学校以外の活動の場所があるのはすごくいいと感じた。

食命人研修で九州大学の比良松先生の話聞き、自炊していく事が学生にとってこんなにも重要な事だとわかり、大学生や社会人1年生になる前の高校生にと考えた実施だったが、大学や高校で授業として認定された枠の中で実施するものとはやはり受ける側の意識も違う。放課後という解放された時間枠の中で、伝えたい事と楽しんでやること、覚えて欲しい料理と、作りたいもののバランスのとり方の難しさもあった。グループ分けも授業ならば悩まずに済むところも、自由度の高い放課後だからこそ組ませ方にも悩んだりした。

【SNSの活用】

今回は高校生にどういった形で7回実施するかを検討した際、今までなら事前に日程をあらかじめ決め、チラシ等を印刷して、配布、電話等で参加の申し込みを受け付けるという形が考えられるが、高校生の娘に聞いたところ現在高校生が一番活用するツールはInstagramであり、LINEはもっと近い人とのやり取りになるという事だったので、Instagramを連絡用のツールとした。

こちらで次回の告知や持ち物の連絡、DMを使った参加の申し込みと取り消しなどを行った。良かった点としては特定の高校に限ったものではないので、学校ごとの予定の把握も難しく、会場側の都合もある為事前に日程のチラシ作成は難しい中、進行状況、参加者、講師の意見を取り入れながら、柔軟に日程やメニューの構築、募集ができた点で、やり取りもしやすく高校生を対象としたものとして合っていたと思う。

注意する点としては、シェアしやすい事は利点ではあるが、掲載する写真を悪用されないような工夫で、掲載の許可なども必要だ。また授業ではなく、自由度の高い高校生の放課後である為、誰が参加して、自分は誰と参加するかなど、Instagramを見ながらの駆け引きの様なものもあった。

【今後の展開】

今後の展開として、この事業のプレゼンの時、とてもいい事業だと思うので毎年続けたいと思うかと聞かれた。私も今回やってみて、高校生の7回の間にあった自覚の変化や、嬉しそうな顔、進路決定してしまった子があとの楽しみは自炊塾、と言っていた話などを聞くとやってよかったと思うし、親なら参加させたいとも思うだろう。

しかし、この事業は営利目的の団体では参加できないため、食命人として登録する企業の仕事の一環としてはできなく、仕事の合間の休日を充てて計画から、打ち合わせ、準備、実施から報告までこなさなければならない。持続したものにするためには更なる検証と工夫が必要になると考えられる。

振り返ると事業に申し込んだのは今年の高校3年生がコロナ禍で、そうでなくとも不安があるこの時期に少しでも食事の面での安心感を持って進路に進んで欲しいという思いからであり、今年だからこそという思いで始めた。コロナ禍の食事で見えてきたものは何を食べるかよりも、誰とどう食べるかが大事だという事だ。参加してくれた高校生が青森を離れてもちゃんと周りとの繋がりを持って、楽しい食事の場面が多い事を切に願う。

また、実施してみてわかったことや、こうしたらもっといいのかもしれないとした漠然としたものをまた形に組み立てていき、虹色のたねの会としてこれからも地域の食の課題に向き合っていきたいと思っている。

令和2年食育活動実践プロジェクト

高校生放課後自炊塾 第1回目

日 時 令和2年7月13日(月) 16時～18時

実施場所 五所川原市大町39 コミュニティカフェ での・そーれ

実施内容

自炊塾説明会及びスムージーを作る会



一人暮らしを現在している大学生から、野菜不足解消のためスムージーで野菜を摂取しているというアンケート結果も得られ、自炊塾の開始にあたり取り組みやすく、行ってみたいと思えるようなスムージーを第1回目のテーマとした。

高校生参加人数は7名。
講師はでる・そーれのスタツップで食命人でもある西村さん。
準備、片付けスタツップ鹿内さんにも入ってもらった。
虹色のたねのメンバは補足説明や受付などで対応をした。
趣旨の説明や感染予防対策のお願いなど



☆中泊産ブルーベリーを使ったスムージー作り
レシピに従い全員に同じものを作ってもらおう。
中泊のブルーベリーは冷凍を使用したのが、当日収穫したの物も試食してもらい産地情報や旬の味を伝えた。
レモン汁を後入れにした事で、色がピンクに変化する様子なども楽しめた。

☆様々なスムージーを作ってみる。
様々なスムージーについての本を準備した。
デザート要素だけではなく、野菜を加えたもの、温かいスープになるもの、ソースやドレッシングも作れることなども学んだ上で自由に作ってもらった。
購入する場合の参考にしてもらうため5台の機器を準備して、価格や購入目的などを張り付けた。

【感想・わかったことなど】

・高校生の中には毎日スムージーを朝作っているという人がいた。
料理はしないけど、スムージーはたまに作っているという人もいた。
以前にはない新たな野菜や果物の摂取の仕方がこの世代の当たり前になっている状況が分かった。



・フルーツや乳製品を使ったものは人気があるが、野菜を組み合わせる場合は乳製品でなく、水の方があっさり飲みやすいレシピが多かった。

・豆乳を使い野菜をたくさん使って作ったものは美味しいデザートになり、スティック野菜をつけると合いそうだと盛り上がった。

・高校生からの感想は全員が楽しかったという話が聞かれた。

・いつもコンビニのスムージーを買っているという人は、自分でも作れるんだな。スムージーの機械を買ってみようかなと話していた。

・スタツップ側としても、今回の為悩みにぬいてスムージーの機械を購入した人がいたり、本を読んでも深いグリーンスムージーの世界に驚いたり高校生と楽しみながら勉強になった回があった。

・機器はそれぞれにかなり性能等に違いがあり、スムージー専用の物は3～4千円程度で購入できコンパクトで使いやすい。チョッパータイプのはみじん切りなどの料理にも活用できるので今からどんなものが自分の生活スタイルに合うか考えてほしいと思った。

・感染予防対策としての意識は各学校で様々で、学校では生徒も教職員もマスクの着用はしていない学校や、必ず学校内では着用など意識の違いがある。マスク持参を呼びかけたが、付けない子もいて当初の予算にはないマスクなどの備品の購入もあった。

・厨房には生徒7名スタツップが3～4名いる状況は密ともいえる。
窓を開け換気しながら行った。現状これ以上になると厨房だに使った調理は難しいので、次回の段取り構成を考えながらスタツップ陣と考えていければと思う。

・放課後5時からの調理。6時終了後始末含め6時半までに解散の流れはいいと思った。ただ作る内容によっては押ししてしまいうので導線や手順をよく考えなければ難しいとも感じた。

・1回目としては高校生も取り組みやすいテーマであり、楽しく作って美味しく飲んで、スムージーについての理解も深まり成功と言えらると思う。



令和2年食育活動実践プロジェクト

高校生放課後自炊塾 第2回目

日時 令和2年8月4日 (火) 16時～18時

実施場所 五所川原市大町39 コミュニティカフェ である・そーれ

実施内容

夏野菜たっぷりミネストローネを作る回



この季節青森県内でも沢山の夏野菜が収穫されている。旬の野菜は栄養価も高く、味も良く、価格も安い。この季節の野菜の活用の一つのレシビとしてどんな野菜でも使え、レシビの応用可能なミネストローネを作ってみる事で野菜の摂取のしやすさ、冷凍保存方法などを伝える。

高校生参加人数は8名。申し込みは10名だったが、体調不良やオーブンキャンペーンでの県外へ行ったばかりで遠慮することにした人もいた。当日は30度を超える真夏日となる。

3班に分かれて調理を開始。レシビはざっくりしたもの。細かいグラム規定なし調理前に調理器具説明と工程を口頭で説明。各班の指導者に任せる。

☆ミネストローネ材料の選択
材料の選択は各班に任せました。肉類も鶏肉・ベーコンから選択してもらった。

理由は香味野菜など苦手な素材が入ることで食べられないという事がないように。ミネストローネは冷蔵庫の残り野菜でも、あのお肉でもレシビに縛られず自由な発想で作れると思うってくれることで一人暮らしのバランスよい食事の助けになるのではないかなと思った事。

今回はもち麦を活用してみました。(全班) スープのみでもいいし、もち麦はそのまま加える事で腹持ちも良く、1品でも栄養バランスのとれた食事になることを伝えました。

☆作り方のポイント
材料が均一の大きさになることで火の通りが同じになる。野菜はしっかりと炒めて炒め野菜の美味しさを引き出してもらおう。野菜を炒めるその都度塩を加える。炒めた状態での冷凍保存。



水を加えた後は塩や、コンソメなど自分で調整する事。レシビ通り作っても野菜の甘みなどはそれぞれ違うので、味をみながら調整ができるという事を覚えてもらおう。

【感想・わかったことなど】

- ・同じ大きさを均一に切るという工程は慣れない包丁使いの生徒では難しく、レシビ通りに作らない難しさもあった。

- ・各班でチョイスした野菜や野菜の切った大きさは違いがみられた。ただししっかり炒めるという工程は守っており、味のよいスープになった。

- ・調理器具説明では大学生のアンケートより、「キッチンがとて狭いから、小さいまな板やフライパンなどが洗いやすく、使いやすい」という意見があったことも伝えた。フライパンも柄がとれてスタッキングできるものもあり、今から徐々に調理器具に関心を持ってほしいとも伝えた。

- ・生徒8名、スタッフ4名で火を使った調理だったので厨房の温度と湿度がかなり高く、順番にホールで休ませながら行った。気温の上昇を見据えたメニューの方がよかったかと悩んだが、生徒からの不満等もなく、みんな一生懸命に取り組んでいた。

【生徒の感想】

- ・ミネストローネをはじめで作った。
- ・あまり見たことのない野菜を使って楽しかった。
- ・大きさが一緒じゃなくて心配だったけど、煮込んだらそれぞれに美味しく仕上がった。
- ・一人暮らしで買うものと考えていかないとと思った。
- ・暑かったけど楽しかった。
- ・たくさん野菜を使うので体に良さそうだと思う。

→この状態で冷凍するとコンパクト

翌日以降また作ってみたら人もいました。スタッフ側でも次の日飲んでみると冷えたスープもとても美味しくなっていたそうです。

ミネストローネと同時に進行で、スタッフ側は残った野菜と地元野菜も作り「ポルシチ」も作りました。こちらも持ち帰ってもらったがポルシチの色が鮮やかなのに驚いていました。旬の野菜と食べるスープの広がりに「自分でもできる」イメージを持ってくれたらうれしく思います。

令和2年食育活動実践プロジェクト

高校生放課後自炊塾 第3回目

日時 令和2年9月8日(火) 16時～18時

実施場所 五所川原市大町39 コミュニティカフェ での・そーれ

実施内容

万能調味料で作る和食の回 その①



味付けのために様々な市販の調味料が売られているが、基本になる調味料として酒：みりん：醤油＝1：1：1でつくる**万能調味料**で**和食を簡単に作るコツを覚えてもらいたいと思う。**

高校生参加人数は6名。
講師はでの・そーれのスタッフで食命人でもある西村さんと澁谷さん
遅れてきた参加者もいたので2回に分けての調理実習となった。

☆万能調味料をつくる
酒、みりんをみきまりまじりにした調味料。
事前に作っておいたものを終了後配布し、各自忘れないうちに作ってもらう事にした。

☆親子丼

材料がシンプルで簡単な一品料理の親子丼を作る。
鶏肉の扱いの注意点、半熟と余熱の関係性なども説明した
2人前に調味料が50ml＋水50mlで覚えやすい



☆ワカメとトマトの和え物
ドレッシングを調味料＋ごま油で作る。素材を切って混ぜただけなので副菜として手軽にできた。



【自炊塾を終えてみて】
・当日は気温が35℃予想となり、短縮授業になった学校、逆に7時間授業に加えて、3年生ならではの願書の締め切りなどで居残りになった生徒などがいたため、時間通りに集まらなかつたり、当日キャンセルが出たりと始まるまでに様々あり、開始時間が遅れた。この時期ならではの忙しさもあある時期なのだとかわかった。またダイエット中のご飯ものをひかえているため、今回の参加をしなかつたという話も聞き、女子高生ならではの食の事情も見えた。



【感想】

・万能調味料がとても簡単に自分でも作れると思ったので、作ってみたい

味も普通に美味しくできた。
(岩手県に進学、アパートで自炊予定)

・切る材料がとても少ないのが、自分でやるならいいと思いました。

簡単に分かりやすかつたし、家でも練習します。
(仙台に進学予定、アパートで自炊予定)

・佐井村の使ったワカメがめっちゃ美味しくてびっくりした。

親子丼のつゆがちよつと多かつたので、加熱や余熱がちよつとたたりなかつたかもしれぬ。でも美味しくできた。
(県内就職予定、夏は通勤、冬は一人暮らし自炊予定)

・家でお母さんがいない時は作れると思う。
2品とも簡単にたし美味しかつた。
(県内進学予定、寮かアパートで自炊予定)

今回の青森食材は、トキワのたまご、佐井村のワカメなどの食材紹介もした。特にワカメは美味しいと高校生にも好評でした。

今回は普段の「ご飯」に近い献立だったため、進路の方向性も各々決まりはじめ、自炊するイメージを持ちながら作っていた気がします。

令和2年食育活動実践プロジェクト

高校生放課後自炊塾 第4回目

日時 令和2年9月15日(火) 16時～18時

実施場所 五所川原市大町39 コミュニティカフェ である・そーれ

実施内容

万能調味料で作る和食の回 その②

味付けのために様々な市販の調味料が売られているが、基本になる調味料として酒：みりん：醤油＝1：1：1でつくる万能調味料で和食を簡単に作るコツを覚えてもらいたい。旬の特産品のりんごも知ってもらいたい。

高校生参加人数は11名。
講師はである・そーれのスタツップで食命人でもある西村さんと澁谷さん
今回は男子高校生が6名、賑やかな調理の実践となった。

☆万能調味料の説明
前回不参加の人も多かったので調味料の説明等もした。

☆生姜焼き
今回は男子も参加したいという事だったので、人気のおかず生姜焼き。材料としては豚肉に生姜、万能調味料で下味をつけ玉ねぎと一緒に焼く。と簡単だが、まず焼き色をつけてから、残った汁を加え、煮詰めるという工程がレンジを見ただけではわかりにくく、味も左右されるのでまず見本を見せて伝えた。

☆もやしとえのきの和え物
焼いている間に鍋とレンジで作るヘルシーな副菜も万能調味料で味付けし作ってもらった。

☆赤～いりんごのコンポート
今旬でその日収穫したての中まで赤～いりんごは五所川原市の特産品でもあり、レンジでの調理でコンポートにし、ソフトクリームに添えた。



【自炊塾を終えてみて】

- ・今回は体の大きな男子が6名参加したため、厨房がかなり手狭になり、ホールも使って3班に分かれての調理となった。
- ・料理はレシピ通りに作れるようでも、ライブで見えた、聞いた、味わったものは違うと思うので、少しでも見ても、やったことと実際にやってみるにつなげてくれたらいいと思った。
- ・男子の中の2名は調理の方に進学するという事、参加者の多くの子は県内外に進学、就職で出ることにになり、一人暮らしの予定との事だった。
- ・食べていくという子もいたので、アンケートで出ていた一人暮らしの学生の調理道具の話なども出ることが出来た。

・11人での調理は時間の都合もあり、みんなが手をかけられず、話が遠いのではないかと感じる部分もあったが講師やメンバーとの協力で伝わったかなと思う。

・高校生はやはり一般的な食事の作り方よりも、デザート！デザート！と盛り上がっていた。作りたいものを聞いても「テイラミス！」などデザートが出ていた。授業でなく放課後なので、そのようなお楽しみ感が必要なのかなと感じた。

【感想】

- ・調理方法は簡単で全部美味しい！
- ・すごく楽しかった。次はデザートを作りたい。
- ・生姜焼きのコツがわかった気がする。
- ・また作ってみたいです。
- ・みんなで試食する時間が楽しい。
- ・赤～いりんごをはじめ食べてみました。ソフトと美味しかった。
- ・もやしとえのきのきも簡単で美味しかった。

授業ではない自由さと楽しさ、またしつかり自炊について向き合ってもらいたいこちらの思い。人数が多いほど難しく感じた回でした。

ただ放課後にこうしてたくさんの方が高校生たちが地元のことを説明してもらったり、味わったり、友達と食事を通して交流があったりするとすごくいい光景でした。

準備や企画、告知などなかなか大変ですが残り3回しつかり考えてやろうと思えます。

令和2年食育活動実践プロジェクト

高校生放課後自炊塾 第5回目

日時 令和2年11月15日(日) 14時～16時

実施場所 五所川原市大町39 コミュニティカフェ である・そーれ

実施内容

作って見せたくなくなるようなフルーツサンドの回



お弁当やフルーツサンドで教室を開いている高谷さんを講師に迎えての自炊塾。

参加者は7名。元々は、高校生にInstagramに載せて見せたくなくなるようなお弁当の講師を頼もうとしていたが、高校生からは圧倒的にフルーツサンドが人気で、自分で作ってみたい！と思えるフルーツサンドを取り上げる事となった。

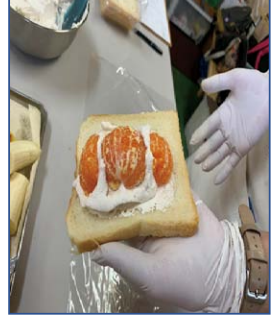
ポイント①クリームづくり
早く泡立てやすいジャムを加えたクリーム作り

ポイント②フルーツのカット
フルーツは切った時の断面を意識してカットしていく事

ポイント③ラップ包み方
しっかりとラップで包む、
カットする方向を間違わないように印をつける

ポイント④しっかりと冷やす
しっかりと冷やすことで綺麗に切れる。
冷蔵庫だと3時間
冷凍庫で20分くらい

ポイント⑤断面を美しく
変色しやすいバナナなどは砂糖水でコーティング
断面が綺麗に見えるようにカットする



ポイント⑥フィルムで包む
ラップでくるんでもいいが、OPP素材のパリっとしたもの
ものに包む事で本格的に仕上がる

ポイント⑦保冷の維持
温度により、生クリームは溶けやすいので保冷することを忘れない。

以上のような点を具体的にデモンストレーションしながら教えていただきました。
とても分かりやすく、参加者は楽しそうでした。できたフルーツサンドはどれも美味しく出来上がっていました。

【感想】

- ・楽しかったので、また作ってみたい。
- ・自分でも出来そうだと感じた。
- ・失敗したかなと思う部分も先生が褒めてくれて嬉しかった。
- ・今年のパレンタインはこれにしようと思ってる。
- ・高くてもなかなか買えないフルーツサンドを自分で簡単にできたので良かったです。
- ・めっちゃくちゃ美味しかったです。

今回は青森県産素材や自炊という点からは少しずれるようには感じたが、やはり作って楽しい、美味しい、自分でできる、また作りたい！を一番実感した回だったように思います。

ただ、コロナの影響もあり告知がギリギリになったことと、日曜日という事もあり、楽しみにしていた生徒が来れないということもあった。

弘前市から一人で参加した男子生徒は通信制に通っているとの事。よく一人で参加してくれたと思う。一般の高校生と違いこういう場所も少ないと思うので、この自炊塾が彼にとって何かしら効果があれば嬉しい。制服でない日曜日だからこそだとも思えるし、会場の日もまた良い一面もあると感じた。

令和2年食育活動実践プロジェクト

高校生放課後自炊塾 第6回目

日時 令和2年12月8日(火) 17時～19時

実施場所 五所川原市大町39 コミュニティカフェ である・そーれ

実施内容

津軽の味貝焼き味噌の献立の回



以前の一人暮らしをしている大学生のアンケートでは友人が来た時にカセットコンロを使い料理をするという記載があり、秋田の友人はきりたんぼをふるまってくれたそう。簡単にできる青森の味という事で、貝焼き味噌の夕飯をイメージして作ってみる。

参加者は3名。

- ・材料はたまご、ねぎ、味噌。好みでホタテを入れてもらう。
- ・煮干しを入れて簡単に汁が出るとれる。
- ・一人暮らしの食卓を考え、煮干しと顆粒だけでも作ってみる。



- ・貝焼き味噌の食文化(昔は産後に食べたりしりそう)にも触れながら、現在の青森県ではホタテやうにの入れた豪華なおもてなし料理になっていたりもする事。
- ・大きな貝焼き用の貝があれば見栄えがするが、フライパンや小さな直火でできる器などで簡単にご飯のおかずにもなることも伝える。

- ・味噌の焼いた香りが香ばしく美味しく出来上がった。
- ・また献立を考えた時に保存ができる材料で簡単にできる春雨サラダも作る。
- ・簡単な作り方、味付け、色合いもいので副菜の1品となる。
- ・同時に味噌汁。具材はなめこ、わかめ、ねぎなので軽く火を通して出来上がる。



- ・野菜の細きりの講習。どうしても短めに切ってしまうのでコツと野菜は均等に切ることで口当たり、火の通りなどが変わるので均等大きさに切りそろえる事の大事さを伝える。

- ・キッチンパサミも立派な調理器具。できるだけ洗いのものも少なくできるようにする。

- ・味付けのポイントとしてはまずは薄めに味付けし、味見をしながら足りていく感じを覚えてもらう。

【感想】

- ・今回は人数が少なかったのでマンツーマンで教えてもらえてわかりやすく良かった。
- ・一人暮らしの買い物でカセットコンロは買いたいたいと思いました。
- ・貝焼き味噌は簡単でおいしくできました。この大きい貝があればいいなと思います。見栄えがするなと思いました。
- ・丁寧に教えてもらえてよかったです。

【まとめ】

- ・青森の郷土料理をふるまう、をイメージしたとき、けの汁などハードルが高く、貝焼き味噌の作り方くらいは覚えていてほしいというスタッフの声で今回のメニューになった。
- ・じっくり教える事が出来たので教える側の満足度も高い回だった。

- ・味噌を使った料理が2品。発酵食品で保存も利く味噌はいつも常備していて欲しいし、難しく考えずに手軽に味噌汁もいつも作って欲しいという事も伝えた。

進路が決まり、住む場所も決まってきた頃であり、一人暮らしのイメージが大きく膨らんできた頃であり、生徒の真剣さも伝わる回だったように思う。

令和2年食育活動実践プロジェクト

高校生放課後自炊塾 第7回目

日時 令和2年12月18日(金)17時～19時
 実施場所 五所川原市大町39 コミュニティカフェ である・そーれ

実施内容

クリスマス料理を作ってみようの回



今回で最終回。クリスマスが近い事もあり、クリスマスで即使えそうなレシピで考えた。実践してもらおうべく味付けしたものには各自持ち帰ってもらう。保存しながら味付けする方法を学ぶ。タルトは市販の生地など上手く使う事で見栄えのするものが出る事を教えてもらった。

参加者は10名。

【チキンソテー】

- ・チキンの下味付けは、塩、胡椒、にんにく。オリーブオイルと鷹の爪を入れてみ込む→こちらの状態で持ち帰り
- ・焼きのポイント解説。皮目をパリっとするため蓋などを使って焼き付けてから弱めで火を通す。同時にポテトなどの野菜を焼くと付け合わせも一緒にできる。
- ・鶏肉は食中毒に気を付けなければいけない食材であること、肉と生野菜などの時のまな板、包丁の扱いについても説明する。
- ・一人暮らしでは少量の食材を買いがちであるが、安く売っているときなどにまとめて買い、こういった下味をつけて保存する方法を覚えておくとお金や時間の節約につながる事を説明する。



【イチゴのタルト】

講師は市内でお菓子作りを友人などに教えている村馬さん。結婚前はキルフェボンに勤務していたとの事。
 ・タルト生地・スポンジ・カスタードは事前に作ってきてもらい、スポンジのカット、いちごを乗せ、ナパージュでやや出し、ピスタチオ、粉糖の仕上げの部分をやっても良かった。タルト生地や、スポンジは市販のものでもよい事。今回使



った材料、容器なども100円ショップで手に入るものもあり、聞きなれないナパージュの購入先など、すぐ作れるような情報も教えてもらった。

【感想】

- ・今回が一番楽しかった。肉が簡単な味付けなのにかなり美味しくてびっくりした。タルトがすごくうまくできた。
- ・クリスマス気分が盛り上がって、楽しかったです。イチゴタルトが自分たちで作れたのがびっくりで、美味しかったです。
- ・チキンを次の日のクリスマス会で焼いて使いました。鍋の蓋を使っていい色に焼くことが出来ました。タルトも作っていて本当に楽しかったです。



全体にうきうきとした楽しい感じがあった回でした。見ている大人側も見えていて楽しかったです。

メニエーもインスタのストーリーにあげてる子が多かったです。

講師を引き受けてくれた村馬さんは自宅で知り合い相手にいつも教えているそうですが、外で、また高校生に教える場面は初めての経験だったそうです。プロの技と身近なものを利用した主婦感覚の所が高校生に伝えるのにぴったりだったのではないかと思えます。

終わった後には春から住む物件写真を見せてくれたり、心配なこと、楽しみな事をスタンプも交えて話をしながら和やかに過ごしました。

春からの新生活に、これから食事を作っていくイメージに、少しでもこの7回の自炊塾が役立って力になってくれたらと願います。