

【「みんなの食堂」運営モデル実証業務 事例紹介】

実施団体名	特定非営利活動法人 SEEDS NETWORK（理事長 大西晶子）（青森市）
実施年度	令和2年度
実施概要	青森市内に在住及び通勤・通学している人を対象に「みんなの食堂いっしょにたべよ！」を開催した。

1 特定非営利活動法人 SEEDS NETWORKについて

2013年1月に設立した、共生・協働をテーマに活動している特定非営利活動法人。

「絆」、「輪」と「無縁」、「孤独」が並列する社会において、目の前にいる誰かを思いやる力があれば、もっと笑顔が増えるのではないかと、生活満足度が「わんつか」でも高まれば地域も活性化するのではないかと、という思いから団体設立に至った。

2017年8月特定非営利活動法人、2020年12月特例認定NPO法人に認定。

「あおべじまつり」の開催を始め、食・文化・教育の面から青森の暮らしを豊かにするための活動を行っている。

2 「みんなの食堂」開設のきっかけ

自分たちの「食」に関する活動を地域の方と分かち合いたい、という思いがあった。

特に、コロナ禍である今だからこそ、「食べることは生きること」をコンセプトに、気持ちがほっと和らぐ時間を作るため、次の点を重視して「みんなの食堂」を開設することとした。

- ①共食の場づくり、楽しくおいしく食べる場にする。
- ②食に関する知識を共有しながら交流できる内容とする。
- ③食のつながりを意識したテーマと食を用意する。
- ④複数回参加でも単回参加でも楽しめる場をつくる。
- ⑤あおもり食命人によるコーディネーターとする。

3 「みんなの食堂」の概要

青森市内に在住及び通勤・通学している人を対象とした「みんなの食堂いっしょに食べよ！」を開催した。（令和2年度：6回開催）

(1)参加対象

青森市内に在住及び通勤・通学している人

(2)参加料

1人500円/回

(3)周知方法

チラシ配布（会場であるVege Café ちゃまま及び周辺の大野小、浜田小、南中）

(4)運営方法

①SEEDS NETWORK スタッフと地域のボランティアスタッフの協力により運営

②講師は、地元飲食店の料理人や農家などに依頼

(5)開催日及び参加人数

	日 時	場 所	参加者
1	令和2年9月22日(火・祝) 11:00～13:00	Vege Café ちゃまま	15名(子供4名、大人11名)
2	10月11日(日) 11:00～13:00	〃	18名(子供4名、大人14名)
3	11月8日(日) 11:00～13:00	〃	26名(子供9名、大人17名)

4	12月13日(日)11:00~13:00	アピオあおもり	16名(子供2名、大人14名)
5	1月24日(日)11:00~13:00	〃	12名(子供1名、大人11名)
6	2月11日(木・祝)11:00~13:00	〃	21名(子供4名、大人17名)

(6)各回の内容

各回、講師からの講話と調理実習を行い、調理実習は、市内の飲食店で活躍する料理人等を講師に招き、お弁当、おかし、野菜の冷凍術、ホタテと県産野菜の加工、お米、保存食づくりとおむすびをテーマに、普段の生活に取り入れやすい食材とその調理のコツを提案する内容とした。



配布チラシ

【第1回】令和2年9月22日(火・祝)11:00~13:00 参加者数：15名(子供4名、大人11名)

テーマ：おべんとオベントうれしいな

講師：笑顔になれるおべんとう教室 KAORIGOHAN 主宰 高谷香織氏

内容：講師から、お弁当のもつ力、楽しさの講話の後、「水玉ちらし寿司」を一緒に作り、食事をした。



水玉ちらし寿司



食事の様子

【第2回】10月11日(日) 11:00～13:00 参加者数：18名(子供4名、大人14名)

テーマ：パリの昼下がり

講師：ル・スリール 奥本美香氏

内容：青森市内の洋菓子店店主の奥本氏を講師に、パリの食について講話後、参加者がエクレア作りを行った。



エクレア作り



参加者が作ったエクレア

【第3回】11月8日(日) 11:00～13:00 参加者数：26名(子供9名、大人17名)

テーマ：冷凍生活のすすめ

講師：マグワートマト 小田桐雅子氏

内容：冷凍生活アドバイザーと野菜ソムリエプロの資格を持つトマト農家、小田桐氏を講師に、冷凍保存のできる野菜の説明の後、冷凍トマトを使ったスープを作った。



食事の様子



当日の料理

【第4回】12月13日(日)11:00～13:00 参加者数：16名(子供2名、大人14名)

テーマ：クリスマスのたのしみ

講師：AL CENTRO 葛西淳氏

内容：青森市内のイタリアンレストランのオーナーシェフである葛西氏を講師に、「青森県産ホタテ」の Pasta をクリスマス風アレンジして調理した。



調理の様子



食事の様子

【第5回】1月24日(日)11:00~13:00 参加者数：12名(子供1名、大人11名)

テーマ：青天の霹靂ってどんな米

講師：山田ファーム 山田五月

内容：青森市内の米農家である山田氏が、脱サラして夫婦二人三脚で取り組んできた米作りについて講話した後、青天の霹靂を使った五目ちらし寿司を作った。



当日の料理



食事の様子

【第6回】2月11日(木・祝)11:00~13:00 参加者数：21名(子供4名、大人17名)

テーマ：保存の知恵 時間がつくる豊かさ

講師：集会所 indriya 大西晶子

内容：「3年味噌」づくりを行った後、おむすびを作っていたいた。



みそ作り体験



作ったおむすび

(7) 新型コロナウイルス感染症対策

参加者を把握できるように事前予約制とし連絡先を把握し、何かあった場合にすぐに連絡がとれるようにした。また、当日はマスク着用と検温・手指消毒を実施した。

4 参加者からの感想

- ・高齢の方からは、「普段は夫と二人で食べているが、子供と触れあえる機会になって楽しかった。」、親子で参加した方からは、「子供が普段は食べない食材を、自分で調理したら食べられた」という感想があった。
- ・講師からは、「普段は店で料理を提供しているだけで、直接お客さんとやりとりすることは少ないが、みんなの食堂で直接参加者とふれあいながら調理できたのが新鮮だった」という感想があった。

5 まとめ・今後の課題

- (1) 参加者は、親子連れが多く、小さい子供を複数つれての参加の他、成人した子供と親の参加もあった。また、1人暮らしの若い女性の参加もあり、いつも1人で食事をしているので、誰かと一緒に食べたいと思い参加したとのことだった。
- (2) 偏食の子供でも、共食の場で、みんなで作って食べると、苦手な食材でも「おいしい」と言って食べていた。(自分で手がけたものはおいしい。)
- (3) 今回の食堂は、小さい子供は親子での参加だったが、複数回参加し、場所に慣れることで、子供だけでも参加できるようになると思われた。
- (4) 誰でも一緒に食べましょう、というスタンスで食堂を開設し、楽しく明るい雰囲気心がけ、参加者がコミュニケーションをとれる場として食堂が機能したと思う。
- (5) 継続のための課題として、定期的な開催の継続、共食の場というスタンスを保つこと、誰にでも開かれた場であること、を念頭に置いた開催が重要である。
また、本年度は県委託事業での実施だったが、来年度以降は資金調達、開催場所の確保をどのようにするかが課題である。また、コロナ禍での開催について、地域の方から理解を得ることも重要である。
- (6) 人には人が必要であり、食はすべての人にとっての共通事項。誰でも等しく「食べる」ので、食を共にすることで分かち合うことができる。コロナ禍だからこそ継続して開催できるような仕組みづくり(感染予防対策、周囲の理解を得るための活動等)が必要だと強く感じた。
- (7) 来年度は、親子・子供を対象とした共食の場を作っていく予定である。生活の基本である食を通じて、心がほぐれるような、ほっと一息できるあたたかい場を作ると同時に、自分の食べるものは自分で調理できるように、ちょっとしたコツや食の楽しみを伝えていきたい。