

平成30年度
食育活動実践プロジェクト
実施報告書

食育活動を支援する「わの会」

I 事業の概要

- 1 目的 近年、様々な食材の入手が可能になったことで、食の多様化が益々進んでいる。特に若い世代では、親が各家庭に伝わる郷土料理を作らなくなったことで、食べる機会が減ってきている。
そこで若い世代に、郷土料理と行事との係わりや使用する県産食材を知ってもらうとともに、作り方をアレンジするなど郷土料理に関心を持ってもらい、「作る」「食べる」の普及をしていく。
- 2 取組方法 (1)従来の郷土料理の食材使用や味付けを基本に若い世代にも好まれる料理の実習をする。
(2)郷土料理を見直す機会としてもらうため「食交流会」を開催する。
(3)若い世代に向けた郷土料理レシピのパンフレットを作成する。
(4)大学生の郷土料理に対する知識・意識を知るため調査を実施する。
- 3 実施内容

(1) 郷土料理を作って食べよう研修の開催 対象 東北女子短期大学生21名

① 郷土料理について語ろう (ワークショップ)

日時 平成30年7月18日(水) 17:00～18:30
場所 東北女子短期大学 講義室
内容 ・講話1 「食育」とは
・講話2 「郷土料理」とは
・ワークショップ
テーマ「もっと若い人に郷土料理を普及させるために」
講師 わの会 笹森得子

② 「のせる」をテーマに料理を作ろう

日時 平成30年9月21日(金) 13:00～16:00
場所 弘前市立中央公民館調理室
内容 ・実習 「のせる」をテーマの料理づくりと豆皿の盛りつけ
料理名：たらこしょうゆ、しそみそ、卵みそ、
しおから昆布、ささげのでんぶ
・意見交換 「プラス1の食材」使用について
講師 スマイル&スプーンキッチンスタジオ 代表 高谷優子氏

③ 「和える」をテーマに料理を作ろう

日時 平成30年10月27日(土) 13:00～16:00
場所 弘前市立中央公民館調理室
内容 ・実習 「和える」をテーマの料理づくりと弁当パックの盛りつけ
料理名：菊のごま和え、身欠きにしんのしょうが味噌、にん
じんの子和え、いかの酢みそ、柿とりんごの白和え
・意見交換 調理道具や調理方法の工夫について
講師 スマイル&スプーンキッチンスタジオ 代表 高谷優子氏

実施結果

- 「食育」とはの講話では、食文化を伝承することも食育の一環であることを知ってもらった。また、「郷土料理」にはどんなものがあるのか、農村漁村の行事・まつり等地域文化とはどんな係わりがあるかを知ってもらった。

- ワークショップでは、参加者を4グループに分け、「郷土料理のイメージは」「もっと若い人に郷土料理を普及していくために考えられることは」の2つについて参加者が意見を記載したラベルを作成し、みんなの意見を整理し発表しあった。将来、栄養士など食に係わる仕事に就く学生たちであるため、郷土料理に対する関心が高くたくさんの提案があった。伝承会を開く、レシピ集を作成するなどの他、情報番組に出演してPRする、郷土料理PRアイドルを結成する、SNSで情報を発信するなど情報化時代に育った学生らしい提案があった。
- 若い人にとって郷土料理づくりは「むずかしいことをする」と思っている人が多いので、作りやすいものを実習した。簡単なおかず作りと思ってもらい、1回目はごはんの上に「のせる」おかず5品を、2回目は「和える」おかず5品を実習した。
また、昔から伝わる郷土料理の味を変えることなく「プラス1の食材」で彩りをもたせ、栄養面にも関心を持ってもらうようにした。調理方法も包丁で切る、すり鉢で擦るなどの手作業だけでなく、電化の調理器具・機材を使う方法もあるということを知ってもらった。
- 完成した「のせる」料理5品は豆皿盛りに、「和える」料理5品は弁当パックに盛りつけてもらい、彩りの良い郷土料理に仕上げた。
- 今回は40代前半の講師に依頼したことで、参加した学生は新鮮な気持ちで楽しく郷土料理を習うことができた。

研修のようす（写真）

① 郷土料理について語ろう



研修参加の学生たち



「郷土料理のイメージ」をラベルに記載



グループから出た意見を話し合ってます



グループの意見・提案が完成です



4グループの完成内容を展示



話し合った提案内容を発表

②「のせる」をテーマに料理を作ろう



高谷先生の説明を熱心に聞いてます



ささげの削り方、むずかしいなあ



「しそみそ」作り、上手だよ



「卵みそ」の固まり具合をチェックしてます



先生からささげのでんぶのコツを伝授



豆皿に盛りつける工夫してます



おいしいね。家でも作ろうね。



完成した5品

③「和える」をテーマに料理を作ろう



菊の花びらをはずしてます



うまく茹でれるかなあ



下処理した「いか」をふっくらと茹でます



身欠きにしんの皮をむきます



フードプロセッサーで白和えづくり



なめらかにすりあがった豆腐と白ごま



弁当パックに盛るのも勉強のひとつです



完成した5品(白和え2つあり)



講師 学生
みなさん料理上手です
楽しかったね

(2) 食交流会の開催

日時 平成30年11月23日(金) 11:00～13:30
場所 県民福祉プラザ 4階 多目的室4A
内容 ・「わの会」の食育活動実践プロジェクトの取組み紹介
・展示品紹介(学生作成のワークショップ内容、郷土料理記載の料理本)
・昼食会(スマイル&スプーンキッチンスタジオ加工の郷土料理弁当)
・意見交換
テーマ「若い人に郷土料理を広めるために」
参加者 22名

実施結果

- 参加者は郷土料理に関心のある食育サポーターや食命人、郷土料理技術者などで「わの会」が取組んだ事業内容の説明や、今回参加した学生が自分たちで作成したワークショップ内容を発表した。
- 昼食会では、学生が実習したのと同じ郷土料理10品を実習講師を務めた高谷優子氏が弁当として提供した。
今回テーマとした「プラス1の食材」入り料理については、彩りが良い、自分も食材を加えて作ってみたい、アレンジがじょうず、簡単に作れそうだななど好評であった。
- 参加者からは、若い人に郷土料理を広めたいと思っても地域に若い人が少ない。それでも、できるだけ自分たちの持っている技術を伝えていくように行動したいとの意見もあった。
また、海外や県外からの旅行者が郷土料理の食事や加工体験を希望しているので食事提供できる団体や体験可能な施設等も整理しておいたらどうかとの意見もあった。

食交流会のようす(写真)



交流会の参加者



交流会に参加してくれた学生



郷土料理本に興味を持つ参加者



郷土料理10品の弁当



おいしく いただきます



「わの会」メンバー4人

(3) パンフレットの作成

発行時期 平成31年1月
情報誌名 「作って食べて おいしい
つがる(青森)の郷土料理」
内 容 郷土料理10品のレシピ
作成部数 1,000部

*完成パンフレットは別添のとおり

実施結果

- 学生が実習した郷土料理10品を広く普及したいと考え、プラス1の食材名を記載したレシピのパンフレット1,000部を作成した。
- また、パンフレットのデータは一般への普及につなげてもらうため、県のホームページで公開する。

(4) 地域課題の調査

目 的 郷土料理は親世代が作らなくなったことで、若い世代も食べる機会が減ってきている。昔から食べられてきた郷土料理と地域行事との係わりを知ることも大事であるため、調査を実施した。

調査内容 ①好きな郷土料理
②作り方を知りたい郷土料理
③若い人に郷土料理を普及させるためにどんなことを企画したり実践したらよいか

*調査票は別添のとおり

調査時期 平成30年9月～10月

調査対象 ・東北女子短期大学生
・東北栄養専門学校生
・青森中央短期大学生 合計100名(回答100%)

調査結果

①好きな郷土料理ベスト10(複数回答、回答者の育った県外地域も可)

1位	けの汁	54人(54%)
2位	せんべい汁	44人(44%)
3位	貝焼きみそ	21人(21%)
4位	いかめんち	13人(13%)
5位	じゃっぱ汁	11人(11%)
〃	にんじんの子和え	11人(11%)
7位	なすのしそ巻き	10人(10%)
8位	赤飯(甘い)	8人(8%)
9位	煮しめ	6人(6%)
10位	豆しとぎ	5人(5%)
〃	いちご煮	5人(5%)

②作り方を是非知りたいと思っている郷土料理の有無と料理名

あ る 24人 (24%)
な い 76人 (76%)

作り方を知りたい郷土料理名（津軽の郷土料理のみ記載）
じゃっぱ汁、たらの子和え、しそ巻きあんず、いかめんち、
がっぱ餅、なすのしそ巻き、けの汁、ささげのでんぶ、
干し餅、うんぺい、かすべの煮つけ、青森の雑煮

③若い世代に郷土料理を普及させるために考えられるや企画や実践は

対象者のほとんどが回答（複数回答可）してくれたものを、以下のように5つに整理した。

- ◆技術を伝える企画
 - ・郷土料理教室を開く
 - ・技術者が伝える郷土料理伝承会を開く
 - ・合コン郷土料理教室をする
 - ・若い人向けの郷土料理教室（アレンジなど）をする
 - ・食器の工夫で料理をイメージチェンジする教室をする
 - ・郷土料理に使う魚介のさばき方教室をする
 - ・津軽の郷土料理は大人向けなので、若い人が食べやすいように工夫するとよい
- ◆学校教育とつながる
 - ・小学校などで郷土料理に関する講演会をする
 - ・授業で郷土料理と係わる機会を設ける
 - ・郷土料理の体験教室を増やす
 - ・学校給食のメニューにする
- ◆情報の活用
 - ・郷土料理に関するドラマやマンガを作る
 - ・テレビ番組やコマーシャルでPRする
 - ・イベントで郷土料理を販売する。
 - ・動画やSNSで郷土料理の作り方やおいしさを発信する
- ◆知ってもらおう行動
 - ・郷土料理のおいしさ知ってもらおうイベントをする
 - ・ショッピングモールなどで郷土料理試食会をする
 - ・味くらべイベントを開催する
 - ・郷土料理本を作る
 - ・郷土料理には何があるのか、どういうふうにして作るのかなどを教えてくれる機関（施設や団体等）があればよい
 - ・家庭で食べる機会を増やす
 - ・親から子へ伝える努力をする
 - ・郷土料理を食べると野菜を多く摂れるというキャッチコピーをつくる
- ◆売る・買うの経済活動
 - ・イベントで郷土料理を販売する
 - ・一次加工したものを販売し、簡単に作れるようにする