

平成 31 年度食育活動実践プロジェクト
実施報告書

東北女子短期大学 栄養研究部

I 事業概要

1. 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。

2. 取組方法

- (1) 食育活動を進めている団体の活動方法や伝承料理の食材などについて、先進事例の調査を行う。
- (2) 若い人を対象として、学生自らが企画・指導する郷土料理の伝承をする。
- (3) 郷土料理を知ってもらい、普及していくため、学園祭で郷土料理の試食、PRをする。

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

方法 先進地の視察

- 1) アグリの里おいらせの取り組み調査

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り組み調査

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

先進地視察時配布資料

- 別添 ・津軽、県南の餅の違いと餡などの食材の特徴
- ・長芋すいとん、囲炉裏で焼くそばもち
- ・もち小麦レシピ集

【実施結果】

- 上北郡おいらせ町にあるアグリのリおいらせでは、ヤマセに耐える野菜の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「へっちょこもち」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、かみ切りやすくのどつまりし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。そば串成ちは、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を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いかす料理の方法や、伝承の仕方について学び、視察を行うことができた。

先進地視察の様子（写真）

1) アグリの里おいらせの取り組み調査

【もち小麦を用いた料理の試食】



料理を選ぶ部員たち



手作りされた料理の数々



南部の食材を使った料理を試食



もち小麦を用いたデザート

【もち小麦を使用した料理の実習】



もち小麦粉の食感を確かめています



もち小麦の説明を受けながら実習しています。



もち小麦で作ったもちを小豆汁で試食。その他もち小麦で作った食パンとせんべいも試食しました。

2) 農家レストラン まなかカフェの取り組み調査

【長芋すいとんの調理実習】



東北町ならではの長芋の生地を粉に混ぜているところ



長芋入りの生地の触感を確かめています



長芋入り生地を棒状にして薄く切る説明を受け、実習しています。



長芋生地を一度茹でてから、すいとんの汁に入れます。



長芋入りすいとん

【そば串もちの調理実習】



そば粉の生地を捏ねている様子を観察



そば粉生地を捏ねて触感を確かめています



そばもちの生地は一度茹でてから串に刺します。茹でたものを準備して下さっていました。



もちに串をさし、みそだれを付けます。



囲炉裏でそば串もちを焼きます。初めて囲炉裏で焼く体験をしました。表が焼けたら、裏返して焼きます。香ばしい香りが、部屋中にたちこめました。

【南部地域の食文化について講話】



津軽、県南の餅の違いと餡などの食材の特徴について、講話の様子



農家レストラン まなかカフェにおいて東北町特産品販売促進協議会の方と一緒に
囲炉裏でそばもちを焼く貴重な体験ができました。

＜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も、とても新鮮でした。
- ・その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、小麦を始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ふことが分かり、郷土料理への理解が深まりました。

(2) 郷土料理の伝承（調理実習）

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 ①調理実習：しとぎもち（かぼちゃ入り）、がっぱらもち

講 師：栄養研究部員6名

②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

東北女子短期大学 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」「がっぱらもち」を行い、郷土料理を身近に感じられるように努めた。



がっぱらもちの生地の様子
をデモンストレーション



しとぎもちの包み方をでモン
ストレーションしています。



参加者にしとぎもちの包み方
を教えています。



しとぎもち（かぼちゃ入り）
を部員と一緒に焼いています。



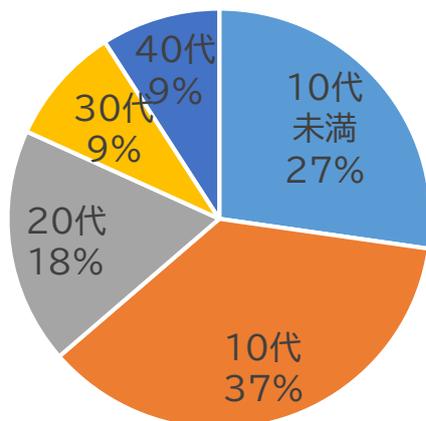
がっぱらもちの焼き方を部員
がサポートしています。



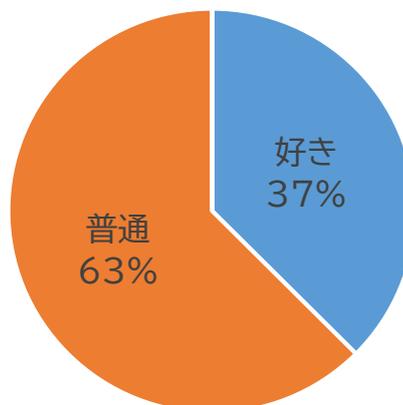
「郷土料理とは」の講話を
聞いている様子です。

参加者アンケートの結果

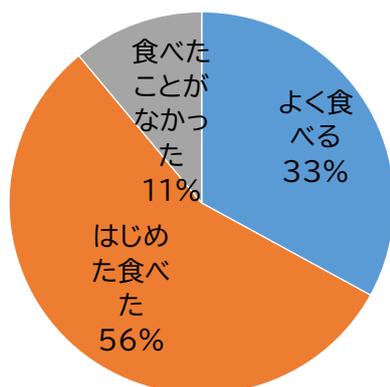
① 参加者の年代



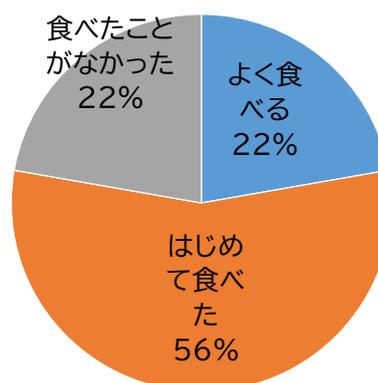
② 郷土料理の嗜好性



③ しとぎもちを食べた経験



④ がっばらもちを食べた経験



⑤ 普段食べている郷土料理

いかの酢味噌和え、ミズのみずもの、けの汁、人参の子和え、茶わん蒸し

⑥ 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

東北女子短期大学 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」を行った。「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併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。



いかめんちを揚げるところをデモンstrーションしています。



いかの下処理に挑戦している小学生とお母さんを部員がサポートしています。



「津軽のお惣菜」の完成品



参加者と一緒に試食する部員



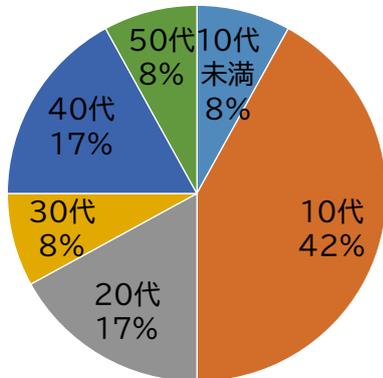
「若い人へ郷土料理を普及するために」講話の様子



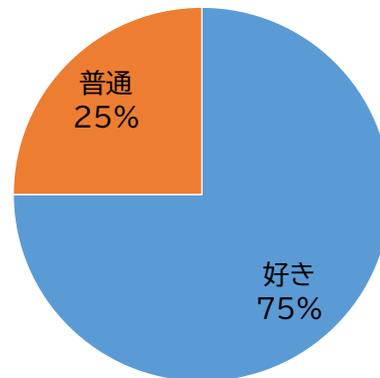
試食しながら講話を聴いている参加者

参加者アンケート回答

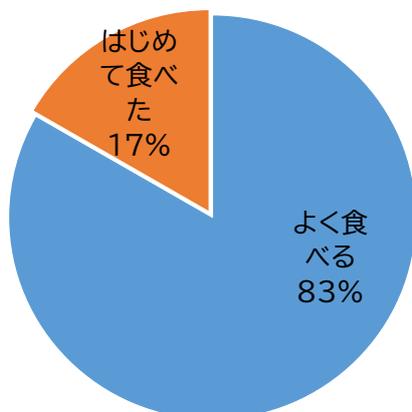
①参加者の年代



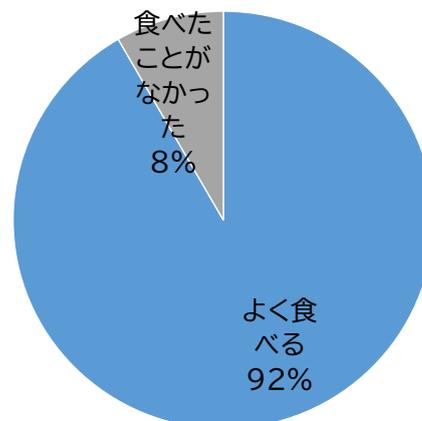
②郷土料理の嗜好性



③いかめんちを食べた経験



④卵みそを食べた経験



⑤普段食べている郷土料理

筋子納豆、いかの酢味噌和え、人参の子和え、ひつつみ、ばっけみそ、ささげのでんぶ、じゃっぱ汁、せんべい汁

⑥受講者の感想

- ・作り方が結構簡単だったので、いえ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)

料理教室使用レシピ及び資料

- 別添 ・ レシピ がっぱらもち、しとぎもち（かぼちゃ入り）、たまごみそ、いかめんち
・ 資料 郷土料理とは

【栄養研究部員の感想】

- ・ 私たちが学んだことを、若い世代の方に広める活動として料理教室を行い、伝えることの大切さを学びました。参加者に楽しんでもらいながら、伝えられたことが嬉しく思いました。
- ・ 私たちが料理教室を開くことに初めは不安でいっぱいでしたが、教えることを通してさらに知識が増え、より郷土料理について考える機会となりました。
- ・ 小さい子が楽しそうに郷土料理を作って、とてもかわいい笑顔で美味しいと食べていたのが印象的でした。

【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、家に戻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。

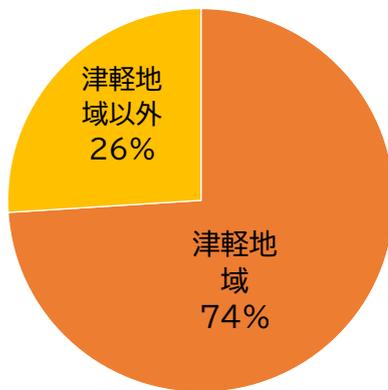




試食後のアンケート回答の様子（当てはまるところにシールを貼ってもらっているところ）

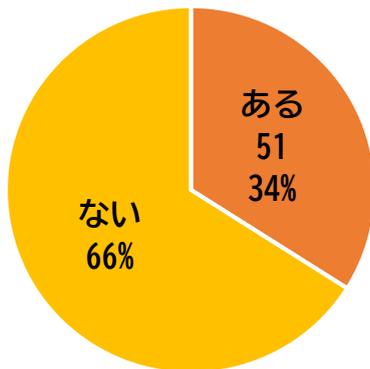
活動の様子を展示

① アンケート回答者居住地域



	津軽地域 (人)	津軽地域以外 (人)	計(人)
19日	53	20	73
20日	58	19	77
計	111	39	150

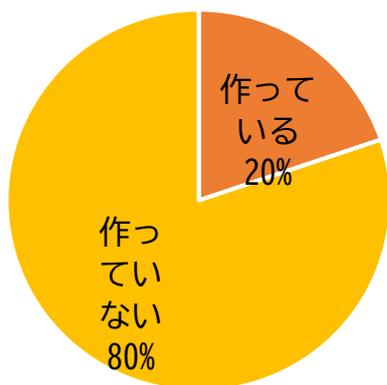
② しとぎもちを食べたことがありますか。



	津軽地域 (人)	津軽地域以外 (人)	合計 (人)
ある	45	6	51
ない	66	33	99

34%の人が「食べたことがある」と答えた。
うち、津軽地域居住の方は45人、津軽地域以外の方は6人であった。

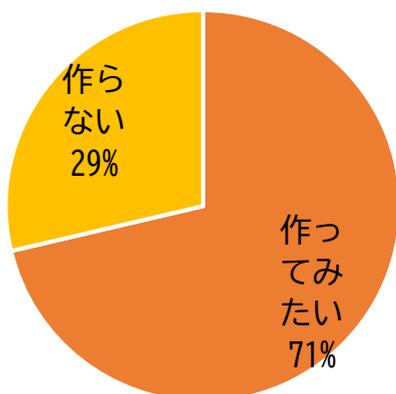
③しとぎもちを家で作っていますか。



	津軽地域 (人)	津軽地域以外 (人)	合計 (人)
作っている	24	0	24
作っていない	68	29	97

20%の人が「作っている」と答えた。津軽地域以外の方は0人であった。

④しとぎもちを家で作ってみたいと思いますか。



	津軽地域 (人)	津軽地域以外 (人)	合計 (人)
作ってみたい	60	27	87
作らない	28	7	35

87人(71%)の人が「作ってみたい」と答えた。
うち、津軽地域居住の方が60人で、津軽地域以外の方は27人であった。

【調査結果のまとめ】

- 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24人(16%)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. まとめ、今後の展開について

【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味わい、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りませんでした。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違いとて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。
- ・ 料理教室を私たちが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方へ、伝えることができ、私たちがなりの伝承ができました。
- ・ 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。

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、現代やこれからに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。