

食育シンポジウム

「みんな入ろう厨房へ～信州の魅力発見～」開催概要

近年、「食育」への関心が高まっており、様々な経験を通じて「食」に関する知識や消費者自らが選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが求められています。

「男は仕事、女は家事・育児」といった性別による固定的な役割分担にとらわれず、食に関する感謝の念と理解を醸成することを目的に学び考える、シンポジウムを開催しました。

1. 日 時 平成20年6月28日（土）
13時00分～15時30分
2. 場 所 長野市 勤労者女性会館しなのき
3. 主 催 関東農政局長野農政事務所
長野市勤労者女性会館しなのき指定管理者
4. 参加者 一般市民 100名
5. 内 容

○基調講演

「男だって食育ができる 男子も厨房へはいろう」

講師：(社)長野県調理師会技術部長 山越信治氏

○パネルディスカッション

コーディネーター：山越信治氏 (社)長野県調理師会技術部長

パネリスト：大日方聡夫氏 (団塊の世代の方)

飯田里加氏 (子育て世代の方)

西野康子氏 (学生の方)

6. 概 要

(基調講演概略)

○男子も厨房へはいろう

・専業主婦だった頃

| さ…いほう

| し…つけ

| す…いじ

| せ…んたく

| そ…うじ

↓

・共稼ぎの現在 男性に要望

か…感性 → 感動を与える→男性は感動が下手

介護 家事

き…気使い

く…工夫 (生活の中)

け…健康 → 肉体的・精神的な健康



お殻（おから）

↓意味

別名：きらず → 包丁を使わなくても作れる料理から

↓

親子の縁は…切らず、切れない → 言葉の財産

○道具を知ろう

男性が買う時は、使い方から知ってから → 何故この道具になるのか

鍋類 包丁 お玉 器など

○季節と行事食

2月…稲荷のお祭り → お稲荷（油揚げ）を使った料理 → 旬な料理になる

6月…水無月

↓

水無月豆腐 → 三角に切る（氷室に貯蔵した氷りが限度で三角に切り献上した）

○思いつきあれこれ

七十度設定

↓ 55分

鍋でローストビーフを作る

↓ 25分

温泉卵を作る

粳米で作る赤飯 → 即席の赤飯、お年寄りに良い（餅米と違い）

餅米が無く緊急に使える

（パネルディスカッション概略）

基調講演に引き続き、山越信治氏にパネルディスカッションでのコーディネーター役をしていただきます。

○パネラー紹介

●大日方聡夫氏（団塊の世代の方）

長野市鬼無里で生まれ、平成18年3月に日本大学理工学部を退職後、長野県へUターンし「鬼無里ふるさとの家」を始める。

現在は、修学旅行生などの受入、農業体験を行っています。

●飯田里加氏（子育て世代の方）

福岡県生まれで、現在、9歳・3歳の二児の母親です。

平成3年に長野県に来て、平成19年10月から「海瀬おかあさんのふるさとの家」に参加しています。

●西野康子氏（学生の方）

岐阜県生まれで、現在、信州大学教育学部生涯スポーツ課程 野外教育専攻在学。

平成20年5月から「長野市広瀬ふるさと学園」に参加しています。

〈朝食〉

・大日方氏

写真の時は、大阪より修学旅行生を4名受け入れており、連れ合いが千葉から駆けつけてバックアップをしてくれましたので、6名で作ったものになります。

写真1の凍み大根は、冬に茹でた大根を屋外に吊して、凍結と解凍を繰り返して作ります。鬼無里にある食材です。

写真2は、修学旅行生が帰り連れ合いと二人での朝食になります。

「ひたし豆」は鬼無里の料理でして、豆の模様が鞍を掛けたように見えるので「鞍掛豆」とも言います。



・飯田氏

写真1の平日の朝食は、下の子が幼稚園に入園したばかりで時間に追われていますので出来るだけ嫌いな物は出さないようにしています。この日は、パンですが後は、おにぎりもよく出しています。毎日欠かさず、ヨーグルト・フルーツを出しています。

写真2の休日は、時間もありません子供達が魚が好きなので、魚にしました。「すいとん」は長野に来て知り、作るようになりました。

・西野氏

写真1は、先週まで、教育実習に行っていて、朝バタバタとなり、パンになりました。後は野菜ジュース・ヨーグルトをつけました。

写真2は時間が無く、ご飯・みそ汁・納豆といった物になりました。

・山越氏

若い人は若い人なりに考えていると思われます。

西野さんは、野菜を多めに取るとよいでしょう。

飯田さんの家庭で「すいとん」がありました。が、「すいとん」を「蕎麦すいとん」にしてみるのもよいでしょう。

「蕎麦」は長野県の郷土食になります。

そば粉を使う時、お湯で練って蕎麦掻きを作りますが、お湯に入れたりかけたりすると固くなってしまいます。

固くならない方法として、豆乳を沸騰させて蕎麦掻きを作ると柔らかい。

また、すいとんの地の中に「シイタケ茶」を入れてみるのもよいと思います。

「料理は冒険」です。一つの講習を受けたらどれだけその知識を膨らませられるかと。

〈昼食〉

・大日方氏

修学旅行の中学生と一緒に作った昼食です。

時間が制限されていたので、出来るだけ早く食べられるものをつくりました。

・飯田氏

写真1は平日なので、一人での食事になるので朝の残り物とかになります。この日は、「ふるさとの家」の人達から教えていただいたレシピで「黒豆ご飯」を作り、一人のんびりといただきました。

写真2は休日で、休日には主人が作ります。我が家では「男子も厨房へ」入っています。

きっかけは、「子供達に美味しい物を食べさせたい」という主人の一言から始まり、休日は主人が作っています。焼きそば1品でなく「みそ汁」もつけてくれば・・・と思いました。

・西野氏

定食屋さん、コンビニと手を抜いた形になりました。

・山越氏

飯田さんの写真1に豚汁がありましたが、豚汁は被災地などの食事によく出されています。栄養価もありよいのですが、毎日、おにぎり・豚汁だとエサになってしまいます。

そこで、豚汁の「豚肉」を入れずに「豆腐」を入れると→「けんちん汁」になり、そこに「とろみ」を付けると→「のっぺい汁」になります。

一つをどう膨らませるか。遊ぶ心が食には大切。

また、写真2で1品に「みそ汁」と言われていましたが、簡単な「出汁」の作り方で

引き出物等で頂く「鰹節」一袋に対して1カップの「出汁」が作れる。

また、鰹節は加熱しないと旨味が出ません。

「参考」

鰹節に煮え湯を入れ5分すると「出汁」

↓塩昆布を入れると・・・

鰹と昆布出汁のきいた「お吸い物」になる。

〈夕食〉

・大日方氏

写真の中の「豆腐ハンバーグ」は、鬼無里でつくられる固めの豆腐で作りました。

・飯田氏

写真1は、平日の夕食は主人が残業で食べないので、子供達との夕食になります。

子供達の希望で「オムライス」にしたかったのだが、卵が無く「チキンライス」に変更となりました。下の子が「キュウリ」が嫌いなので、ウサギの耳にし「目で見ると」効果に工夫をしました。スープには、野菜を沢山入れる事が出来るし、我が家はキノコが好きなので1日1回は食べています。長野はキノコの種類も豊富で嬉しい。



写真2は、休日の夕食で主人と子供達が作った「キノコと肉団子の鍋」です。福岡の実家では、平日は「家族が揃って食事」ということが出来なかったもので、休日は「家族みんなで一緒に食べる」ということで「鍋」「焼き肉」と決まっていた。結婚後も共働きだったので、その習慣をそのまま引き継ぎました。

休日の夜は私より料理の上手い主人が「食育」をしながら子供達と3人で作っています。

・西野氏

写真は、また外食となっています。みんなで出かけているので、自炊が少なくなっています。後は、バイト先での「まかない」です。



・山越氏

食事もよいと思います。

食事の中に何回か「おひたし」が出てきましたが、「おひたし」とは読んでのごとく「浸す」ことです。ただ、「醤油」をかけた物は「おひたし」とは言いません。

「出汁5に対して醤油1」→基本になります。これを、冷たくして「浸した」ものが「おひたし」です。

言葉そのものが「メッセージ」になっています。一つ一つの料理の「言葉」になっています。

多く作っても他にも使える。

例：「エンドウ」を浸し「ちらし」に使う。

「キノコ」は「煮る」よりも「焼く」ほうが風味もでて美味しです。これを「浸して」食べても美味しです。

また、「おひたし」等は「天盛り」をのせる。(おひたしの上に胡麻とか) これは、「この料理は貴方の為に作りました」と意味合いで、他への使い回しは出来ない。昔の人は、こういったところに「ひと工夫」をしていました。

また、料理の中で「季節感」が無い物については、「飾り」や「盛りつけ」に工夫をして「季節感」をだしましょう。これが、「旬」になります。

「盛りつけ」は「日本の心」の基本です。夏は小高く、冬は少し低く。

食べ物はその国の文化です。

最後に、自分でバランスガイドを3日くらい付けてみると良いでしょう。

バランスガイドのコマは人間の歯の数の比率ですから。

我が家の食事バランスガイドを知ること。

パネリストより一言

・大日方氏

我が家は共働きで、連れ合いの方が仕事の帰りが遅い時もあり、食事などを作っていました。子供も大きくなったので、連れ合いの「テリトリー」を侵したくないと考え、厨房に入ることをやめていました。

この「シンポジウム」で考え方を変えました。料理は、冷蔵庫の食材を見て何をつころうか、と考える知的労働であると・・・

人間の生命活動は、食物（動・植物）を介して、太陽光が運んできた「秩序（ネグントロピー）」を取り入れることで維持されています。太陽光は、地球上至る所に降り注ぎます。食物をわざわざ遠くから運ぶ必用などありません。地球上至る所で、地産・地消に徹すればいい、と思います。

最後に農林水産省への要望ですが、「日本の農業を駄目にしたのは農水省だ、ということをご反省していただきたい」

・飯田氏

我が家では、6～7年近く夫が休日は料理担当である事を周りの方にはあまり話すことが出来ませんでした。

でも、今日、いろいろな話を聞かせていただき男子が厨房に入ることは大切な事だともおもいました。

これからは自分も料理を勉強し実行していきたいと思いました。

・西野氏

学生はコンビニ・外食となったり、朝食は取らなかつたりといった学生もいます。中には、男子で一人暮らしでちゃんと自炊をしている人もいますが、これからは見直さないとおもいました。

また、5月から「広瀬ふるさと学園」に参加をしまして、信州では「田植えの時に出す料理」というのを知り、初めて食しました。

自然の中の物を使った料理などもっと伝えていかなければいけないと思いました。

・山越氏

長野は長寿県といわれます。

料理の中での食材の数が多く取り入れられます。

郷土食の良さを知しましょう。

また、そういった事を家庭の中で、夫が行事食の良さを伝えていければと思います。

〈質疑応答〉

・参加者（男性）

最近のニュースで紫陽花の葉を食べて食中毒になったとあった。お皿にのっている物は全部食べて良いと言われているがどうなのか。

・山越氏

普通、紫陽花は飾りに付けない。

洋食では日本の文化を研究し飾り、そのままソースをかけたりしてしまうことがある。

食べられるお皿の上には、食べられるものをのせるといった傾向にしなければならない。

・参加者（女性）

パネリストの飯田家のご主人の活躍ぶりを聞かせて欲しいです。

・飯田さん（ご主人）

父親が調理師ということもあり、子供のころから料理は興味がありました。

酒の肴を作りたいから始まり、長野県に来たら食材が豊富で美味しい物が多く、食材にあった物が探せました。

奥さんに「もう少し、料理の勉強をしたほうが良いのでは」から始まり、土日には「子供達と一緒に思い出が作れたら」と思っています。