

中国四国地域「食育セミナー」開催概要

ココロもカラダも“農”で変わる
～食文化を伝える『味覚の授業』～

■日 時：平成27年2月27日（金） 13:30～16:30

■場 所：学校法人本山学園

西日本調理製菓専門学校 第2調理実習室

■参加者：90名

■主 催：中国四国農政局

■協 力：学校法人本山学園

西日本調理製菓専門学校

■後 援：岡山県、岡山県教育委員会、

岡山市、岡山市教育委員会、

中国四国食育ネットワーク

■概 要

1 開会あいさつ

中国四国農政局 伊藤消費・安全部長



2. 情報提供

『和食』のユネスコ無形文化遺産登録と今後の展開

情報提供者：渡邊 誠 氏

（農林水産省大臣官房政策課食ビジョン推進室 連携推進係長）

<情報提供概要>

「和食」のユネスコ無形文化遺産登録と今後の展開」の資料（別添資料1）に添って説明します。



2013年12月4日に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、形のないものや世界中にある文化をお互いに認め合い尊重しようという制度で、「無形文化遺産の保護に関する条約」に基づくものですが、日本には現在22件の無形文化遺産があります。

「和食」の無形文化遺産への登録までの道のりですが、2011年6月、京都のNPO法人日本料理アカデミーから京都府知事に対して「日本料理を無形文化遺産に」との働きかけがありました。これは前年に、フランスの美食術、地中海料理、メキシコ伝統料理が無形文化遺産に登録されたことから、日本食も登録しようという関係者の機運が高まったことによるものです。その後、農水省内の検討会で検討を重ね、文化審議会等での議論を経て、2012年3月にユネスコに申請書を提出しました。2013年10月、ユネスコの政府間委員会の補助

機関代表 6 か国による事前審査の結果「登録すべきもの」との勧告を受け、12月2日から7日までの日程でアゼルバイジャン共和国のバクーで開催された政府間委員会において、12月4日に「和食」の無形文化遺産への登録が決定されました。

この登録された「和食」については、当初は京都府知事からの提案などもあり、会席料理を中心とした伝統をもつ特色ある独特の日本料理ということで検討を進めていましたが、日常的に馴染みのない会席料理を中心に据えた場合、登録が見送られる可能性があるのではという懸念があり、無形文化遺産の趣旨である「多様な文化の尊重」に立ち返り、日本人全員で「日本の食文化」を大切にしていこうという考えを全面に打ち出した内容として再整理しました。ユネスコへ申請した「和食」には、4つ特徴があります。

1つ目は、多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重。これは、食材そのものと、その持ち味を活かそうとする日本人の精神や技術を言い表したものです。2つ目は、栄養バランスに優れた健康的な食生活。これには2つの意味がありますが、一つは、米、味噌汁、魚、野菜などを中心に様々な食材を組み合わせた栄養バランスの良さ。もう一つは「うま味」。「うま味」を利用した油脂に頼らない味付けは、和食ならではのものであるということ。3つ目は、自然の美しさや季節の移ろいの表現。これは、葉や花など自然の事物をモチーフにした飾り切りや料理に添えるつまもの、季節で変える器など、自然を愛でる気持ちや季節感を大事にする心を「食の場」に持ち込み、視覚的にも表現している点に着目したものです。4つ目は、季節の節目や農耕、漁撈（ぎょうろう）の節目に行われる年中行事においても、なくてはならないものとしての「食」は存在しています。それが、4つ目の正月などの年中行事との密接な関わりです。

この4つの特徴について整理したものを、「和食；日本人の伝統的な食文化」と題し、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的習慣」としてユネスコへ提案しました。食に関する無形文化遺産としては、フランスの美食術、地中海料理、メキシコ伝統料理がすでに登録されていましたが、これらはあたかも料理が登録されたように思えますが、申請書の中身をよく読むと、どれも料理ではなく「社会的慣習、儀式及び祭礼行事」のカテゴリーで申請されています。社会的慣習とは、簡単に言えば風習や習わしです。そこで、「和食」についてもそれらを前例として、食に関する社会的慣習として再整理しました。つまり、登録されたものは「和食をめぐる文化」であり、日本食の具体的な内容やメニュー、料理の一ジャンルとして提案したものではないということです。

「和食」の保護・継承については、国民一人一人が多様な地域の食文化を次世代に向けて保護・継承し、活かしていくことが重要だと考えています。今、世界では日本の「食」が注目されていますが、料理である和食に好意や関心を抱いてもらうことも、無形文化遺産である「和食」への理解の醸成に繋がるのではないかと考えています。

無形文化遺産登録前の2010年の訪日外客訪問時調査では、外国人観光客が訪日前に期待することの1位が「食事」であり、好きな外国料理の1位が「日本料理」であること。世界の3大料理といわれる中華料理、フランス料理、またイタリア料理

と比べても大きく差が開いていることが分かります。国内では、12月の無形文化遺産登録以降、「和食」に対する関心度の高まりが見られます。また、無形文化遺産への登録に際し、その保護・継承に責任を持つ唯一の組織として位置付けられた民間団体として、「一般社団法人和食文化国民会議（和食会議）」がありますが、今までも「和食」に関する各種イベント等の開催などを行っていますが、ユネスコへの提案書では、国内の保護・継承活動のモニタリングを行うことを主な任務としており、国もそれを支援することになっています。農林水産省としては、「和食」の保護・継承の推進について、平成27年度においても和食会議と連携しつつ、和食志向を維持・増大させていく必要があると考えており、「和食」の保護・継承に関する検討会の立ち上げ等を行い、「和食」の保護・継承に向けた活動を支援することとしています。

食文化・食産業のグローバル展開については、ポンチ絵の赤文字に「FROM」、「BY」、「IN」とありますが、頭文字を取ってFBI戦略ということで、コンソーシアムの設立、オールジャパンでの輸出体制の整備等を実施しています。

また、世界の食市場の獲得のために、日本食・食文化の魅力を正しく普及していくことが重要であり、海外の料理学校、海外のトップシェフや食関連事業者、海外の日本食レストラン、在留資格の要件緩和といった4つの取組を実施しています。

政府としては、農林水産物・食品の輸出額を2020年までに1兆円規模に拡大するという目標を掲げています。和食を国内外に広めていくため、国内では継続的なPRによる関心の維持、食育等による保護・継承を進めていくこと、海外では日本食への注目の高まりから、本年5月から開催されるミラノ万博や2020年のオリンピック・パラリンピック東京大会などでPRすることが、海外への食文化発信の絶好の機会であると捉えています。

現在、和食の良さは海外でも認められるようになりましたが、日本では忘れられそうになっているという危機的な状況があります。この状況をいかにして克服するかがこれからの課題です。一般の方などから、「和食とは」「和食の定義とは何か」という質問を受けますが、この料理は入る、これは入らないというような定義はありません。生産から消費に至るまでの食に関する慣習のすべてが、無形文化遺産に登録された「和食」に当たります。例えば、「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつも「和食」を構成する一つであるといえます。

現代社会では、食の多様化や家庭環境の変化等により、国民の食生活から「和食」が離れつつあります。従来から、国や各地域においても様々な事業等に取り組んでいますが、まだまだ課題は山積しています。今後とも、和食会議との連携や、国としての事業等の実施、各地域における様々な食育活動などが相まって、「和食」の保護・継承の推進に努めていく必要があるのではないかと考えています。

3. 体験授業概要

「だしがお吸い物になるまでの過程を飲みくらべてみよう！！」

講師：室山 哲雄氏

(学校法人本山学園 西日本調理製菓専門学校 校長)

昆布の出汁を引くには、前日に水に浸して出汁を取るという方法があります。また、煮出しで昆布を活用する場合は、よく味の出るような昆布を活用し、大きな鍋で加熱をしながら60℃から70℃くらいで温度を一定に保ち、1時間くらい煮出すことにより、前日に用意をしていない分を取り戻せます。本日は、それを皆さんに味わっていただきます。昆布は湿気が大敵となりますので、使う時にパキンと折れるくらいの乾燥度が望ましいです。鰹節は、なるべく薄く削る(0.08mmくらい)ほど、水に対する表面積が多くなるので出汁がよく出るという理屈になります。



今日、出汁を引いた鰹節は、血合いを取った鰹節。血合いが残った鰹節の2種類です。血合いを取った鰹節を「本枯節」といい、血合いが残っている鰹節を「枯節」といいます。また、カビのついたものは「本枯節」という言い方。カビをつけていないものは「荒節」と呼んでいます。出汁は、「出汁を取る」という言い方をする人もいます。普通は、「出汁は引け」という言い方をいたしますが、どちらでも間違いではありません。

日本料理は「引き算の料理」という言い方をします。つまり、美味しいお出汁を引くことによって、いろいろと付け加える必要がないので引き算の料理と言われています。また、西洋料理等は「足し算の料理」と言われています。料理にいろいろなものを加えてハーモニーされた味を作ります。ですから外国には「うま味」という味はありません。「うま味」という味を作り出したのは全て日本人です。

本日は、真昆布と鰹節で出汁を引いたもので、血合いのないものと血合いのあるものを用意しました。血合いがあるかないかで香りと色が違います。血合いが入る

と濃い色になりますので、そこを見てください。



昆布は、全国の生産量のうち95%は北海道で産出され、残りの5%は、東北地方の青森県、岩手県、宮城県で産出されています。真昆布は、函館地方の周辺で採れる昆布、羅臼昆布は、知床の南側周辺で採れる昆布を指します。昆布は、厚くてしっかりと重量のある昆布が上物と

されていますが、羅臼昆布は薄いほど高級品とされています。次に、利尻昆布、日高昆布という順になります。これは、昆布が採れる環境などで変わりますが、真昆布は100グラム中5グラム、羅臼、利尻、日高の昆布は、100グラム中1.8グラムのうま味が含まれており、真昆布と3倍くらいの開きがあると言われています。

血合いに触れましたが、お魚をおろすと少し茶色なところが血合です。血合いは場合によって少し苦みを感じたりしますが、純粹なうま味というより、多少渋みであったり苦みが加わったりする方がおいしく感じる。この渋みとか苦みを「雑味」

という言い方をしますが香りは料理にとって非常に大切です。

味わっていただいていますがいかがでしょうか。ご家庭などでは、できあがった料理の味を見てから食べるのではなく、出汁を先に味わい、自分なりに納得したうえで、塩や醤油を混ぜていくと良いと思います。今日は、鰹節と昆布ですが、皆様いろいろな出汁を使っておられます。例えば、昆布だけ使う「精進だし」は、動物性のものを使ってはいけないので昆布を使います。それに昆布、干瓢（かんぴょう）、大豆などを加えて精進出汁の味を濃くしていきます。また、乾物として、干しエビ、小さな貝柱を使いますが、乾燥したものはぬるま湯に浸けて昆布と一緒に水炊きするのが普通のやり方です。

ご家庭で、いろいろな料理を作られると思いますが、魚介類が持つそれ自体の味もたくさんあり、シジミやハマグリなどの魚介類からはコハク酸という少し色のついたうま味も出ています。そのような場合は、あまり出汁にこだわる必要がなく、それ自体を出汁として扱いますので、その辺は自分の考えで自由奔放に変えていくことが料理をする場合には必要だと思います。



天然出汁と化学出汁はどう違うのか、どう使い分けをするのか。慣れすぎているのではないかという質問がありました。私なりの知識としてお話をすれば、天然出汁の濃いものをたくさん使ったら薄めるということは可能です。一方、化学出汁等は「化学」と書きます。ですから何かが化けてできています。A社が作っている出汁は、Lグルタミン酸ナトリウムが主で、袋表示は「アミノ酸添加」と書いてあります。純粋なLグルタミン酸ナトリウムは、身体に取り入れたらすぐに吸収されますので、特異体質・過敏症などの方は、顔に着熱感が出るなどの症状が報告されています。



小さな子どもさんに本物の味を教えていただきたいというのは、皆さんもそう思っていると思います。家庭の中で、「おいしそう」「おいしい」「うまい」「おいしかった」というような教育が食育の核心ではないかと思っています。家族団らんの時間を最大限活用して食べものに対する感謝や味などを教え込んで欲しいと思います。

学生を養成する際に最初に、「いただきますは何で言うか知ってるか」と問いかけたら、「ものを食べる前だから当たり前です」と答えが返ってきますが、生きたものを自分がいただくので、「お命をいただきます」と言う。食べることによって自分に命を吹き込むことで、人間の生命とか維持とか体力を育てていくことができるので、日頃からきちんとした言葉を使ったり、いろいろなことに優しく付き添って、子どもたちに教えていくような家庭教育をぜひやっていただきたい。

化学出汁の話に戻りますが、加熱をするとアミノカルボニル反応といって、調理をする段階で、焼くなどの高温加熱をすると変質をすることがあります。例えば、糖質とリジンを混ぜ加熱したら、100℃加熱でもジャガイモが傷んだような臭いがし

たり、180℃の高温でアミノ酸とブドウ糖を処理した場合も異臭が出る場合があります。そのような経験は必要だと思いますが、化学で作ったものは化けますということです。こういったものを大量に使うのは、やはり考えものだと私は思います。ですが、自然災害などがあり、天然の物が手に入らないという場合は、やはり持続可能社会を作っていこうと思うと、化学調味料等がないと生きていけないのです。ですから上手に使い分けることが、私の結果論です。

「味噌と醤油の栄養はどうですか」との質問がありました。これは、味噌も醤油も醗酵させることにより塩も程ほどの塩加減になりうま味も増えてきます。醤油は、「しょう油」油と書くことから油が多いんですよ。つまり炭水化物と油、アミノ酸、灰分、と少量のビタミン等が入っています。これが味噌や醤油の正体です。これも日本料理には欠かすことのできない調味料といえます。

「味噌汁には煮干しが良いというのですがどうですか」という質問がありました。煮干しは多少の癖がありますが、美味しさは倍加するようなそういう性質があります。うどんやそばの出汁は煮干しの出汁が一番合います。煮干しは出汁にパンチがないなという時に少量で味が倍加するくらいの味が出ます。いりこ出汁も同じような扱いで良いと思います。

「簡単に出汁をとる方法を教えてください」という質問がありますが、最近は紙パックの昆布だしが多いので、そういう物を活用するか、水出しで事前に一晚寝かせ、朝それを使うことによって時間的な節約ができるし、分量が決まっていたら根拠が計算できるので分かりやすいのではないかと思います。

「味噌は発酵食品であるが故に大変よい調味料であるが味噌汁離れがある。化学出汁の味に慣れているという観点からどうでしょうか」という質問です。

天然出汁は、手間や時間、コストが思った以上にかかります。昨今の値上がりにより天然出汁用の材料は知らないうちに値上がりしています。化学出汁は、そのようなことは心配しないで大量に買い込むことが可能であると思います。化学出汁の中には、天然の材料を多めに入れて、化学出汁をプラスしたような調味料もたくさん出回っています。要は、表示をよく読んで上手に使い分けをすることにより、お子さんの健康や大切な家族全体の幸せのために、美味しい吸い物であったりお味噌汁であったり、出汁を元にしたお料理をいろいろと作っていただきたい。

皆さんはプロの味と家庭の味を考えたことがありますか。プロの味は、美味しいのは当たり前ですが、いつも変わらない味をいいます。例えば、あの店は以前行った時と味が違うけど調理人が変わったんだろかなど、美味しくなっているてもそのような評価になります。

家庭の場合は、毎日変われば良いと思っています。塩を効かしたり唐辛子を多めに入れることによって料理に変化があり飽きがきません。家庭の味は自分の思ったようにやって欲しいし、それを人に自慢して欲しいと思います。

私の学校で、学生に問題があり親御さんと呼んだら、ほとんど親にも問題があります。日頃の食を通じた円満な家庭に育ったような子どもは、親の後ろ姿、物腰、仕草、態度などをよく見ていますので、家庭では言葉遣いなど正しい使い方をして欲しい。

4. グループワーク

グループワークは、参加者を12班に分け、

①「今日一番の発見」②「伝えたいこと」

③「すぐに始めたいこと」をテーマに、個々が思う意見を自由に出し合いました。各班から出た主な意見は以下のとおりです。

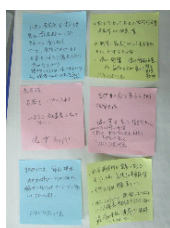


〈今日一番の発見〉

- ・昆布や鰹節の種類で、こんなにも味が違うことに驚いた。
- ・塩分を普段取り過ぎているということが分かった。
- ・血合いが入っている物いない物の飲み比べは、今日が初めての体験だった。
- ・天然出汁を使いたい、時間、経費がかかることがネック。
- ・具たくさんのお味噌汁にしようという気はあるが、シンプルなものも良いと思った。
- ・出汁のうま味を改めて感じる事ができた。
- ・面倒でも美味しい出汁を取りたいと思った。

〈伝えたいこと〉

- ・私たちも、和食や出汁を、もう一度見直すということが大事。
- ・出汁には良いところがたくさんあるので伝えていかなければならないと感じた。
- ・子どもに伝えることは大切なので、家庭の力にしていかなければいけない。
- ・命ある生きものをいただくので、感謝を持って粗末にしないように伝えたい。
- ・簡単な出汁のとり方を家庭でも実践したいし、周りの人にも伝えたい。



〈今すぐに始めたいこと〉

- ・普段、化学調味料を使っているが、日本の伝統料理を伝えるためにも、天然出汁を使う機会を増やしたい。
- ・職場で、子どもたちにいろいろな出汁のとり方を教えたい。
- ・食べものの本来の味や旬を伝えたい。
- ・昆布と鰹節の出汁を合わせたものを料理に使いたい。
- ・料理を作るのも片付けるのも大嫌いなので、美味しい和食を食べることをすぐに始めたい。

〈グループワークへの室山校長コメント〉

12グループの貴重なご意見をいただき参考になりました。天然出汁にも目を向けていこうという積極的なご意見に感銘を受けました。いかに簡単に効率的に天然の物を活用していくか。このことは皆さんの家庭のためでもあり、そこで覚えた子どもや孫などに、やはり正しいことを伝え、日本の文化を残していきたいと思います。

ご質問のあった点についてお答えをしたい。

魚の場合は、新鮮な物を活用することが第1点。吸い物に使う場合は、ガーゼか日本手ぬぐい等に鯛を挟み、上から熱湯をかけすぐに流水で洗います。その時に、皮、鱗、血合い等をよく洗い流し布巾などで拭き取ります。それでも臭いが気になるのであればお酒や醤油などを吹くと、臭いを抑えることができると思います。

また、臭いを消すには味噌の味が一番効果があると言われています。

二番出汁は、お魚、野菜など煮炊きをする時に使います。先ほど出汁を引くと言いましたが、濃い出汁に野菜を浸してという時は出汁を効かすと言ひ、上からかけるような時は出汁を食べると言ひます。このようにいろいろな出汁の表現によって少しずつ違う言い方をします。

芋などの場合、プロは、芋を「含め煮」といい、形が壊れず、色が飛んでいない状態で出汁の中に浸し込み下味をつけてから芋の皮を剥いで提供します。これからの日本国を土台から作っていくような時代を背負う若者や子どもや孫を正しく育てていく中に、私は「食」の位置づけもあると信じているからこそ、このような仕事で毎年新入生を受け入れ、自分なりの理念を伝えていこうと思っています。

5. 意見交換

＜参加者からの意見質問等＞

- ・学校の調理実習で、鰹節と昆布を使った出汁を効かせて和食の実習をしています。短時間でお勧めの出汁のとり方、効かせ方などがあれば伝授願ひたい。
- ・家庭科の授業の中でのみやろうとすると無理がくるので、担任の教諭などと連携すれば授業の幅も広がるのではないかと思います。
- ・出汁をとる水について、何か注意することがありますか。



＜室山校長コメント＞

- ・簡単で時間をかけずに作ることは、私達も追い求めています。水出しで決められた出汁の分量になる水を計り、それに対する鰹や昆布の出汁をパックに入れて用意をするなどいろいろな方法がある。

昆布は、沸かししたお湯の中によく出汁が出る昆布を入れ、そのまま冷えるまで待っていればよい。鰹は、90℃くらいの沸騰寸前のお湯に入れ、5分ほど経てば十分美味しい鰹出汁が取れます。

人に伝えたい場合は、鰹と昆布などのイラストを描いて、絵と文字を上手に組み合わせ、授業の始まる前に言葉として復唱させると良いでしょう。

出汁は、2リットルの水に30グラムの昆布と鰹節。これで十分美味しい出汁が取れます。量が多い時は単純にかけ算をして使えば良いかと思う。

- ・日本の場合は、全国どこでも軟水なので出汁とよく合う水です。ヨーロッパや北米などの水は硬水なので、実際に出汁を作っても美味しくないので、水が一番大切な物で、恐らくお酒などもお水が美味しいところにしか、醸造元はないはず。

6. 閉会あいさつ

中国四国農政局 石井消費・安全部次長