

## 「食育セミナー2014in 高松」開催概要 ～香川の「さ・し・す・せ・そ」～

- 日 時：平成26年7月5日（土） 9：00～11：30
- 場 所：香川県社会福祉センター6階研修室（香川県高松市）
- 参加者：80名（公募による一般参加者）
- 共 催：中国四国農政局高松地域センター

### ■概 要

開会あいさつ

中国四国農政局高松地域センター 田鎖地域センター次長

【講演】9：05～9：55

#### 1 「味噌のはなし」 （有）中屋醸造所 中野専務取締役



中屋味噌は昭和2年創業致しまして現在87歳です。そして、私が味噌に携わるようになってからは約28年経過しました。私がこの業界に入ったころは、味噌屋の数は約1700社と言われておりましたが、現在は1000社をきって958社になっております。毎年数十社が生産を止めたり廃業しているのが現状でございます。この香川県でも、私どもが所属する香川県味噌工業組合のメーカーはかつては9社ほどございましたが、現在はたったの4社に

減っております。そのような中で、小規模の生産団体の農協婦人部や個人で味噌を製造して、産直や道の駅などでの販売は盛んになっております。全国の味噌の出荷量は、28年前は約57万トンありましたが、昨年は42万トンまで減少してきております。また、この約1000社のうち、我々のような年間の生産量が500トンに満たない小さな味噌屋がその数の9割占めております。逆に、出荷量につきましては、数十社の大手中堅企業が9割を占めております。味噌は皆さんのご家庭で使われております調味料の1つですが、発酵という課程を通じたたいへん有用な調味料です。この機会に少しでも味噌のことを知っていただければ幸いです。

まず、味噌のルーツは、はっきりした記述による起源はわかってはおりませんが、中国大陸では紀元前から「しょう」とか「し」といわれる動物や食物のたんぱく質と塩分が存在する状態でそれを微生物の作用によって発酵させることによってつくられたものがありまして、これが味噌のルーツであると考えられております。それらが、いつ頃、どのように、どのような形で日本に渡ってきたかは不明なのですが、日本では天平文化の記述に「みしょう」というものがあり、これが「みそ」の原型をさすものと考えられております。また、この「みしょう」という呼び名が「みそ」に変化したと言われております。また、味噌から醤油が生まれたと考えられています。味噌を仕込んだ時に、上部に重しを置きますが、熟成されますと味噌の上部に赤褐色の液がたまります。いわゆる「たまり醤油」です。弊社でも2年間ねかす赤だし味噌の仕込み桶の上部にはおいしい液がたまりましてさしみを食べる時に使ったりします。

次に、香川県の味噌についてお話をします。香川県の味噌の生産の多くは皆さんもよくご存知の白味噌です。弊社でも生産量の3分の2は白味噌です。香川県の特産品とされる

白味噌ですが、郷土料理にも白味噌を使うものがたくさんあります。正月のあんもち雑煮、わけぎあえ、ちしゃもみ、さわらの味噌漬け、てっばい おでんには白味噌の辛子味噌。この白味噌文化は、京都の宮中が発祥だと言われております。その食文化がさぬきに渡ってきたのは、崇徳上皇が讃岐に流されたからだという説があります。この香川の白味噌文化は、京都発祥の文化が讃岐に伝承され、さぬきの海や山での産物が融合されて育まれて発展してきたものだと思います。ちなみに京風の白味噌の雑煮のルーツはお正月に食べられる花びら餅がルーツだとされています。花びら餅というものは、ごぼうを甘くたいたものを白味噌あんといっしょにしましておもちでくるんだものです。宮中のおせち料理で召し上がられたそうです。香川県でさかんに白味噌が作られるようになったのは比較的最近で昭和30年代の高度成長期以降で米どころ、大豆どころ、塩どころの讃岐から京阪神という大消費地に白味噌が多く出荷されるようになってからです。そのころは、弊社でも米は香川県産、もしくは国内産、大豆は香川県産、もしくは近隣の岡山県や兵庫県産がほとんどでしたが、昭和60年ごろから農作物の作付けの状況が非常に変化しまして、今は香川県産の大豆などは調達するのに大変苦労するようになっております。今、多くの味噌は、米はアメリカ産 大豆はカナダ産の遺伝子組み換えでないものを使用しています。また、香川県でははだか麦が多く作付けされていた関係で、西讃を中心に麦味噌が作られています。

次に、味噌の種類について説明させていただきます。味噌は、その原料の違いで、米味噌、麦味噌、豆味噌、またそれらを調合した調合味噌に分類されます。また、色から白味噌、中味噌、赤味噌に分類されます。さらに、塩分やこうじ歩合から、甘味噌、甘口味噌、辛口味噌に分類されます。原材料の分類はわかり易いとは思いますが、日本でもっとも多く作られているのが米味噌で約80%です。麦味噌と豆味噌がそれぞれ約5%、残りの10%がそれらを混合した調合味噌となっております。豆味噌は、愛知や岐阜、三重あたりで多く作られています。豆味噌イコール八丁味噌という風に思ってもらえる人も多いと思いますが、この「八丁味噌」と名乗れるのは、徳川家康が生まれた愛知県岡崎市の岡崎城から八丁の距離、現在の約900メートルほど離れたところに八帖町という町がありまして、そこにある味噌屋で製造した豆味噌を「八丁味噌」と言っております。現在は、「まるや八丁」とさんと「カクキュー」さんの2軒の味噌屋が残っておりまして、その文化を継承しております。同じように味噌の名称でよく聞く言葉に、「西京味噌」という言葉があります。いわゆる白味噌のことですが、料理名にも、西京味噌漬けというのがありますし、料理本のレシピにも西京味噌何グラムと書いてあったりします。京都には、実際に「株式会社西京味噌」という味噌屋さんがありますが、この「西京味噌」という商標権は愛知県の味噌屋さんが持ってまして、法廷で争ったこともあります。ただ、今は争うこともなく、それぞれのお店で「西京味噌」という商標を使っているということでございます。麦味噌は先ほどもいいましたように、香川県でも西讃地区で製造されておりますが、生産量の多いのは、お隣の愛媛県、広島県、山口県、九州一円になっております。隣の愛媛県の麦味噌でおいしいのは、そのこうじ歩合の高さです。こうじ歩合というのは、大豆1に対して、米、麦などの穀類をどの位使用するかを表す数字ですが、例えば、大豆1に米が2だとかこうじ歩合を20割という表現をします。香川県の味噌でこうじ歩合が多いのは白味噌でこうじ歩合は20割から30割です。愛媛県の味噌は、これが一桁違います。特に南予の方には麦こうじと塩だけでつくるものがあるように伺っております。味噌の分類で、甘味噌、甘口味噌、辛口味噌という分類があります。一般的に塩分がそこそこでも、こうじ歩合の多いみそは甘口味噌と言われております。同じ塩分でも糖分が多くなることから、味噌が甘く感じられます。讃岐の白味噌は、その名のとおり塩分が約5%と少

なく、こうじ歩合も20割から30割と多い甘味噌です。味噌どころの信州では、大豆は約6割が米という配合でこうじ歩合が低いものが多いです。これは、辛口味噌の分類になります。この信州味噌の塩分は、中味噌と同じで約12%なのですが、赤っぽい味噌を「赤口」白っぽい味噌を「白口」と表現しております。この「白口」の味噌は、讃岐の白味噌と見た目はほとんど同じようにきれいな白味噌ですが、塩分は倍以上違います。時々、白味噌を安売りしているのがありますが、まったく違うものです。次に、味噌の色ですが、味噌の色は寝かせば寝かすほど色が赤くなってきます。また、味噌らしい香りが強くなってきます。赤味噌が、その魚の味噌汁に使われるのは、この香りの強さが魚のくさみをマスキングしてくれるからです。白味噌も常温で長く一年以上置いておくと、色は赤味噌のようになります。この赤くなった白味噌は食べられると思いますか。腐ってはいないので、食べられます。ただ、本来の白味噌の風味ではなく、味噌が酸化されておるなあという妙な味です。ただ、この白味噌が1年経った赤い甘い味噌に似たようなものがあります。

「江戸甘味噌」というもので、これも甘味噌の分類に入りますが、白味噌と同じ塩分が5%で、色が赤いです。わざと色が赤くなるような仕込み方法をとっております。この味噌は歴史が古くて、江戸時代に江戸の郷土料理に使われており、今でも、でんがくや駒形のどじょう鍋に使われています。当時、江戸時代では、米がたくさん使われている高級品で、庶民の口には縁遠かったようです。

次に、味噌の製造方法ですが、自分で味噌を作られる方も随分といらっしゃいますが、味噌屋が行なっておりますこだわりを少しお話させていただきます。こだわりと言っても味噌屋として基本のことです。色の薄い味噌を作るときは、大豆の皮は脱皮して使っております。また、淡色系のお味噌を作るときには、大豆は水から煮ます。逆に赤い味噌の時は、蒸します。このように、脱皮したり、水から煮ることによって味噌の着色成分を少なくすることができ、きれいな色の味噌をつくることができます。やはり商品が店頭に並ぶとどうしても色のきれいな方が商品価値がありますので、そのような工夫をしております。また、熟成の途中で、「天地返し」という作業を行っております。弊社では、仕込み桶の中に4トンの味噌が入っておりますが、この中心部分と側面ではどうしても温度の違いにより発酵のスピードが違います。それを均一化するために桶から桶に移し換えます。大変な重労働なのですが、基本と思ってやっております。ご家庭で作る少量ではそのような天地返しをする必要はございませんが、天地返しをすることによって、空気に触れたりして発酵も促進されますし、着色も進んでまいります。ご家庭で作ったときも途中でかき混ぜてあげればよろしいかなと思います。味噌というものは、こうじ菌のもつ働きのだんぱく分解酵素プロテアーゼとでんぷんの糖化酵素アミラーゼの作用を利用いたしますが、どのような作用を引き出したいかによって、味噌の仕込む温度や大豆の処理方法を変えております。味噌を製造するいろいろな工程で温度の管理を気を付けております。後、味噌屋が気を付けていることに納豆を食べないということがあります。私の親父も納豆も食べなかったし、私も子供のころ納豆はまったく食べませんでした。こうじ菌は納豆菌とけんかしたら負けるんです。ですから、昔一回あったことですが、夏場に、白味噌という塩分も少ない味噌が糸をひいて、納豆臭がしました。当然のことながら、この味噌は廃棄処分になりましたが、ということで、納豆は基本的に禁止です。

続きまして、味噌の表示についてお話しします。味噌を含め食品には、決まられた表示方法がございます。味噌の場合は、業界と役所と消費者団体とが意見すり合わせまして、消費者にわかりやすく必要な情報を提供することを基本に決めております。まず、最初にくるのが原材料です。これは、使用している量の多い順に記載しております。ですから、味噌でも最初に米がくるものもありますし、大豆がくるものもあります。また、米、麦、大

豆では原産地が100%である場合には（国内産）あるいは、もっと詳しく（香川県産）と表示することが出来ます。100%でないときにも、（国内産70%）と記載することは可能です。また、大豆についてですが、味噌に使用している大豆は、私の知る範囲では、遺伝子組み換えでないものばかりですが、よく、大豆（遺伝子組み換えでない）という風に表示されております。遺伝子組み換えのものを使用した場合は、必ず表示をする必要がありますが、遺伝子組み換えでないものを使用した場合は省略することが出来ます。保存方法についてですが、常温保存の場合は省略することが出来ます。味噌の場合は、ほとんどが常温保存ですが、直射日光を避け冷暗所で保存すると書いてますが、味噌をおいしく召し上がるためにはぜひ冷蔵庫で保存することをお勧めします。一般的に味噌は長期間保存しても腐敗することはまれであります。量販店の店頭に並んでいるものは無添加のものもございますが、多くは、酒精（エチルアルコール）、又はソルビン酸カリウム、あるいはその両方を保存料として使っている場合が多いです。保存料を使っていない場合は、加熱殺菌して保存性を高めております。味噌を購入されるとアルコール臭を感じるがあると思いますが、これは、先ほど言ったように保存性を上げるために入れたエチルアルコールのためです。通常約3%ぐらいのアルコールを添加しております。研究データで、アルコール濃度が2%以上であれば味噌は発酵しないというデータがございます。そのプラスアルファで3%のアルコールが入られていることが多くなっています。このアルコールをいれますと香りが気になりますが、味噌汁のように加熱するものには飛んでしましますので気にならないと思いますが、白味噌の場合は、あえものなどで加熱しないで使用することが多いので、弊社では、白味噌の持つ風味を残したいということで袋入りのものにつきましては、アルコールは使用せずに加熱殺菌としております。1年以上長期保存したいという時はまれだと思いますが、冷凍庫で保存すると色も風味も1年たってもほとんど変わりません。固くはなりますが、塩分の入っている関係で、かちんこちんではなくてスプーンですくえる程度の固さでございます。通常でも、冷凍室にスペースがあれば色も味も変わらずに比較的簡単に使えます。ただ低温になるためにチロシンというアミノ酸の一種が結晶化して白い針のような結晶が、味噌中に見られることがありますが、アミノ酸ですので食に適さないということはないので、まったく問題はありません。春の鰯の季節に、味噌漬の味噌がよく出ます。この味噌漬用の味噌には白味噌を味噌摺り機にかける前のつぶの状態のままを袋詰めしたものです。すり味噌で魚を漬けようとしますとねちゃねちゃしてすごくぬりにくくなります。しかし、粒ですと指から味噌離れがよくて漬けやすいということで味噌漬用の味噌として粒のまま出荷しております。讃岐の伝統の味噌漬は、白味噌の粒味噌のじか漬けが一般的じゃないでしょうか。この粒味噌とすり味噌は、実際は原料配合を少し変えております。また、魚を漬けた後、捨てなければいけないのですかとよく聞かれますけれども、味噌屋の私の家では3回使います。ただ魚と接している部分については魚の水分が出てびちゃびちゃしてきますので、その部分だけ取り除いて、味噌を足して無駄なく利用しております。味噌の表示の中で、製品を差別化するために使用している言葉がいくつかございます。まず、最初が「無添加」です。無添加というのは、原材料として米や麦、大豆、食塩、こうじ菌これ以外のものを使用してはだめです。一部の商品に「保存料無添加」「甘味料無添加」と表示があるものを見かけますが、これは消費者の皆様にご迷惑を招くおそれがあるので禁止をしております。無添加の味噌というのは、店頭でも発酵が進んでおります。時間の経過とともに発酵が進むために二酸化炭素、ガスが発生して味噌が層になってきたりします。ただ、このガスが発生しても、ガスがぬけるような容器を使っております。発酵が進むほどに、香りの成分やアルコールが生成されておいしく頂けるように工夫がされています。次に、「天然醸造」という言葉で



す。多くの味噌は早く発酵させるために、30度ぐらいのむろで味噌を熟成させます。暖めて醸造するということで「温醸」と言います。自然のまま熟成させると1年ぐらいかかるものが、2、3ヶ月で出荷出来るようになります。「天然醸造」というのは、自然のまま、まったく加温せずに発酵するものに使用出来ます。でも、「天然醸造」だからおいしくて「温醸」するとだめということでは決してございません。時間をかけて熟成したということが「天然醸造」です。「温醸」というのは人間の知恵から生まれた醸造方法です。次に、「減塩」という言葉です。「減塩」と味噌に表示する場合には、基準になるものから15%以上低塩し、何を基準に低塩なのかを明白に表示する必要があります。たとえば、「当社標準品の何々に比べて食塩も15%カットしました。」あるいは、「五訂日本食品標準成分表の淡色味噌に比べて15%カットしました。」というような表示をする必要があります。

ここで、約18分間ビデオを見ていただきたいと思います。このビデオはみそ健康づくり委員会が作ったもので、「みそは美味しい健康食です」というタイトルです。

## DVD鑑賞

とにかく、味噌という発酵調味料は、栄養価が高く、食べ物を美味しくし、医者いらずの健康食品だということを記憶に留めておいて下さい。

先ほど冒頭にご説明ありましたように、和食が世界無形文化遺産に登録されました。世界では、和食がいろいろと形を変えて、日本文化とともに世界中に伝承され発展しています。ふと我々のまわりを見ると日本国内では洋食化が進み、古き良き時代の和食文化が薄らいできたように見受けられます。和食が世界登録遺産に登録されたのも和食をはぐくんできた日本人の食に対する意識とか生活習慣、季節感などが料理に溶け込んでいるからこそ評価されたんじゃないかなあと感じております。香川県のもったいない文化は、実に和食的で、葉ごぼうとかこななどまびかれた野菜がおいしく調理され、郷土料理にもなってます。「てっばい」には池さらいした寒鰯を使ったり、田植えて忙しいときには池のどじょうで打ち込みうどんをしたりしたと聞きます。瀬戸内でとれたいりこで味噌汁を作って、だしがらのいりこはそのまま醤油をかけておかずにしたり、ごま油で炒ったりしてもおいしいです。しかしながら、学校給食では、調理員さんが毎日残飯の量を計って「多いなあ」「もったいないなあ」とぼやいております。コンビニでも消費期限の過ぎた弁当がそのまま廃棄されたりしています。日本文化、和食文化の良いところを見つめられまして、無駄を省き、古い言葉ですが、「お米1粒でも、お百姓さんが汗水たらして作ってくれたもんや」という感謝する気持ちで和食文化の根底にある日本らしさをまた復活させて頂きたいと思っている次第でございます。微力ではございますが、香川県の食の応援団の1人として今後とも味噌作りに努力していきたいと思っております。

### 【事例発表】9:55～10:45

#### 1 「八百屋さんからの食の情報発信」 (有)江村食料品店 江村代表取締役

江村食料品店は私が二代目で85年続いている店です。息子が三代目で社長として頑張っています。

八百屋さんからの食の情報発信ということでお話をさせていただきますが、香川県では



野菜の摂取量が不足しているので、摂取量を増やすようにお願いします。

今年はまだ台風の影響がありませんが、台風が来れば野菜の値段が上がります。値段が上がった時には、需要が多く値段の影響が小さいその季節の物、旬の物を選んで購入するといいいのではないかと思います。

季節の物とは露地で栽培されている物で、今だとキュウリ、トマト、ピーマンなどがあります。

#### 【キュウリの美味しい食べ方】

(1)まな板の上に塩を振りキュウリを板ずりする。(2)キュウリに熱湯をかける。(3)冷水(氷水)に1分から2分程度つける。(4)器にとり冷蔵庫で冷やす。少し手間をかけることで食感がよく、口の中でよりなめらかになり美味しくいただけます。

#### 【オクラの美味しい食べ方】

(1)オクラの五角形の窪みに塩をつけよくこする。(2)お湯の中に入れる(3)引き上げて産毛を取り除いて食べると、より美味しくいただけます。

#### 【枝豆の美味しい食べ方】

(1)枝豆の枝を取り除き容器に入れ塩と混ぜ合わせる。(この時塩を少し多めに使う)  
(2)塩と混ぜ合わせた後冷蔵庫に30分から40分入れておく。(3)熱湯で5分程茹でる。(固め、軟らかめの好みで時間を調節する)⑤容器に引き上げ自然に冷まして食べると、より美味しくいただけます。(①の時に塩を少し多めに使うため、改めて塩はしない)

最後に、香川県、高松市も地元産食材の利用を推進しています。皆様も地産地消にご協力ください。

## 2 「香川の食を考える会の活動」 香川の食を考える会 宮城会長



香川の食を考える会の発足を前提として、平成2年9月に「香川の食を考えるシンポジウム」が、実行委員会((社)農文協中国四国支部内)主催、中国四国農政局・香川県・高松市等26団体の後援により、香川県農協会館ホールで約500名の参加のもとで開催されました。これを受けて、平成3年9月に「香川の食を考える会」が井上タツ香川大学名誉教授を会長に設立されました。

二代目会長が明善短期大学の熊野先生です。三代目が私であり、平成15年から会長を務めております。

本会は、香川県における食の特色や課題を生産・流通・消費の現場から多角的に学ぶため、研究報告、講演会、郷土食実習、現場見学、シンポジウム等を行っています。会員は食に関心をもつ人々で幅広く組織されており、会員相互で啓発しあうことができます。通常は年3回の研究会と会報発行を行っています。

今、地域の食のあり方が一層重視されるようになってきました。研究会の内容を時代の流れに即した魅力あるものとする、会報の内容を充実すること、会員の交流を密にすることなどの努力をしております。現在の会員数は80名程です。

賛助会員として、香川県魚市場(株)、香川県漁業協同組合連合会、JA香川県、(社)農山漁村文化協会から支援をいただいております。

平成25年度事業としては、香川県水産課の水産食育教室実施委託事業を引き受け、例

年に増して4回の研究会を実施しました。第1回研究会では、総会、講演、アンケート報告、フリートークに加え、香川県水産課の担当者から「水産食育教室実施委託業務」について説明を受けました。その説明をもとに、その後の3回の研究会では、魚についての講義や調理実習を行いました。さらに、伝道師育成希望者に対して特別に数回の講義を実施し、20名の会員が香川県水産課課長から伝道師の認定書を頂きました。認定を受けた方々は、それぞれの地域で水産食育教室を実施し、その後に報告書の提出がありました。

ある地域の報告では、メイン料理にカワハギの塩ちゃんこ鍋をして、親子で正しい箸の持ち方で試食を行いました。後日、親から次のような感想が届きました。①子供たちは予想以上に魚を上手に食べた。この地域では、家族が釣りに出かけ釣った魚が食卓に上がる場合も多い。②後日、カワハギの煮つけを食卓に出したところ、以前は身をほぐしてもらっていた子供が自分でできると上手に食べた。③後日、カワハギの煮つけを作ると子供が気に入り、自分できれいに身を取って食べ、また作ってとのリクエストがあったなどです。子供たちが魚が嫌いで食べないのではなく、また、魚の骨が心配というのでもなく、魚を丸のまま食べる機会が少ないためではないかと感じました。私たちの意識を変え、正しい食べ方を教えることで、子ども達は魚を上手に食べることができると思います。

私が会長を引き受けてから、毎年「香川の食」と題する会報を発行しています。今回、発行する会報第11号には、魚に関する内容を多く記載しています。また、本会の会員がホームページを立ち上げており、毎年の香川の食を考える会の活動状況や香川の郷土食の作り方などを紹介しています。お目通しいただけるとありがたく思います。

平成26年度事業としては、第1回研究会を平成26年6月21日に開催し、総会及び講演会等を行いました。第2回研究会は平成26年8月2日に地引網体験を、第3回研究会は平成26年9月6日に一汁三菜の献立による調理実習を、第4回研究会は平成26年11月15日にうどん懷石の調理実習を計画しています。

最後に、関心のある方は是非、香川の食を考える会への入会をお願い致します。共に学び合いませんか。

### 3 「私の手帖（料理教室編）」 香川短期大学 松永准教授

料理教室を始めて本格的な教室は47年が過ぎようとしています。料理教室を行うにあたっては、食べることは楽しいことなので、料理教室も楽しくしていかなければと思っています。規律の中にも楽しく、和やかに行うことが大切で、その中で人との触れあい、食材の知識、調理の仕方、栄養の知識を身に付けていただければと思っています。また、失敗をして落ち込む生徒さんに対しては「調理中の失敗は成功の元、お腹に入ってしまうえば同じですよ。家で作る時気を付けてくださいね」と話すこともあります。

現在、香川短期大学で勤務をしておりますので、教室は大学の勤務に差し支えない曜日と時間を利用しています。定期的な教室として①坂出市男性料理教室②坂出市女性料理教室③丸亀市市民講座④宇多津町料理教室⑤親子料理教室⑥カルチャー教室など年間60回行っています。また、単発的な料理教室も依頼があれば行っています。



私の料理教室では、材料は全て1人分とし、調味料をml・gで表示します。そのため料理教室には量りを持

ち歩いています。「野菜を1日350g摂取しましょう」と言われています。いったいキュウリ1本が何グラムなのかなど食材の重さを知ることがとても大切です。

献立は、主食・主菜・副菜・汁物（デザート）を基本とし、1回の食事で塩分や砂糖等がどれだけ取れるかも分かるように、全て1人分で献立を立てます。なお、人数に合わせた食材の量が計算できるように工夫をし、班ごとに人数分の量を計算してもらい同時に頭を使うことも取り入れています。作り方については丁寧に説明し、時にはデモンストレーションを行いながら進め、調理実習に入る前に30分程度のテーマにそった講義を行います。例えば夏バテ予防食・高血圧予防食・お酒のおつまみ・クリスマス料理など1回ごとにテーマが変わります。

香川短期大学では地域貢献を目指しているので産官学連携などの商品開発にも携わっていることから、昨年はイワシ餃子、飯山の桃や善通寺の大麦を使ったレシピ開発、今年は、地元野菜を取り入れたかき揚げや稀少糖を使ったいろいろなレシピを考えています。こういった今話題の食材を料理教室に取り入れることで、正しい知識を身につけることにもなります。稀少糖を使ったおやつ作りで、杏仁豆腐に希少糖入りスイカシロップをかけたスイーツが大変好評でした。正しい希少糖の使い方を学ぶと同時に美味しいものを美味しい時期に、料理に取り入れることも大切な事です。

それぞれの教室には初心者からベテランの方と料理のレベルに違いがありますが、まず、始めに和食の献立を使い、だしのとり方については大切なので説明します。香川県には伊吹島の美味しい煮干しがあり、それを使ってのだしの取り方や、昆布とかつお節でだしを取ると相乗効果があってより美味しくなる事を説明した後、包丁の使い方・食材の切り方・米のとぎ方を説明していきます。

だしの取り方のポイントとして①煮干しは水から入れ、ふたをしない②昆布の場合はお湯が沸騰する前に昆布を出す。といったことが大切であることを伝えます。

相乗効果については、秋刀魚を焼いたものには、ダイコンおろしとレモンやスダチも一緒に盛りつけます。レモンは魚の焼き焦げに含まれる発がん性物質に対してビタミンCを摂ることで中和され、又ダイコンおろしには消化酵素が含まれているので脂の多いさんまの消化を助けてくれます。これは先人の知恵で、こういったことも大切にして、伝えていきたいと思っています。

相加効果については、ブロッコリーのビタミンC、アーモンドやサツマイモのビタミンEと一緒に摂る事で効果が2倍に働きます。また、ビタミンAも同時に摂る事で抗酸化作用となりがん予防の効果があると言われています。

相殺効果については、お正月料理でダイコンとニンジンとをせん切りにして紅白なますを作りますが、ダイコンとニンジンを混ぜ合わせて塩もみをする、と、ニンジンのアスコルビナーゼがダイコンのビタミンCの成分を破壊してしまいます。ダイコンとニンジンを別々に塩もみすると、無駄のない作り方ができます。

料理の手順とコツについては、作り方だけではなく、段取り・火加減・煮込み時間・ゆで時間等についての基本的な内容や料理の「さ・し・す・せ・そ」の手順が大事なので、それぞれの調味料を加える順序を知っておくことは調理の上でとても役に立ちます。

何故砂糖を先に使うのか。塩を先に使うと粒子が小さいため食材にしみ込んでしまい、後から砂糖を入れても味がうすまらなくなります。それと、料理の味を左右する調味料の計量ははかりを使って正確に行うことが大事です。

最後に私の願いですが、口で食べずに頭で食べる。頭で食べるということは、これとこれを一緒に食べれば身体に良いなと考えながら食べることが大事だということです。



その基本は食材選びから料理が始まります。食材は地産地消で旬の物を、身近にある物を使用するといいいかなと思います。また、料理教室での料理を食べて美味しかったな、で終わらずに料理を習う（作る）ことで、家族を自分の力で守っていくというような気持ちを持っていただければと思います。又食の大切さを伝えていただきたいと思います。

【料理教室での私のモットー】

- 楽しく、失敗してもお互いに怒らない。（失敗は成功のもと）
- みんなで仲良く、班の人達からもお互いに学ぶ。（3人寄れば文殊の知恵）
- 旬を大切に、地元の食材を利用した栄養のバランスの取れた献立。
- 献立は簡単で美味しいこと。
- 料理教室で学んだメニューを集めて、オリジナルのレシピ本を作る。

【休憩・野菜等の試食】 10:45～11:00

【意見交換会】 11:00～11:30

Q：手作りで味噌を作る場合に、大豆を茹でた煮汁は、使わないほうがいいのか。

A：大豆を茹でた煮汁にはいろいろな栄養素が入っていますが、その煮汁を入れることにより腐敗しやすくなるので、味噌屋では使っていません。

Q：昔作られていた味噌は、原料として米、大豆、塩で作られていたと思うが、現在販売されている味噌は、水飴、砂糖、みりん等いろいろと入っている。

A：水飴等の使用について、讃岐の白味噌は元々水飴を使用しています。個人的な見解ですが、甘味を増す、また、増量するために使用していたのではないかと思います。白味噌は、水飴を使うのが一般的になっています。私の店では、グルメの白味噌という商品があります。これにも、水飴を使用していますが、今後、水飴を使用せずに、その代わりに麴の量を増やして作る方法も面白いのかなと考えています。水飴を使った場合、使わなかった場合の実験をしたことがあるが、水飴を使わなかったほうが、塩分が高く感じられました。無添加思考が強くなってきているので、水飴抜きでグルメの白味噌を売り出していければと考えています。

Q：野菜の50℃洗いというのを聞いたことがあるが、キュウリの場合は熱湯をかけたほうがいいのか。

A：キュウリの場合は熱湯を使うことで菌ごたえが良くなり、色も鮮やかになります。

Q：西京味噌と讃岐の白味噌はどう違うのか。

A：塩分濃度の違いです。西京味噌は5%以下（4%後半）の濃度であり、讃岐の白味噌は5%～5.5%の濃度である。広島味噌は6%近い濃度です。



〔質問をする出席者〕

Q：事例発表の資料のなかで、口で食べずに頭で食べると記載があるが、頭を使って五感で食べようといった表現のほうが良いのではないか。

A：口で食べるというのは、何も考えずに食べるという意味で記載をしました。今後は、頭を使って五感で食べようといった記載にしたいと思います。

Q：米麴、塩麴、鰯の味噌漬けに使用していた味噌等を有効活用したいが、どのような使用方法があるか。

A：できれば新しい味噌を使うことをお勧めしますが、鰯の味噌漬けの味噌を使う場合は新しい味噌を少し加えてやり、鰯より安い値段の魚を漬けるとよいです。

塩麴はいろいろな料理に使うことができる、卵焼きに少し入れると美味しくなる。また、鶏肉を焼くときに少し振るとよい味付けになります。



〔質問をする出席者〕

閉会あいさつ

中国四国農政局高松地域センター 高橋総括管理官

〔食育セミナー終了後西日本放送アナウンサー（杉ノ内さん）からインタビューをうける参加者〕

内容については、西日本放送ラジオ番組  
「杉ノ内由紀の蔵出し文庫」（土曜日  
（土曜日AM5：45～6：00）  
にて8月中放送予定



〔インタビューを受ける参加者〕

## 《アンケート結果》

アンケート実施者数：67名

- |             |                |             |         |
|-------------|----------------|-------------|---------|
| ① 講演の内容     | とても良かった（54%）   | 良かった（46%）   | 計（100%） |
| ② 事例発表の内容   | とても良かった（46%）   | 良かった（45%）   | 計（91%）  |
| ③ 意見交換      | とても参考になった（33%） | 参考になった（40%） | 計（73%）  |
| ④ 全般的な印象    | とても良かった（45%）   | 良かった（43%）   | 計（87%）  |
| ⑤ 開催日時等について | 適当である（69%）     |             |         |