

第6回食育活動表彰 受賞者インタビュー

2022年6月7日発行

中国四国農政局

消費・安全部
消費生活課

(令和4年3月30日撮影)

農林水産省は、ボランティア活動、教育活動、農林漁業、食品製造・販売等その他の事業活動を通じた食育関係者の取組を対象として、その功績を称えるとともに、その取組の内容を広く国民に周知し、食育を推進する優れた取組が全国に展開されていくことを目的として、「食育活動表彰」を実施しています。

今回は、料理を通して心身共に健康で、夫婦円満、心豊かなシニアライフを実現する「男おひとりさま料理カンタン教室」を運営し、「第6回食育活動表彰」において消費・安全局長賞を受賞された岡山県の「シニア世代のサバイバル男料理の会」の活動をご紹介します。

「男おひとりさま料理カンタン教室」 ～料理初心者♥が安心して楽しく学ぶ～ シニア世代のサバイバル男料理の会

シニア世代のサバイバル男料理の会で、会長を務める小西敏弘さんにお話を伺いました。

農政局：貴会の「男おひとりさま料理カンタン教室」とは、どのような活動ですか。

小西さん：会として、次の事を実行すべく活動しています。

1) シニア男性「料理初心者限定」の料理教室

「初めて料理にチャレンジされるシニア男性」を対象に、包丁の使い方から食材の購入の仕方を始め、料理の基本、身体に優しいポイント等を充実した施設で、ベテラン講師と男性サポーター6人が丁寧に指導しています。その結果、今まで包丁も持ったこともない男性が、たった7回の講座で料理が出来るようになるというのが特徴です。

2) シニア男性の料理作りの重要性についての啓発

教室の運営にあたり、受講生は再受講不可とし毎年度全員卒業しますので、毎年、新規受講者を募集することが必要となります。その募集活動は、主に倉敷市内の愛育委員会の有志の方による募集チラシの家庭内回覧、そして新聞、ラジオなどの広報活動を通して行います。その結果、家庭内でのご夫婦間の話し合いなどが生まれ、「料理作りの重要性啓発」に結びついていると考えています。なお、キャッチフレーズは「料理学んで頭脳イキイキ・健康増進・夫婦円満」としています。

【最も苦勞した点】

受講者を初心者限定としたことにより、毎年、新規募集を行う必要があります。何度も定員割れのピンチがありました。しかし、その都度、愛育委員会の有志の方の出現や新聞などのメディアの取り上げなどで救われており、お陰様で創立後11年間が経過しますが、定員割れはなく、合計301名の方が卒業されています。



初めて料理にチャレンジ
♥18人が包丁の持ち方を練習



スーパーマーケットでの食材購入実習

II 鯛の前処理(手開きの場合・鯛は身が柔らかいので、手で開くことができる)				
1. 頭と内臓とり、身開き		2. 背骨取り・洗い		
鯛の背中側の頭のつけ根の骨を親指と人差し指で、お腹側に折り、頭をちぎる。そのまま内臓をひきだす(口→張り出す)		お腹のまん中付近に背骨と直角に両手の親指を入れ、指が背側に付いたら背骨にそって両側に指をすべらせながら、身を開く		
		背骨を握り、身を押しさながら、背骨を尾側から尾刺し口へ取り上げ、身から骨をはずす。最後に尾びれの所で、背骨を折り、尾びれは残す(親指・人差し指の先を使いながら、骨と肉を離していく) 広かき(が腹の残りや血を指先で優しくすりながら流水で洗う)		
3. 腹だし、胸だし取り(オプション)		4. 背だし取り	5. 塩ふり(臭み取り)	
身を縦に置き、包丁で腹だしをとる。続いて胸だしをとる		背だしを包丁の先で押さえ、身を引っ張るようにして切り取る (料理ハサミで切ると、綺麗に取れる)		
5.塩振りの塩は手の掌にのせ、高い位置から、指の隙間から均等に撒きかけること		斜めにした鯛の上のせ、腹側のみに塩を、少量ずつ撒く(ふり過ぎない、放置しすぎない) 魚が多い時は、「裏返したザル」にのせると効果的。(約5分したら、流水で塩を洗い流す。背骨はあずまし汁や唐揚げができます。今回は唐揚げ分		

写真付きレシピ(鯛の前処理)

農政局：活動を通じて、どのような成果や反響がありましたか。

小西さん：卒業後に実際に厨房に立つことをお願ひしていますが、卒業2年後アンケートでは、その割合は8割近い値となっており、本教室受講が料理作りのキッカケになっているといえます。その他、自宅での復習に写真付きレシピが大変役に立ったこと、食材のもつ栄養を最大限いかす作り方に感動、奥様からは料理する大変さを理解してもらえ夫婦仲も向上した、などの声が寄せられています。

農政局：今後の展開をお聞かせください。

小西さん：今回、幸いにも食育活動表彰受賞が決定しましたが、これらに関する各メディア発信を通して、シニア男性の料理習得の重要性を少しでも多くのご家庭で再認識して頂けるよう、活動して参りたいと考えています。

農政局：食材購入実習は、どのようなねらいで行われているのですか。具体的に教えてください。

小西さん：身体に良く価格面でも優れている食材を調達できるようになって頂くことです。通常講座前に近隣スーパーマーケットに集合して頂き、約1時間かけて行います。人数は毎回6～8人、講師はサポーター3人で座学及び実物食材を見て購入ポイントをお教えしています(前半、後半と2回の実習を行います)。国内の料理教室で、このような取り組みは聞きませんが、これはサポーターの存在があるから出来るものです。なお、購入時の説明の際、密になりますので、R2、R3年度はコロナ感染防止のため残念ながら座学のみ行っています。

農政局：コロナ禍で工夫をされたことはありますか。

小西さん：R2年度はコロナ禍で会場の定員が従来の半分の12名に絞られたため、採算上も大変厳しく事業中断も覚悟しました。しかし受講を希望されている方も多く、中断による主催者側のモチベーション低下などの弊害もあるため、倉敷市人権啓発事業補助金を男女共同参画の観点から頂いて、事業を継続できたということがありました。感染対策自体は会場となるライフパーク倉敷の感染防止ルールを遵守しましたが、更に室内換気を重要視し二酸化炭素濃度計による管理を徹底しました。



めでたく卒業した講座受講者(R4.1.12)

【お問い合わせ先】

中国四国農政局 消費・安全部 消費生活課

〒700-8532 岡山市北区下石井1-4-1

TEL (086) 224 - 9428 (直通) <農政局HP> <http://www.maff.go.jp/chushi/index.html>