

# 大阪会場【2023年9月30日(土)】

大阪会場では「つなげよう、ひろげよう、和食の“わ”」と題して和食文化継承リーダー等による意見交換会、野崎洋光氏による基調講演、和食についての専門知識を持つ登壇者3名によるパネルディスカッションを実施しました。また、親子向けの和食に関する講義と料理体験会も同時開催しました。

共催



## 開催概要

2023年9月30日(土) 11:00~15:20  
於:ハグミュージアム  
大阪市西区千代崎3丁目南2番59号



## ～ 親子向け料理体験イベント ～

# 親子で学ぶ！和食の魅力と料理体験



「だし」についての解説をする野崎氏。

## 和食料理人 野崎洋光氏による、SDGsな和食づくりのデモンストレーション

キッチンスタジオでは親子向けの料理体験イベントを実施し、多くの親子が参加しました。料理体験に先立ち、和食料理人・野崎洋光氏が和食について、季節の移り変わりを楽しむ和食文化の素晴らしさや、だしをとった後の昆布や鰹節も無駄にせず美味しくいただく和食はSDGsそのものであることを、子どもにもわかりやすい言葉でジョークも交えながら説明しました。

調理デモンストレーションでは、野崎氏が調理工程を解説しながら、伝統的な一汁一菜レシピを家庭でも簡単に作れるコツを紹介しました。時短で簡単に作ることでできる煮魚や、だしをボウルでとる方法など、忙しい子育て世代であっても手軽に親しめる和食の作り方を解説すると、驚きの表情を見せたり、うなずいたりする参加者の姿が見られました。

## “淡味”レシピの料理体験！ 一汁三菜の家庭料理

料理体験では、野崎氏がデモンストレーションした出汁を使った味噌汁や、サバ缶を使用したつくねバーグを料理。親子の会話を楽しみながら協力して料理する姿が見られ、にぎやかなひとときとなりました。

小学生の子ども2人と参加した大阪市内の夫婦は、「さば缶をハンバーグにする発想が新鮮でした。手軽に魚がとれていいですね。」と話していました。また、試食タイムには薄味でも旨味を感じられて美味しい、ボウルでだしを取るの簡単だから家でもやってみる、などの感想が寄せられました。



野崎氏がデモンストレーションで作った料理。



お母さんに教わりながら豆苗のカットに挑戦。



料理したサバ缶でつくねバーグ。



実践した料理は美味しかったです。



講師が調理方法を参加者の皆さんにレクチャー。

## ～ 交流会 ～

## 各地で活躍する和食文化継承リーダーらが日頃の取り組みを紹介

基調講演に先立ち、参加者同士の交流会を実施しました。和食文化継承リーダーや「Let's! 和ごはんプロジェクト」のメンバー、地域の和食文化ネットワークのメンバー、大学生など、和食振興に関わる方々が参加しました。

導入として東洋大学准教授の露久保美夏氏が海外から注目されている和食の魅力や和食の定義を紹介。会場の参加者からの質問や、小学校の限られた授業時間での食の大切さの伝え方に関する悩み事等の相談に応えたり、参加者が日頃実践している食育の活動を紹介し合うなど、活発な発言が次々に飛び交いました。



露久保氏から和食の定義を解説。



会場は和やかな雰囲気。



参加者の大学生からも質問。



食育の最新事例なども紹介。

## ～ 基調講演 ～

# つなげよう、ひろげよう、和食の“わ”

和食料理人 野崎 洋光氏



和食の持つ魅力を様々な事例で解説する野崎氏。

## 和食文化の根底に流れる 「季節の移ろい」「感謝の心」を料理人の立場から解説

基調講演では和食料理人・野崎洋光氏が登壇し、日本のみならず世界の食通たちに、日本の伝統と、時代に合った調理法や素材を紹介し続ける料理人の立場からお話しました。

和食の基本は「自由」であるとし、五節句や二十四節気、雑節などの行事では、季節の食材を食べること、行事食には感謝の気持ちなど、それぞれ意味が込められていることを挙げ、季節の移ろいを大切にすることや言葉遊びを取り入れる自由さなど、和食のもつ魅力を紹介しました。さらに、食材を無駄にしないことや、器になるべく汚れを残さない心がけなど、和食を支える考え方がフードロスの削減や水資源の保全など、SDGs的な発想を元々有していることを指摘。その素晴らしい文化を継承してほしいと参加者に呼びかけました。

## ～ パネルディスカッション ～

# 伝え継ぎたい、家庭の和食文化

## 和食文化を伝え継ぐための“家庭料理”の大切さを再認識

まず「世界に誇る和食文化の魅力」についてのディスカッションでは、露久保氏は地域性があることが多様性であり、SDGsにも繋がり、最大の魅力であること、持続可能な社会の実現に和食が貢献していることを指摘しました。山崎氏は栄養学の視点から、低脂肪タンパクで体に良く、心が落ち着く味わいであることが魅力であると発言。野崎氏は和食に表される日本人の心の軽やかさや物を無駄にせず感謝していただく特徴に言及し、心を豊かにするための食であると述べました。

2つ目のテーマ「家庭における和食文化とは何か？」で藤本氏が野崎氏に家庭で和食を美味しく作るポイントについて質問すると、「旅行から帰ってきたときに家のご飯が恋しくなるように、家庭の和食の美味しさは“飽きがこないこと”です。余計な味付けをせず、作りたてを味わうことも、家庭で美味しく食べるポイントですね。」と答えました。また、だしの栄養・健康面の効果について、山崎氏は日本食の美味しさはだしによって支えられていることを指摘。疲労回復や眼精疲労へ良い影響があることがわかっているなど、最近の研究結果を紹介しました。

最後に総括として、「家庭の和食文化を伝え継ぐために、最も重要だと感じることを」フリップボードで掲げました。野崎氏は生産者や物流を支える人への感謝を込めて「食べる感謝」、露久保氏は食を楽しむ心の余裕を持ってほしいという願いを込めて「和食を楽しみ分かち合う」、山崎氏は和食が“帰って来ることができる存在”であってほしいとの思いから「和の味わいの経験を積むこと」と記載。ファシリテーターの藤本氏が和食文化の普及について「私たちの暮らしを見つめ直すことが、和食文化を考えることに繋がるのかもしれないね。」とまとめ、和やかな雰囲気の中、パネルディスカッションが終了しました。



3名のパネラーにより和食文化と家庭料理を様々な角度からディスカッション。



藤本氏がディスカッションの進行をリード。



フリップボードには皆さんそれぞれの思いが。

## 登壇者紹介

野崎 洋光氏  
和食料理人



1953年福島県生まれ。東京グランドホテル、八方園を経て「とく山」の料理長を務める。1989年に東京・麻布に「分とく山」を開店。日本食の伝統を受け継ぎながらも、常にその時代や素材に合った調理法を研究し、自らが美味しいと思うものを作り続けている。

露久保 美夏氏  
東洋大学食環境科学部  
食環境科学科准教授



東洋大学食環境科学部食環境科学科准教授。博士(学術)。専門は調理科学、食育。小学生を対象とした親子の食育プログラムや、科学実験講座を行い、テレビや講演会などで幅広く活動している。

山崎 英恵氏  
龍谷大学農学部  
食品栄養学科教授



龍谷大学農学部食品栄養学科教授、龍谷大学食の嗜好研究センター長。専門分野は食品生化学、調理科学。食品摂取による生理学的効果や美味しさ・気分・自律神経活動変化をテーマとして研究に取り組んでいる。

藤本 勇二氏  
武庫川女子大学教育学部  
教育学科准教授



武庫川女子大学教育学部教育学科准教授。小学校教諭として地域のの人に学ぶ食育を実践。文部科学省「今後の学校における食育の在り方に関する有識者会議」委員。農林水産省「和食文化継承の人材育成等事業」検討委員。