VOL.
3

伝えていく。和食とだしの味わい



次世代へ魅力をつなぐ和食の輪

だし授業や和食講座など、国内外で広がるだしの普及活動。「知る・食べる・つくる」を通して
和食やだしの魅力を次世代へと伝えるプロジェクトと、その取り組みを紹介します。

食

未来につなぐ、和食文化

子どもたちに伝えるだしのうま味

捨てずに活用！〝だしがら〟がおいしい料理に変身！

未来につなぐ、和食文化



自然の恵みを使ってだしを引く和食の素晴らしさに共感し、この文化を受け継いでいきたいという若い世代が活躍中。農林水産省では 2025 年 11 月より、新たな和食普及プロジェクト「楽しもう！にほんの味。～和のこころをつなぐ食の国民運動～」（略称：楽し味プロジェクト）を始動。多くの企業や大学などの賛同により普及活動が広がっています。プロジェクトメンバーである甲南女子大学（兵庫県神戸市）では、柔軟な発想で和食の魅力を幅広い世代へと伝えています。

＊　＊　＊

甲南女子大学で食文化や食生活を研究する濵口郁枝教授。５年ほど前から講義やゼミをとおして、和食文化の継承に取り組んできました。「当初、若い世代は和食を敬遠するのではないかと考えましたが、そんな心配は無用でした。だしはおいしい、次の世代にも伝えたいと楽しく取り組んでくれています」。ゼミでは独自の「和食文化継承プログラム」を推進。だしのうま味など和食文化について学ぶ「学習編」、小中高生などを対象に和食や和菓子の実習指導をする「伝承編」、手早く調理できる和食の献立を考え、発信する「実践編」と３つのステップで学びを深め、幅広い世代に和食の良さを伝えています。「学生たちはだしや和食を難しいもの、古いものとは思っていません。様々な食材との組み合わせを試すなど、若い感性を生かした新しいレシピ開発も活発です」と濵口さんは学生の成長を実感しています。





（上）手早く調理できる和食の献立や和菓子を考案し、試作を重ねてレシピを完成させる。毎年 11 月 24 日の「和食の日」にはゼミ生が完成させた和食レシピを SNS で発信している。（下）8 月に開催した「朝ごはん」講座。子どもたちに調理法を伝承。画像提供（下）＝甲南女子大学

和食やだしは難しいものではありません。意外と簡単にできますから楽しく料理をつくってほしいですね。



甲南女子大学　社会学部総合社会学科　生活環境学専攻
教授　博士（環境人間学）　濵口郁枝さん

だしの香りが立つとみんなが笑顔に

和食の良さをより若い世代に伝える

濵口ゼミでは、より若い世代である小中高生に和食やだしの魅力を伝える講座も行っています。2026 年 8 月には、中高生を対象に、朝ごはんをつくる講座を大阪ガスネットワーク（株）、日本フードスペシャリスト協会の後援で開催しました。メニューは「食と農をつなぐ朝ごはんコンテスト 2025」で金賞を受賞した「焼きさばの梅しそ彩りむすび」と「すだち香る合わせみそ汁」です。「かつおだしを引いて見せたのですが、鍋にかつお節を入れてふわっと香りが立ったとき、参加者全員が笑顔になったのがうれしかったですね。講座では乾物から引いただしのうま味や栄養を伝えられたと思います」とメニューを考案した二ツ谷杏紗（ふたつやあずさ）さんは、うれしそうに話してくれました。ゼミ生は、和食文化を次世代に継承する人材育成を目的とした農林水産省の研修・認定制度にも参加し、「和食文化継承リーダー」に認定されています。学生たちのこれからの活躍に期待が膨らみます。

２種類の雑煮を食べ比べるセミナーも

濵口ゼミでは、和食文化の伝承活動のひとつとして毎年「和食・食文化セミナー」を農林水産省近畿農政局と共催。2026 年は白みそ雑煮とすまし雑煮の２種類をつくって食べ比べるユニークな企画を立てました。だしやもちの魅力を伝える講演の後、濵口ゼミの３年生のサポートで雑煮を調理、試食します。地域によって材料やつくり方が異なるお雑煮は、その土地で長年受け継がれてきた食文化です。参加する方々に、それぞれのおいしさを存分に味わい、楽しんでいただきたいと準備を進めています。濵口ゼミではこれからも様々な形で和食文化の継承に取り組んでいくといいます。「昆布とかつお節にこだわらず、煮干しやしいたけを使ってもいいし、だしパックでもいい。だしを使うと風味が増す、塩分が少なくてもおいしいんだと実感してもらえたら嬉しいですね。知ることで若い世代の意識も変わります。これからも多くの方に和食やだしの文化の素晴らしさをお伝えする活動を続けていきます」（濵口さん）。

実習は〝合わせだし〟からスタート！



セミナーや講座の実習では、合わせだしをつくることから始めます。だしの引き方をはじめて目にする子どもも多く「興味津々で目を輝かせて見つめる様子がうれしい」と濵口ゼミの学生たち。

関西などで
食べられている丸もち
入りの白みそ雑煮



しょうゆ仕立ての
すまし雑煮。
焼いた角もち入り



家族や友人など、まずは身近な人から和食文化の魅力を伝えていきたいです。だしのおいしさやだしがらを無駄なく使う新しいメニューの開発もがんばっています！



小中高生にだしの魅力を伝える実習や献立の考案など、和食文化の継承に取り組んできた濵口ゼミのみなさん。押部花純さん、小室彩加さん、戸田千尋さん、二ツ谷杏紗さん（五十音順）。

撮影＝水野浩志

子どもたちに伝える だしのうま味

伝統的な食文化を次の世代へ。「楽し味プロジェクト」のメンバーである、大阪ガスネットワーク（株）は食育活動の一環として、小学生を対象にだしの味や香りを体験しながら楽しく学ぶ講座を開催しています。

＊　＊　＊

エネルギー事業者として地域社会に貢献し、食を通じて人々とのつながりを育みたいとの思いから、大阪ガスネットワーク（株）が所属する Daigas グループでは 2008 年に食育活動をスタート。小学生向けに制作した『食育 BOOK』の無償配布、教育関係者向け食育セミナーなど、健康的な食生活の普及に取り組んできました。そうした中で、衝撃を受けたことがあったといいます。「親子向けの講習で、お湯にみそを溶いたものと、だし入りのみそ汁の味の違いを感じ取ることができない子どもたちが一定数いて、家庭で本物のだしを味わう機会が減っていることを痛感しました。日本が誇る和食文化を次世代へ伝えたいと、だしを体験し、和食の魅力を学べるプログラムづくりを検討し始めたのです」とコミュニティ企画チームの北島由美さんは、当時を振り返ります。そこで、関西の食文化を象徴するだしとして昆布とかつお節に着目し、2017 年から「和食だし体験講座」を開始しました。



体験をとおして
和食への関心が高まる

だしのうま味と和食のおいしさを体験

同社の「和食だし体験講座」は近畿２府４県の小学校を中心に、各地区の専門スタッフが出張して行います。まずは和食の特徴とそこに欠かせないだしについて学びます。昆布とかつお節の産地や種類、うま味の特徴、健康への効果などです。次に、昆布だしとかつおだしをそれぞれ試飲。さらに両者をブレンドした合わせだしを味わい、うま味が増す相乗効果を体験します。最後はだしを使ったみそ汁、だしがらを利用した佃煮、鍋で炊くごはんを調理、試食します。子どもたちからは「自分でつくったみそ汁がとてもおいしかった」「家でもやってみたい」などの感想が。また、保護者の方からは「普段は顆粒だしを使っていましたが、子どもが昆布やかつお節でだしをとってほしいと言うようになったので、チャレンジしようと思いました」「子どもがだしに興味を持って、だしがらの佃煮を家でも再現していました」などの声が寄せられているそうです。子どもたちがだしや和食について楽しく学び、興味を持ってくれた様子がうかがえます。



「和食だし体験講座」の様子。代表的なだしの素材である昆布とかつお節の産地や種類、うま味の特徴などを学んだ後、だしやだしを使った料理を味わって和食の魅力を体験します。画像提供＝大阪ガスネットワーク（株）



大阪ガスネットワーク（株） 事業基盤部　コミュニティ企画チーム
北島由美さん。手にするのは、講座で配布する「食育 BOOK」。

2017 年からスタートした「和食だし体験講座」は年々ニーズが高まっており、2026 年 10 月には累計 2000 回に達しました。「当社は子どもたちが実際に見て、つくって、味わう“ 体験 ”を大切にしてきました。体験することで食への理解が深まり、学びが家庭へ広がっていることを実感しています。今後もさまざまな活動をとおして、より多くの方々にだしや和食文化の魅力を伝え、次世代につないでいきたいですね」と北島さんは笑顔で話してくれました。



撮影＝水野真澄



「地元青菜と油揚げの煮物」［外部リンク］
青菜と香ばしく焼いた油揚げをだしと調味料でサッと煮ます。だしのうま味が食材のおいしさを引き立ててくれます。

レシピ提供＝（株）大阪ガスクッキングスクール
調理＆撮影＝ aff 編集部

地元青菜と油揚げの煮物 レシピ

捨てずに活用！
“だしがら”がおいしい料理に変身！

合わせだしを引いた後の“ だしがら ”、捨てるなんて、もったいない！　うま味や栄養分もまだまだ残っているので、アレンジして活用しましょう。



これー品で
ご飯が進みます！



合わせだしを引いた後の“ だしがら ”が、甘辛の佃煮に変身。ささっとつくれるご飯の友は、エコ＆おいしさの一石二鳥！昆布とかつおのうま味が効いた一品です。

〈昆布とかつお節の佃煮〉

材料（4 人から 6 人分）
［だしを引いた後の昆布とかつお節］
・昆布……40 グラム（だし前：約 8 グラム）
・かつお節……45 グラム（だし前：約 16 グラム）
［A］
・砂糖（またはみりん）…約大さじ 1
・しょう油……約大さじ 1
［仕上げ］
・白煎りごま……適量

つくり方

1　だしを引いた後の昆布を細切りに切る。
2　鍋に 1 とかつお節のだしがらを入れ、［A］を加えて、水分を飛ばすように中火で炒める。
3　お好みで白ごまを振って出来上がり。

レシピ提供＝（株）大阪ガスクッキングスクール
調理＆撮影＝ aff 編集部

〈かつおマヨの大葉おにぎり〉

材料（4 人分）
［だしを引いた後の昆布とかつお節］
・昆布……45 グラム（だし前：10 グラム）
・かつお節……50 グラム（だし前：約 30 グラム）

・米……2 合（300 グラム）
・れんこん……5 センチから 6 センチ程度（120 グラム）
・大葉……8 枚
・塩こしょう……小さじ 3 分の 1（2 グラム）
・ごま油……小さじ 1（4 グラム）
・マヨネーズ……大さじ 5（60 グラム）
・薄口しょう油……大さじ 1 強（20 グラム）
・白煎りごま……大さじ 1 強（10 グラム）

1 ご飯を炊く。
2 れんこんはよく洗い、皮つきのまま輪切りに切る。塩こしょうを振り、中火にしてグリルで焼く。
3 2 と大葉を細かく切る。
4 昆布のだしがらを細切りにする。
5 かつお節のだしがらをフライパンに入れ、ごま油で軽く炒め、水分を飛ばす。
6 5 をマヨネーズと薄口しょう油であえる。
7 ボウルに1と、3、4、6、白煎りごまを入れて混ぜる。
8 ラップにとり、おにぎりにする。





だしがらを活用したおにぎりは、「食と農をつなぐ朝ごはんコンテスト 2025」（農林水産省近畿農政局と大阪ガスネットワーク（株）の共催）で銅賞を受賞した、甲南女子大学の 4 年生が考案したメニューのひとつ。だしのうま味とれんこんの食感が楽しい、エコなおにぎりです。

レシピ提供＆調理＝甲南女子大学 CK（戸田・押部ペア）
撮影＝水野浩志

イラストレーション＝I MUTSUMI