



和食文化継承プログラム



～和食の「わ」を広める～

甲南女子大学「濱口ゼミ」では、若い世代が和食を学び、実習などの体験を通じて和食の良さを実感し、和食を受け継ぐ意識・行動変容につなげることを目的に、和食文化の学びを深める「学習編」、その学びを生かして大学生が高校生・中学生・小学生を対象に、和食の実習指導を行い、主体性を育む「伝承編」、手軽に調理できる和食の献立や、和菓子を考案・販売する「実践編」の3ステップからなる「和食文化継承プログラム」を実践されています。

考案した和食レシピを実際に作り、 レシピ動画を作成して国内外に発信!!

今回取材した「実践編」では、「**地産地消・有機野菜などを考慮した簡単和食**」レシピを、買い物から調理まで行いました。レシピは動画にして、甲南女子大学 生活環境学科Instagramとブログ、大阪ガスネットワークのHPに掲載し、和食が広まるよう取り組まれています。また、英語で料理の紹介コメントを作成し、海外に和食を広める活動もされています。



【1班】

体も心もあつまる栄養満点！朝ごはん
 ❖かつお香る彩り豊かな焼きおにぎり
 ❖野菜たっぷりシャキッときんぴら



【2班】

生姜たっぷり！体ポカポカ朝ごはん
 ❖生姜の炊き込みご飯
 ❖オクラともずくのねばねばスープ



【3班】

ぎつまいもいっぱい!!野菜が摂れる朝ごはん
 ❖だしで作るぎつまいもご飯
 ❖野菜たっぷり酒粕入りの豚汁

どれもおいしいレシピばかりで、栄養価も高く、だしがらの活用についても工夫されているため必見です

《上記レシピの掲載先リンク》

■ 甲南女子大学 生活環境学科 ブログ

<https://www.konan-wu.ac.jp/nanjo/blog/nisshi/entry.php?unid=f9c1367aa9b375424fce9fb7f3951160>



■ 大阪ガスネットワーク HP

https://network.osakagas.co.jp/effort/shokui/ku/wadashi_event.html



ぜひ作ってみてください♡