

あおもり食命人ネットワーク

代表者 須田忠幸〔八戸プラザホテル料理長〕
 事務局 青森県青森市千富町1-11-25 木村ビル
 活動内容 食育啓発活動〔セミナー・食のフェア・シンポジウム・講話〕
 調理体験〔料理教室・味噌造り教室等〕
 食事体験〔おむすびプロジェクト等〕

Facebook <https://www.facebook.com/syokumeijin/>
 URL facebookと同様



青森県では、外食や中食においても栄養バランスのとれた健康的な食事ができる環境を整備するため、平成25年から外食・中食事業者を対象に、食と健康に関する専門研修を実施し、研修を修了した方を「あおもり食命人」として登録しています。現在、県内には154名のあおもり食命人がおり、それぞれの店舗・施設で健康に配慮した料理を提供しています。

平成28年に県の事業が終了することを受け、活動の継続、強化を図るため、同年2月にあおもり食命人で構成される任意団体「あおもり食命人ネットワーク」が設立されました。ネットワークでは、家庭と外食・中食の両輪で食生活を改善できる環境を整備し子どもから大人まで健康で元気な青森県となることを目指し、自主的な食育推進活動に取り組んでいます。

以下は、ネットワークの代表の須田忠幸さんのお話をもとにまとめました。

地域の食材で 子どもの体作り

子どもの健全な 体づくりのために

「あおもり食命人」がつくるメニューは、栄養バランスのとれたものであるのはもちろんのこと、旬の県産食材をなるべく多く取り入れるようにしています。そのため、「あおもり食命人ネットワーク」では、地域で安心・安全なものを作っている人たちとつながりを持ちながら、子ども達の健全な体づくりを応援していきたいと思っています。

次の世代を担う子ども達が、その次の世代の子ども達を育てます。子育てをしている世代が健全でないと育てられた子ども達は健全な状態で育たないということをいろんなセミナーで聞いてきました。

そのことがきっかけとなり、子ども達の食事を作っている家族に安全な食事を作ってもらおうということで、料理教室を実施しています。来てくれた若い人たちが、子ども達にどんなものを食べさせていけばいいのかということを考えてるきっかけ作りをしています。



自分で健康に気を つけられるように

また、伝承料理などを若い人たちが勉強する講習会も開催しています。子どもの食事情には、いまの社会事情が映し出されているようです。核家族で夫婦共働き家庭では、夕飯をひとりで食べ



あおもり食命人ネットワーク代表
 須田忠幸さん
 〔八戸プラザホテル料理長〕

昭和33年4月、福島県須賀川市に生まれる。県立岩瀬農業高校食品加工科、辻学園日本調理師学校卒業後、十和田ホテルサンプラザに勤務。

現在八戸プラザホテルの調理部長として、本格西洋料理から地域の食材を用いた創作料理、自宅で簡単にできる一品料理まで、幅広い料理を提供しています。

また、食に関するイベントに携わり、八戸ブイヤベースや青函料理人サミットなどを手がけています。

その他、地域の公民館での料理教室や県立高校の非常勤講師も務めるなど、活動は多岐にわたっています。



ている子どもも多くなっていると聞きますが、家族みんなで食べる食事が大切なんです。おかずなんかちょっとしたおひたしでもいいんです。

それに、美味しい料理と身体に良い料理は別なものなんです。健康な体をつくり続けるには自分で食べるものに気をつけなくてはだめなんです。お子さんは自分では判断できないから親御さんとかおばあちゃんおじいちゃんが健康に気をつけなければならないということです。

美味しい料理はたくさんありますが、それだけ食べていたら健康な体を作って行けるかどうかですね。

幼年期からの食育が大事

子ども時代の食事情は大人になっても影響が残る

子どもが留守番をする家庭も多くなっており、常に手早く食べられる食品やジャンクフードを食べることが増え、ごはんを食べなくなっている子どもがいることが問題になっています。それが大

学生まで浸透しているんです。

九州のある大学の学生の食事情では、朝は菓子パンとお茶かジュース1本とか。お昼はコンビニの弁当とかラーメンとか。夜はほとんど居酒屋食ということになっているそうです。

1日のなかで、いちばん大切にしなければならないのは朝ごはんなんです。朝ごはんは十分なカロリーをとる。昼食は夕方まで持つくらいの軽いものをとる。夜はちゃんとしたものをもって、寝ている間に自分の体の栄養になるようなものを食べる。というのが理想ですが、ほとんどの学生さんは夕方飲みについて、深夜1時くらいにラーメンを食べて帰る。それで朝はまた前日残ったパンで済ますという生活。それで健康な体を保つというのは無理な話なんです。



幼年期の食事体験は大切

とにかく、小さい時からの食事体験は大事です。例えば去年は、食命人フェアや発酵食品のイベントなどで、味噌造り教室を1年かけていろんなところでやりました。

味噌造りは、煮た豆に塩と麴を混ぜて、ビニール袋なんかに入れて直接手でつぶすんです。潰すときは空気を抜くように丁寧に潰します。その潰した豆を、少量だったらそれをタッパでもいいんですが、詰め込んで軽く布だけかけて、ビニールとか新聞紙でふたをして日の当たらないところに置きます。どうしても味噌などで白いカビがでたりしますが、そのときは45度の焼酎で拭き取れば1年目でも食べられる味噌になります。

味噌造りに関連して、おむすびプロジェクトも手がけています。平成28年10月に弘前市



あおもり食命人ネットワークの活動

食命人交流会

会員同士の情報交換を目的に開催しています。

食命人同士の交流だけでなく、県内の生産者などとも交流会を開催しています。

平成29年9月には、青森市で西洋野菜や伝統野菜を栽培する生産者「青森魅力野菜プロジェクト（通称：アオベジ）」との交流会を開催しました。

食命人研修会

食命人のスキルアップを図るため、研修会を実施しています。

食命人食のフェア

店舗やレストラン、惣菜店などの食命人が、毎年設定されるテーマに基づいて、店舗毎に青森県産の食材を使って、こだわりのレシピによる料理を提供します。

これまでも、「旬」「発酵食と野菜のチカラ」「味噌」などをテーマに、健康な食事を選択できる機会を増やす取り組みをしています。

食命人食育活動

小学校や公民館等で子どもや親子を対象に、食育の講話や料理教室などを開催しています。例えば、塩分を抑えた料理方法や効率的に料理をする方法、魚の料理方法や味噌造り教室などです。参加する子ども達が食材や調理に関心を持たせる工夫がされていて、大人も子どもも楽しみながら食材と料理に親しむことができます。

日本食調理体験

和食の原点回帰を図るため、親子を対象に食育映画の上映とおむすびづくり体験を実施します。昨年の弘前、八戸に引き続き、今年は11月に県内3ヶ所で実施します。

船沢中学校、平成29年1月には八戸市の「NPO法人はっち」が開催した料理教室で、九州の幼稚園の味噌造りのドキュメンタリー映画「いただきます」を鑑賞し、そのあとで子ども達がおむすびを自分たちで作って、自分たちで食べるということをやりました。

八戸で開催した際は、そのときにその地域で採れた野菜を提供してもらって、それを刻んで、みそ汁にしておにぎりと一緒に食べるんですよ。子ども達は喜んで食べてくれます。こうした体験の積み重ねが記憶の底の大事なところに残っていくと思っています。

健康で元気な暮らし 食からの提案

食命人 ネットワークの 食育活動

あおもり食命人ネットワークは、あおもり食命人の活動を支援するための団体です。例えば、食命人同士の情報交換を図るために交流会を開催したり、食命人がスキルアップするための研修会を企画したりしています。

現在は、あおもり食命人のうち、52名がネットワーク会員となり、活動を行っています。

食命人はそれぞれ各地で様々な食育活動を実施しています。私の場合、食育活動として高齢者の方、奥様方、子どもなどを対象に料理教室を開催しています。たとえば、冬は風邪をひいたり免疫力が低下するので、免疫力を高めるに発酵食品（麹・醤油・味噌など）を使った調理を行います。

また、お母さん達は、実際に家庭で調理している方々なので、プロがやるようなことではなく、家庭でやれるような方法で教えています。調理方法のハードルをあげるではなく、楽しみながら美味しく作るというところから始めています。

成長期の子ども向けには、脂肪分の高くない鶏肉とか、体づくりを意識したものを食べてもらう料理教室を開いています。

魚を食べる教室も開いています。子ども達と魚肉ハンバーグを作って、それを目の前で焼いて、そこで食べてもらうんです。これも4・5年続けています。子ども達も自分で作ったものを自分で食べることはうれしいんですよ。

「ママこれウチでも作ってね。」
とか言いますから。

子ども達には、「おうちに帰っても調理するんだよ」とコック帽を一人ひとりに渡しますが、帽子一つでもウチで作る料理に関心をもってもらうようにしています。その中に将来の料理人が居たら嬉しいですよ。



幼年期からの 減塩対策も必要

私が食命人ネットワークの活動で意識していることは、過剰な塩分とカロリーの摂取を控えるということです。

いまは食べものが豊富になり過ぎていて、余分

情報発信

宣伝や啓発資料の作成、フェイスブックによる情報発信をしています。

須田シェフからの アドバイス

美味しくトマトを
食べるための
皮のむき方その1

トマトの皮の
むき方だって、
昔は湯むきって
やったんです

が、いまはトマトにフォークを刺して、ガスバーナーで表面を焦げないようにちょっと焼くだけでむけるんです。「パチッ！」と音がするまで焼いてみてください。それをむくとキレイにむけて美味しいトマトが出来上がるんです。生産者は水をやらないで甘いトマトを作っているのに、お湯にいれてしまったら水っぽくなってしまうんです。ガスコンロで焼いてもいいですよ。

I Hの場合は炎がないのでホームセンターとかで、小さいガスバーナーを用意してみてください。

美味しくトマトを
食べるための
皮のむき方その2

やすい時に完
熟トマトを冷凍
して保存する方
法もあります。

食べる直前に流水にちょっといれると皮がぷりっとむけます。トマトの実は凍っているの少し置いてからスライスしてください。

美味しくトマトを
食べる方法
ガスパチョス

トマトのカロ
テンは凍ると倍
に増えるので美
味しくなります。

野菜の直売所などで、良く熟したヤツを買ってきて冷凍するんです。

それで皮をむいたトマトのゼラチンのところをちょこっと取って、ミキサーに入れて、タマネギ・キュウリもちょこっと入れて、タバスコ少しとレモン汁を入れると簡単にガスパチョスというのができます。

そうやって食べてみるとだんだんトマトを食べられるようになりますよ。

なものを摂り過ぎています。つまり、美味しいものと身体に良いものを一緒にたにして食べているんです。美味しいものといえども子ども達は唐揚げとかを挙げますが、子ども達という美味しい唐揚げの味は某メーカーの鶏肉をフライにした調味がベースになっているんです。「あの鶏の唐揚げ」の味をベースにして味付けをすると塩分や糖分の取り過ぎやカロリーオーバーになってしまうので、塩分の調整をしなくちゃいけないんです。

自分が食べる食材に関心を持たせる

八戸は魚が捕れるところなので、子ども達に魚をたべさせようと6年くらい前から、子ども達に魚をおろすところを見せたり、触らせたり、いわしを手で開くことも教えています。教えるとちゃんと開くんですよ。

それから、子ども達が自分で開きたいいわしを塩焼きにすると全部食べるんです。野菜でも、自分で刻んだり、炒めたりするとピーマンでもにんじんでもなんでも食べます。

だから、お母さんが台所で夕方ばたばたしているときに、「いま危ないからあっち行って」とは言わないようにして、少し気を長くして「これかき混ぜていて」「これキレイにしておいて」とか手伝わせて子ども達が自分で食べるものに興味を持つようにして、好き嫌いをなくしていくことが大事です。

子どもが家事に関心を持つ適齢期がありますが、小学校の高学年になると塾やクラブ活動なんかが始まって台所でお母さんが作っているものに関心が持てなくなるので、それが出来ないんです。私のところでは3歳から小学校2年生くらいまでを対象としています。

塩分摂取の低減化

食命人の活動の前提は、青森県産の食材を使うことや減塩の取り組みも合わさっていますので、「だし活」にも取り組んでいます。出汁の旨味で塩分を減らして、具をたくさん入れて食べるみそ汁の普及にも取り組んでいます。

みそ汁の具は、ネギだけのみそ汁では物足りないですよ。ワカメに豆腐を刻んで入れてもいいですし、煮干し・ワカメ・コンブ・豆腐・大根の葉っぱのところを刻んで入れて煮ただけですごく美味しいんです。

私は、洋食が仕事なので、みそ汁と言うわけにはいきませんが、野菜をオリーブオイルで炒めて、食べるスープを作ったりしますが塩を少し入れるだけで美味しいスープになります。

生産者との交流が安全安心食材の源

生産者との関わりを深めようと、今年9月には生産者と食命人による交流会を開催しました。交流会では、販路や季節の野菜の栽培状況など、いろいろコミュニケーションをとっています。

今後は、農家の皆さんの他にも、漁師の皆さんなど色々な方と、食命人ネットワークとして交流の場を作れたらいいと思っています。

スキルアップ研修は活動の質を高める場

スキルアップ研修の目的は、自分たちがもっている食に対する認識を高めることにありますが、



調理して、食べて満足 魚肉ハンバーグ

魚も単品でなく、いわしとサバをおろして、そこにイカをいれてハンバーグ

を作るんですよ。子ども達には、ただ練るだけでなく自分たちで刻ませるんですよ。

包丁は危ないので、プラスチックの子供用の包丁でたたかせて、それを自分たちが手で練って、大葉とかタマネギを炒めて入れると美味しい魚肉ハンバーグになるので、それを目の前で焼いて、食べてもらいます。

子どもは自分で作ったものを自分で食べることが嬉しいんですよ。「ママこれウチでも作ってね。」とかいいますから。



野菜たくさん クリームスープ 食べるスープ

私は、洋食が仕事なので、みそ汁と言うわけにはいきませんが、野菜をオリ

ーブオイルで炒めて、ただ炒めるだけでなく風味を出すために、最初ニンニクを入れて炒めて、サツマイモとかジャガイモとか、ストックしている根菜類を何でもいれてクリームスープを作ります。スープを濾すときには、食物繊維を残して、スプーンですくったときに少しモコッとするようなスープにします。食べるスープです。このスープは簡単につくれますよ。冷蔵庫にある野菜を刻んで、オリーブオイルとニンニクで炒めて、それに牛乳とお水だけをいれます。出汁はいれなくても、お塩少しいれるだけで美味しいスープになります。浜に近い畑の野菜は若干の塩分をもっているから、山側で育った野菜を組合わせて煮物にするとか、いろいろ工夫ができます。



これまでの研修で教わったことを自分たちの作業工程の中で理論付けして、お客さんに話せるようになることです。

「この野菜は美容にもいいんですよ」というような話しをするときに、野菜に含まれるこの成分は、こういう免疫力を作ってくれるので、これを食べっていると体質改善に役立ちますよと言えるぐらいなることなんです。

自らが調理した料理を提供するわけですから、お客さんから、「最近食欲がないんです。」と聞けば「それじゃ、のど越しのいいスープを作りますね。」とか、夏バテするとどうしても食が細るので、パンチのあるものを食べてもらおうとか、お客さんと話しをしながら、体調に合わせた食材や調理方法の情報を伝えてから調理に入ることですね。

食命人ネットワーク のこれからの活動

地域の食命人ネットワーク会員がその地域にあった活動の仕方で年に5～6回の活動が出来れば良いと思っています。求めているのは開催の回数ではなく一回毎の密度なんです。如何にして食命人の活動に興味のある人に集まってもらうかなんです。

食命人の活動を広めるために、まずは公民館とか小中学校などの行事の企画に入れてもらうように働きかけています。今年も近くの根岸公民館でも子ども食育イベントを開きますが、そうしたイベントを開きながら、啓発するのも私たちの仕事だと思っています

また、食命人ネットワークが企画してイベントを開くのも大事な取り組みですが、地域の行事に食命人ネットワークから講師の派遣もしています。

とにかく、短命県を返上して、子どもから大人まで健康で元気な青森県となることを目指して活動が続けていきます。



味噌づくり教室(平成28年八戸市)



スキルアップ研修(平成28年青森市)



食命人ネットワーク設立(平成28年青森市)