

家族で育む食文化

北海道に移住した人々は、故郷の味を受け継ぎ、北海道に特徴ある食文化をもたらししました。これから大きくなり、やがて巣立つ子どもたちに、我が家の味を楽しい思い出と一緒に伝えてあげましょう。



パパとママ、それぞれが育ってきた家庭の味を尊重し、家族の食文化を作っていく

子どもと一緒に「作る、食べる、語る」食卓を大切に

明治から大正にかけて、東北・北陸地方を中心に全国から200万人以上の人が移住したといわれる北海道。故郷の文化が継承され、行事ごとにも意識される「ごちそうやお餅は道内でも家ごとに異なっており、お雑煮に至っては全国各地の種類が見られるほど。北海道の食文化を研究する講師の小田嶋先生は、「移り住んだ方から子へ、そして孫へと受け継がれてきた証であり、素晴らしい文化です。お雑煮が隣の家と同じであるとは限りません。また、今日初めて作った料理も、我が家の味として子どもに受け継がれたら、新たな文化の始まりなのです」と語り、家庭での食文化の継承を促した。

調理実演と実習では、北海道の食材を生かした料理に定評のある本間さんが講師を務め、手軽な出汁の引き方が説明された。主菜の『鮭袖庵焼き』の実演では、鮭の切り身に塩を振り、臭みや余分な水分を抜いておいしさを引き出すコツを伝授。副菜の『ひじきと厚揚げのうま煮』の実演では、根菜は下茹でをし、こんにゃくと厚揚げには熱湯をかけておくこと、そして味付け

は薄く、煮詰まり具合を見ながら調味料を足すことをアドバイスした。『根菜のそぼろ汁 雑煮仕立て』は、体の芯から温まるようにと片栗粉でとろみをつけた、寒さの厳しい北海道ならではの一品。参加者との実習では「今日は人参をうさぎの型で抜きます。小さいお子さんでも野菜の型抜きや、カニかまぼこを割いてほぐすなど遊び感覚でお手伝いできます。一緒に作った料理なら食卓でも会話が弾み、苦手な野菜もおいしく感じられますし、何より幸せな思い出として残りますから」と献立に込めた思いを語った。参加者からは「家庭での食文化を考える機会になった」「道内でも年中行事や地域ごとの食事の違いがわかって興味深かった」との声が上がり、家庭で育む食文化こそが大切であることを共有した。



(上) 夫婦そろっての参加者もあり、エプロン姿でやる気十分のパパの前に「娘が幼稚園の頃、私が気合いを入れてお弁当を作った時に『かわいくない!』って大泣きされました。大人になった今でもその時のことを言われますよ。お父さんも頑張りますよ」と、本間さんが家庭でのエピソードを紹介し、笑いを誘う場面も

(下) うさぎの型で抜いた人参のかわいさに笑顔がこぼれる参加者。実演メニューの「根菜のそぼろ汁 雑煮仕立て」にうさぎの形の人参加わることで、ふんだんに入れた根菜もモリモリ食べてくれそう

DATA

| | |
|--------------|---------------------------------|
| 対象地 | 北海道札幌市（人口1,958,157人【平成29年2月現在】） |
| 対象者 | 0～5歳の子どもをもつパパ・ママ |
| 参加人数 | 18名 |
| 実施場所 | 北ガスショールーム SAGATIK |
| 講演 | 子育て世代に伝えたい北海道の食文化（40分） |
| 調理実演 | 北海道の食文化一ハレの日に食べる献立一（60分） |
| グループディスカッション | 家庭で和食を取り入れるには（60分） |



北翔大学 名誉教授
小田嶋政子

おだじままさこ：釧路市生まれ。日本女子大学家政学部卒業。北翔大学教授を経て北翔大学名誉教授に就任。北海道の食文化を専門とし、著書に「北の生活文化 6「北海道の年中行事」」などがある



川基本店
本間勇司

ほんまゆうじ：1970年北海道稚内市生まれ。旭川、東京の和食店などでの修行を経て、2006年より「川基本店」の料理長を務める。北海道の旬の食材を多用した季節感溢れる懐石に定評がある

産まれてくる赤ちゃんに和食文化を伝えていきたい。

（妊娠期：岡山県岡山市）

離乳食に和食が良いとは知っていながらも、出汁の引き方が面倒で断念していた。出汁が思ったより簡単に引けることがわかったので、早速家で試してみようと思う。

（離乳食：石川県能美市）

家でももっと旬を意識した献立作りをして、四季を感じられる子どもに育てたい。

（1～2歳：千葉県船橋市）

参加者の声

参加した子育て世代の
パパ・ママから、
多くの感想をいただきました。
その一部をご紹介します。

和食文化には家族の絆や子どもの成長を願う要素が含まれていると知り、子どもと一緒に楽しみながら取り入れていきたいと思った。

（1～2歳：千葉県船橋市）

お弁当の具材は子どもの嗜好に合わせた洋食が中心だったが、出汁を使ったおいしい和食を作って子どもに和のお弁当を食べさせたいと強く思った。

（3～5歳：三重県名張市）

先生の丁寧な仕事ぶりが味にも出ているように思った。普段、スピードばかり気にして作っていたが、ハートが一番大切だと感じた。

（3～5歳：三重県名張市）

生まれ育った北海道の食文化を改めて知ることが出来てよかった。簡単なレシピも教えてもらったので、食卓から子どもたちに伝えていきたい。

（0～5歳：北海道札幌市）

和食というと、「さしすせそ」を中心とした調味料を使用するため、味付けがワンパターンになると思っていたが、季節の食材と調味料次第でたくさんのバリエーションができることに気付かされた。

（0～5歳：北海道札幌市）

これから迎える出産のことで頭が一杯でしたが、時間に少し余裕のある妊娠期から少しずつ普段の食事に和食を取り入れ、慣れていきたいと感じた。

（妊娠期：岡山県岡山市）

大人の食事から離乳食が作れると聞き、気楽に始められることに驚いた。

（離乳食：石川県能美市）