

親子で楽しむ郷土食

家庭の食卓は親から子へ代々受け継がれてきました。一緒に作ること、食事に興味を持たせ、親子の絆を深めましょう。



ママと一緒にくるくる巻いた太巻き寿司のおいしさは格別。幸せに満ちた味の記憶を幼少期にたくさん与えてあげたい

新しい文化や遊び心も取り入れながら、郷土料理に触れ、家族の絆を育んでいく

おいし初めや七五三などの人生儀礼は、赤ちゃんが生後元気に育つことが当たり前ではなかった時代、成長の節目ごとにカミへ感謝と祈りを捧げたことが慣習化され今に伝えられているもの。ハレの日に家族や親戚で囲むごちそうには、気候風土によって育まれてきた郷土料理が並び、地域色豊かな食文化を作り上げてきた。食文化研究の第一人者である大久保先生は「子育ての時期こそ和食文化の素晴らしさを受け継ぐ絶好の機会です。年中行事や郷土料理に触れながら家族の絆を深めてほしい」と語る。

千葉県郷土料理を代表する太巻き寿司は、その時代の農産物や海産物などの食材を活かし、冠婚葬祭や地域の集まりの席でのごちそうとして継承されてきた。調理実演の講師である加藤さんが手製の太巻き寿司を披露すると、美しい花模様の切り口に「きれい!」「でも、難しそう!」との声が上がります。堅苦しさを抜きにした楽しい食育をテーマに活動する加藤さんが、この日の実演と実習に選んだのは、かたつむ



(上) グループワークでは、参加者が事前に撮影した夕食の献立の写真を見ながら、家庭で実践してみたいことを考え、発表し合った。ママたちの日頃の頭疼りを労いながら、食に関する悩みなどに答えて回る大久保先生
(下) かたつむりに見立てた巻き寿司は、切り口が星形になるオクラ以外にも、チーズ入りかまぼこ、魚肉ソーセージなどあり合わせの材料を芯にして手軽に巻ける点でも嬉しい

DATA

対象地	千葉県船橋市 (627,661人 [平成29年1月現在])
対象者	1～2歳の子どもをもつパパ・ママ
参加人数	18名
実施場所	船橋市高根台子育て支援センター
講演	和食文化としての年中行事 (15分) 和食で大切な要素 (15分)
調理実演 & 実習	親子で作れる郷土食「飾り巻き寿司」(40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 (20分)



親子で楽しむ食育教室「ベジスタ」
加藤みどり
かとうみどり：日本女子大学家政学部卒業後、高校で家庭科を教える。堅苦しさを抜きにした楽しい「食育」を目指し、小中学校への出張授業や親子料理教室を積極的に行う。二児の母

一般社団法人日本家政学会 食文化研究部会長
大久保洋子
おおくぼひろこ：群馬県出身。実践女子大学家政学部卒業。博士(食文化)。一般社団法人日本家政学会 食文化研究部会長を務める。専攻は食文化論、調理学。元実践女子大学教授

手間をかけない和のお弁当

朝のお弁当作りをラクにする「漬ける」「和える」のススメ

近年、『BENTO』の名で海外からも注目を集めている日本のお弁当。食材や料理を無駄にすることなく、時間が経ってもおいしく食すための工夫に富んだ和食の技と心が評価されている。一方で、通園のお弁当には子どもの好きなメニューがあふれ、洋食化が進む傾向にある。

朝食・お弁当・夕食と切り離して考えると、朝のお弁当作りは負担になりやすい。そこで和食調理のプロである松原さんを講師に迎え、「漬ける」「和える」調理法を中心に、夕食の準備とお弁当の支度を一緒にできる和食献立を実演してもらった。

「一番出汁、二番出汁と、お店では出汁の引き方も使い方も区別しますが、家庭では昆布出汁に鰹節を加えて煮出した濃い目の出汁が万能です。この出汁を上手に食材に浸み込ませる『南蛮漬け』と『お浸し』は、応用が利くので重宝します」と説明し、鍋に出汁と砂糖を入れて火にかけ、薄口醤油と酢を加えた。ここに千切りにした野菜と片栗粉をつけて揚げた鮭を漬け込むだけで翌日にはしっかりと味が入る。お浸しも同様で、調味した出汁に茹でた



いつもママが作ってくれるものとは雰囲気の違いを実演後のお弁当を覗き込み、「どんな味がするのだろうか…」と興味津々



(上)「今日使う材料はすべて、近所のスーパーで普通に売っているものです。皆さんにもおいしい出汁が引けますよ」と前置きを入れて、お得意パックの鰹節を鍋に入れる松原さん。鰹節を漬汁に加えるお店の出汁とは違い、家庭では少しの量でも、煮出す時間を長めにするようにアドバイスをした。この出汁を使い、お弁当のおかずにも重宝する南蛮漬けの作り方を、鮭を使用して実演した
(下) 園児たちが毎日通い、元気よく遊んでいる教室が、この日は昆布と鰹出汁のいい香りでいっぱい。ママに抱っこされて一緒に味わった出汁のおいしさは格別だろう

DATA

対象地	三重県名張市 (人口79,926人 [平成29年1月現在])
対象者	3～5歳の子どもをもつパパ・ママ
参加人数	33名
実施場所	名張市立桔梗南幼稚園
調理実演	お弁当作りから学ぶ和食 (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 (30分)



伊勢宮川の里 鄙茅
松原京介
1987年三重県御園町(現在伊勢市御園町)生まれ。県立相可高校食物調理科卒業後、京都嵐山吉兆に入店し、9年修行。その後帰郷し、2015年に「伊勢宮川の里 鄙茅」の料理長に就任

忙しい朝に大変なお弁当作りも、和食の調理法をうまく活用し、味や見栄えをちょっと工夫するだけで手軽にこなせます。