

# 和食給食

食べて学ぶ日本の文化

農林水産省



## もくじ

- 3 和食の「骨格」を知ろう
- 9 和食給食を推進するための6つの提案
- 11 和食給食の進め方
  
- [和食料理人と連携した和食推進の取組]
- 13 「出汁」を知り、「出汁」で味わう和食 (東京都中央区立泰明小学校×銀座 小十 奥田透)
- 17 大量調理向きの出汁の引き方
- 19 子どもが作れる、家庭に届く和食 (東京都足立区立鹿浜第一小学校×日本料理 賛否両論 笠原将弘)
- 23 和食の調理の基本を知る (東京都世田谷区食育研究会・千葉県山武郡市教育研究会学校給食部会×御料理 与志福 高橋憲治)
- 25 和食の多様性を学ぶ (沖縄県那覇市立金城小学校×旬肴 ひとしずく 西中園論)
- 27 教育委員会の後押し (千葉県船橋市立金杉小学校×鈴なり 村田明彦)
- 31 郷土愛を刺激する (熊本県熊本市立白坪小学校×お料理 宮本 宮本大介)
- 33 器を通して知る 自然を尊重する心 (石川県小松市立芦城小学校×日本料理 梶助 梶太郎)
- 35 和食給食を栄養士が牽引する (神奈川県横浜市立平沼小学校×日本料理 TAKEMOTO 武本賢太郎)
- 37 「和食」を自発的に児童が伝える (千葉県市川市立行徳小学校×鈴なり 村田明彦)
- 39 骨つきの魚に慣れる方法 (宮城県仙台市立高砂小学校×日本料理 おかざき 岡崎敏彰)
- 41 支えあう給食 (長崎県学校栄養士会×泰泉閣 上船昌幸)
- 43 和食力を高める (岩手県盛岡市立河北小学校×御料理 寺沢 寺沢勇人)
- 45 冷めにくい和食 冷めてもおいしい和食 (北海道旭川市上川管内学校給食研究協議会×川基本店 本間勇司)
- 46 究極の和食給食を目指して (京料理 たか木 高木一雄)
- 53 和食給食FAQ
  
- [企業と連携した和食推進の取組]
- 57 1 お節料理を学び、味わい、新年を寿ぐ (東京都町田市立小山田南小学校×フジッコ)
- 59 2 和食における砂糖の役割を知る (神奈川県横浜市立いずみ野小学校×三井製糖)
- 61 3 節分に大豆の子カラを感じ、学ぶ (岡山県岡山市立桃丘小学校×マルヤナギ)
- 63 4 低コストでもおいしい！学校給食向けの出汁の引き方 (マルトモ)
- 64 5 お米の国の学校給食 (アイホー)
- 6 赤飯が邪を払い、福をもたらす (アルファー食品)
- 7 器が伝える「自然の尊重」 (三信加工)
  
- 65 和食継承推進協議会での意見・提言
- 67 和食給食応援団の「いままで」と「これから」

## 「自然を尊重する心」を育む

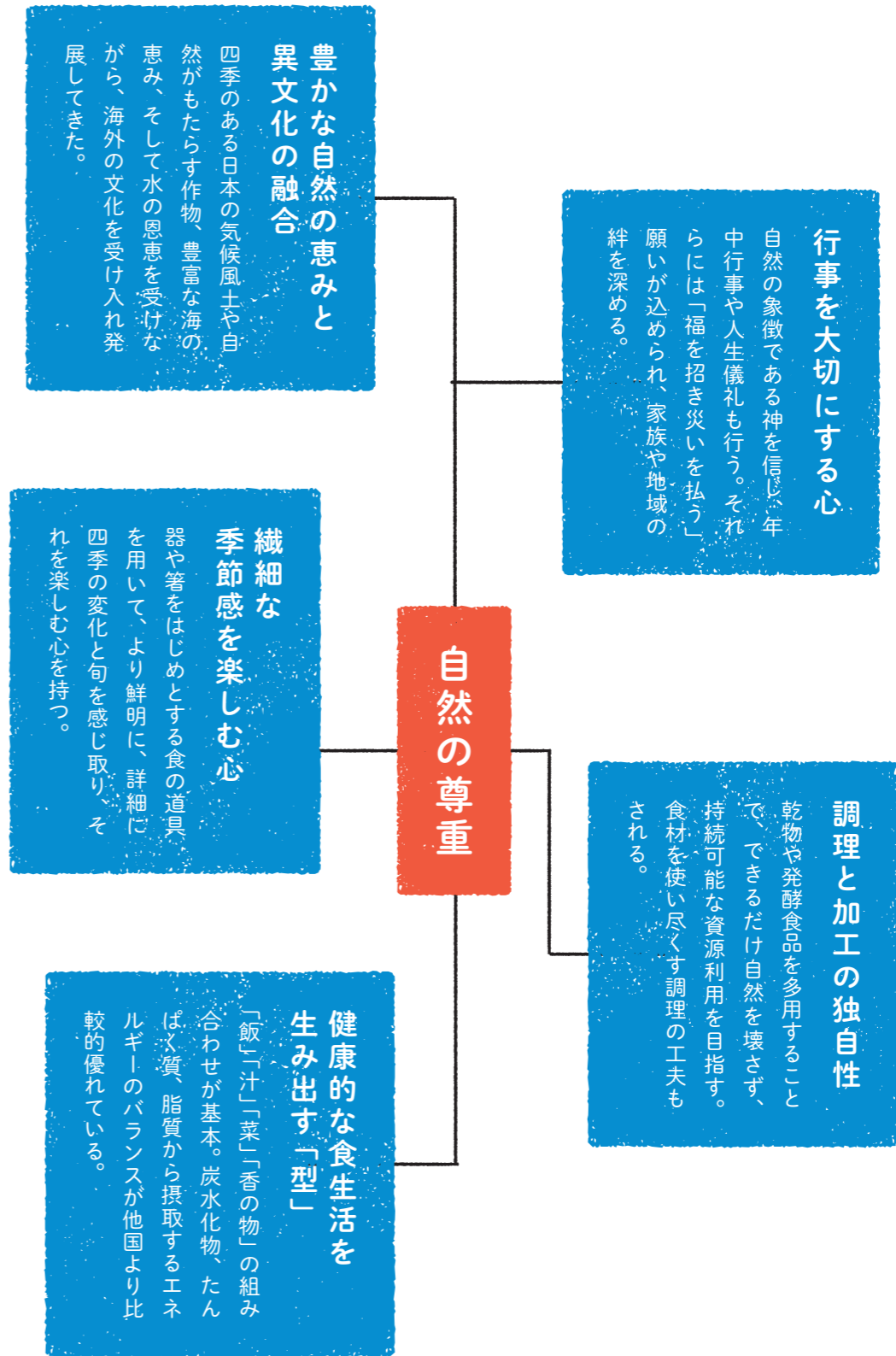
「和食」が「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されたことに端を発する「和食給食応援団」。その取組も2年目を迎えました。

学校給食に2年間向き合ったことで、学校給食の現状が少しずつ見えてきました。当初は和食の魅力を伝えることに重きを置いてきましたが、回を重ねることに、あることに気付きました。それは、全国の栄養教諭・学校栄養職員の皆様と共有したいのは、「和食」の根幹である「自然の尊重」という考え方だ、という点です。私たちが取り巻くすべての物事にカミ(神)を感じ、暮らしの些細な事象に感謝し、自然の恵みによって生かされていると感じる。そういった謙虚な気持ちがある日本には必要なのではないでしょうか。そして、そのことを児童生徒へ確実に伝えることが出来るのが、学校給食なのです。

本冊子では「平成27年度日本食・食文化の世界的普及プロジェクトのうち和食継承のための青少年等への情報発信事業」において、全国の和食料理人が学校訪問や調理講習会を通して、学校給食における和食提供の課題に取り組んだ成果を紹介しています。本冊子をお読みいただき、児童生徒に和食を提供して頂きながら「自然を尊重する心」を育む一助となれば幸いです。

# 和食の「骨格」を知ろう

日本特有の食文化として世界から注目を集める和食ですが、「和食ってなに？」と聞かれて、きちんと答えられる人は少ないかもしれません。そもそも和食とは、どういうものなのでしょう。ここではユネスコ無形文化遺産に登録された際の提案書を元に、「自然の尊重」という心の下に発展してきた、和食の骨格を説明しましょう。



こちらの本の内容を元に構成しています



『和食とは何か』  
和食の文化的背景、内容、特徴などを多様な切り口から解説。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食を保護し伝えていくための、守るべき基本を収録する。給食や食育現場で役立つさまざまなヒントが見つかる一冊。  
監修：一般社団法人 和食文化国民会議 著者：熊倉功夫、江原純子 発行：思文閣出版 定価：900円（税別）

## 米も大根も、元は外来種！豊富な資源と海外文化の融合が基盤。

**豊かな自然の恵みと異文化の融合**  
四季のある日本の気候風土や自然がもたらす作物、豊富な海の恵み、そして水の恩恵を受けながら、海外の文化を受け入れ発展してきた。

**繊細な季節感を楽しむ心**  
器や箸をはじめとする食の道具を用いて、より鮮明に、詳細に四季の変化と旬を感じ取り、それを楽しむ心を持つ。

**健康的な食生活を生み出す「型」**  
「飯」「汁」「菜」「香の物」の組み合わせが基本。炭水化物、たんぱく質、脂質から摂取するエネルギーのバランスが他国より比較的優れている。

**行事を大切にできる心**  
自然の象徴である神を信じ、年中行事や人生儀礼も行う。それらには「福を招き災いを払う」願いが込められ、家族や地域の絆を深める。

**調理と加工の独自性**  
乾物や発酵食品を多用することで、できるだけ自然を壊さず、持続可能な資源利用を目指す。食材を使い尽くす調理の工夫もされる。

### 昆布と軟水



水に含まれるカルシウムやマグネシウムの量を炭酸カルシウム量に換算した値を硬度といい、その度合いで軟水～超硬水に分類されます。日本の水は主に軟水で、昆布のうま味を引き出しやすくとされていますが、欧州の水は一般的に硬水です。そのため、平成27年に開催されたミラノ国際博覧会で、日本館は軟水化装置を持ち込んで出汁の効いた日本食を提供し、高い評価を受けました。

軟水とは？ WHOの基準でカルシウムとマグネシウムの量が120mg/1L未満の水

# 4,200種

### 日本の海産資源

日本の近海は魚の宝庫！約4,200種が生息するといわれています。漁業大国ノルウェーでさえ、総漁獲高の約90%は8種の魚で占められています。日本では、なんと28種類も。世界でもまれに見る魚種の豊富さを誇ります。

### さまざまな調理法

たっぷりの水を沸騰させ、食材を加えて加熱して取り出す「茹で物」などは、豊富な水を利用した調理法です。野菜や蕎麦を茹でた後、アクの除去や歯触りをよくするため、さらに水にさらしたり、洗う場合も多いでしょう。私たちが当たり前のように食べている「浸し物」(お浸し)は、水に恵まれた日本だからこそ定着した料理で、世界的に見ても特徴があるといえます。また、食材を生で食べるには水で洗う必要がありますが、きれいで安全な水があるからこそ、お刺身などの生食が広まったと考えられています。



## 四季

があり温暖な気候に恵まれた日本には、昔から多様な農産物が生産されてきました。しかし実は、元々日本に自生していた作物はごくわずか。私たちの主食である米をはじめ、和食の代表的食材である大根やごぼう、ほうれんそうを含む野菜類、麦類、雑穀類、豆類、いも類の多くが、海外から伝来し、日本の自然環境に合うよう改良されてきたものです。長い月日を経て、こうした作物を取り入れ発展してきた農作物が、和食を支えているのです。また食材以外にも、著などの道具は中国・朝鮮半島を経て伝わり、日本独特の形式に変貌を遂げながら、今では和食に欠かせない要素となりました。料理においても、いわゆる洋食と呼ばれるコロッケやとんかつは西洋料理とはいえないでしょう。とんかつは箸で食べられるように切って盛り付けられますし、御飯や味噌汁を組み合わせれば、一汁三菜もしくは二菜という和食の基本形が完成します。さらに、四方を海に囲まれた地理ゆえ暖流と寒流両方の影響を受け、魚介類、海藻類といった海産物が豊かなこと、そして良質な水資源に恵まれたことも、食文化の発展に大きく関わっています。水は豆腐などの加工技術や煮る・蒸す・茹でるといった調理法を発達させました。出汁のうま味を引き出しやすい軟水の地域が多いことも、和食と強い繋がりを持っています。このように、日本ならではの気候風土に根ざしつつ、海外の影響を受けながら発展してきたのが和食(=日本の伝統的食文化)なのです。

正月のお祝いから結婚や葬式まで、食に願いを込めてきた日本人。

日本人

は古来より、自然の中の「カミ(神)」という霊的存在を無意識で感じてきました。一本一本の木々、山や海、そして鳥や猪などの動物たちにもカミが存在し、自然によって人が生かされていると信じてきたのです。そしてカミと人間が交流する場が宴であり、そこには必ず食べものと飲みものが供えられました。その考え方がもつと顕著に表れているのは、正月行事でしょう。新年のカミ(歳神)を迎えるために、昔は近所の人や親類縁者が集まり、大量の餅をついて鏡餅を作りました。歳神は元気がいっぱいのもたらすと信じられていましたが、新しい気が詰まった魂(霊)とは、別の言葉でいえば新玉(あらたま)、つまりお年玉のこと。その家徴が、つきたての丸いお餅を重ねた鏡餅なのです。餅を入れた雑煮は、地域や家ごとに多彩な種類となって継承されてきました。お節には、五穀豊穡を願う田作りなど、それぞれ象徴的な意味を持つ料理が美しく盛り付けられ、厄払いの祈りを込める屠蘇も準備されます。これらはまた、地域や家族といった共同体の人々が一堂に会し場を共有する絆を深めるためのものでもありました。さらに、人の一生の節目に行われるお食い初めや七五三、成人式、結婚式、年の祝い、葬式、法事といった人生儀礼も同様です。祝い事であれば赤飯や祝い鯛、不祝儀であれば精進料理が用意されますが、これらも年中行事と同じく、「福を招き災いを払い、健康長寿を願う」という日本人の思いが込められていることを忘れてはいけません。



お雑煮

お雑煮(年中行事) お節と並ぶ、正月に欠かせない料理。神の魂の象徴である丸餅を食べることは、神の力をいただくことでもありました。地域や家ごとに千差万別の個性があり、それぞれ年長者から若い人々に伝えられてきました



お食い初め

お食い初め(人生儀礼) 生後100日頃に行われるお食い初めは、一生食べることに苦勞しないようにとの願いが込められています。尾頭付きの鯛を含んだ膳が供され、丈夫な歯が生えることを願う「歯固めの石」も欠かさず添えられます

五節句カレンダー

毎日を無事に過ごすことを願う行事として江戸時代に制定された五節句。

1月7日

【人日・じんじつ】

七草の節句

1年間の無事を祈り、七草粥を食べる

3月3日

【上巳・じょうし】

桃の節句 雛祭り

邪気をはらうヨモギ入りの草餅を食べる

5月5日

【端午・たんご】

菖蒲の節句

粽(ちまき)や柏餅を食べて健康を願う

7月7日

【七夕・しちせき】

七夕祭り 星祭

索餅(さくべい)と呼ばれる細い麺で無病を祈願

9月9日

【重陽・ちようよう】

菊の節句

菊酒を飲んで不老不死を願う

器と旬の深い関係性を知れば、和食の世界がぐっと楽しくなる！

鯉の旬



4~5月頃 初鯉

春から初夏にかけ、九州付近から黒潮に乗って太平洋を北上する鯉を初鯉といい、昔から珍重されてきました。日本人が初ものを喜ぶ理由には、その中にこめられた初々しい「気」を頂戴する、という気分があるからともいわれます

9~10月頃 戻り鯉

東北、北海道沖の海水温の低い海でたっぷり餌を食べて脂を蓄え、秋頃にまるまる太って南下してくる鯉が戻り鯉。あっさりした初鯉に比べ、「トロ鯉」ともいわれる濃厚な味わいが楽しめます。鯉の名残りともいえるでしょう

器による四季の演出

同じ内容の料理でも、器の変化で四季を感じ取ることができます。



春

桜のあしらいの器が、膳の上に花が咲くような華やかさを演出



夏

ガラス器に氷を敷き詰め、目でも舌でも涼感を感じられます



秋

深い色合いの菊の形の器から、秋らしい風情が伝わります



冬

鶴は新年の席などでも使われる縁起のいいモチーフ

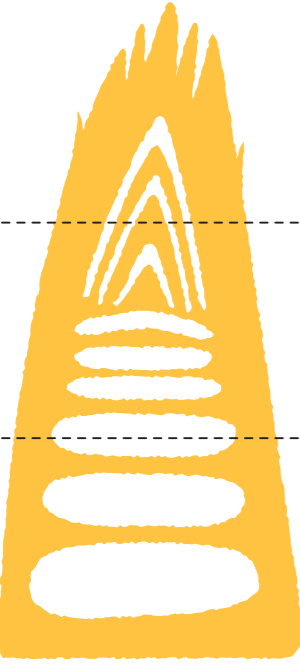
旬(モウソウチン)の旬

鹿児島の場合

10~12月 はしり

1~2月 旬

3~4月 名残り



この時期、国内で旬を出荷できる産地は、ほぼ鹿児島県に集中しています。

九州南部から九州中部にかけては「旬」九州北部や中国四国地方では「はしり」を迎えます。

京都府など関西地方から関東地方全域がようやく「はしり」の時期を迎えます。

和食

を特徴づけるもののひとつに、食の道具があります。箸をはじめ、湯呑や飯茶碗、汁椀など、銘々自分のものを決めていた家庭は少なくないでしょう。日本では直接自分の唇に触れる範囲が個人的なテリトリーと考えられ、結婚式の三々九度で新郎新婦が夫婦の契りを結ぶように、昔から盃の応酬は特別な儀式でした。そうした日本人独特の皮膚感覚は、食器に直接唇を付けて汁を飲む食事の方法にもあらわれていて、熱伝導の悪い木製の漆器が多用されるのはこれが理由です。道具を通じてこれらの和食への考察は、食育という観点から見れば非常に重要な事柄です。和食について伝えようとすると、ついその範囲や料理に目が行きがちですが、大切なのは器や箸を通じて作り上げてきた和食の食べ方、そして精神。迷い箸、指し箸といった「嫌い箸」などは、給食の現場でも伝えやすい作法のひとつでしょう。また、食の道具が深く関わる和食の楽しみ方が、季節感です。南北に長く多様な気候条件を有する日本列島は食材の宝庫であり、四季がはっきりしているため、食材の旬が明確。和食では、さらにその中で「はしり」「旬」「名残り」と分けるなど、繊細な変化を楽しんできました。こうした季節の食材をさらに引き立たせるのが、料理の衣装でもある器です。春夏秋冬や節句など、様々な図柄や素材の表現が施された食の道具が、より和食文化を高めていることは間違いありません。

# 乾物や発酵の技術が独自に進化。元々エコなのが、和食文化なのです。

## 味噌

代表的な発酵調味料のひとつ、味噌。全国的に一般的な大豆、米麴で作られる米味噌、米麴の代わりに麦麴を使う麦味噌、大豆そのものを発酵・熟成させた豆味噌があり、地域によって様々なバリエーションが見られます。

## 多く

の人が直接生産に携わっていた時代は、自然から得られた食材がいに限られているかを、誰もが知っていました。それゆえ和食には、できるだけ自然を壊さず食材を利用する知恵が受け継がれてきたといえます。端境期や冬の食材が乏しい時期に備えて保存するため、様々な加工技術があるのも大きな特徴です。長期保存が可能な食材と言え、まず

は乾物。比較的湿度の高い日本では乾物を作る際途中で腐らないよう工夫が必要でした。大根のように水分が多いものは細く切ってから、魚など腐りやすいものは内蔵を除いて開き塩をしてから乾燥させるなど、食材により異なる方法で、多様な乾物が作られています。また、酢、醤油、味噌、酒、みりんといった和食の基本的調味料も、米、麦、大豆などの食材を発酵させることで

新しい食材が生まれる、高い発酵技術から生み出されました。野菜類の漬物や、鮎、鮎などの魚介類で作られるなれずしは、塩分と乳酸発酵の両方で保存性を高めた、食卓には欠かせない加工品です。さらに、小麦を精粉する際に残ったふすまからグルテンを集めて麩を作ったり、魚介類の内蔵から塩辛類を作るなど、食材を最後まで使い尽くす調理も積極的になされてきました。声高に環境保護が叫ばれる現代ですが、元々エコでサステイナブルなのが和食。食材を無駄にしないという思いが、独自の加工や調理法、味わいを生んできたことは、伝えていきたい和食文化のひとつです。



仙台味噌

信州味噌(米味噌)  
原材料：大豆・塩・米麴  
代表的な米味噌で、さっぱりしたうま味と豊かな芳香を合わせ持つとされます



信州味噌

仙台味噌(米味噌)  
原材料：大豆・塩・米麴  
風味が強く、野菜などにそのまま付けて食べることもあり、「なめ味噌」とも呼ばれます



西京味噌

西京味噌(米味噌)  
原材料：大豆・塩・米麴  
関西地方を中心に作られる、米麴が多めの白味噌。甘みが強く、塩分濃度が低めです



八丁味噌

八丁味噌(豆味噌)  
原材料：大豆・塩  
蒸した大豆で味噌玉を作り、麹菌を繁殖させて作る味噌。濃い赤褐色で、深い味わい



麦味噌

麦味噌  
原材料：大豆・塩・麦麴  
九州全域、中国・四国地方の一部で日常的に使われる味噌で、甘みのある味わいが特徴

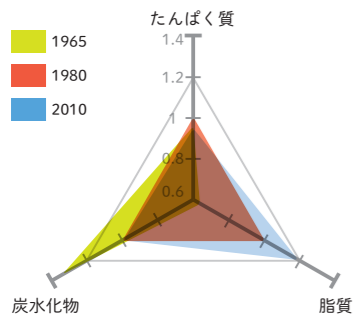
# 受け継がれるにはワケがある。健康的な食生活への近道、和食。

## 和食の基本構成



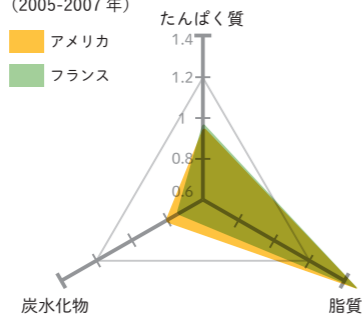
向かって手前左に「飯」、手前右に「汁」、その間に「香の物」、さらに右奥に「主菜」、左奥に「副菜」を置き、酢の物や和え物は中央に配置するのが基本の置き方です。給食での提供はなかなか難しいですが、食事中に口の中をさっぱりと保ってくれる「香の物」は御飯に必ずついてくる存在。和食の構成には欠かせない要素であることを、覚えておきたいものです

## 日本での PFC バランスの変化



1965年当時は炭水化物に偏っていましたが、1980年は非常に理想的な配分。しかしその後肉や油脂類の摂取が増え、主食の米の量が減るなどして、2010年時は欧米型に近づきつつあります

## 米・仏の PFC バランス (2005-2007年)



※ FAO Statistics Yearbook (日本のみ食料需給表) 参照。栄養バランスがよいとされるC(炭水化物) 50~70%、F(脂質) 20~30%、P(たんぱく質) 10~20%の範囲が0.8~1.2に収まるように指数化した

## PFC バランス

たんぱく質・脂質・炭水化物は、人間にとって不可欠な三大栄養素。PFCのPは「Protein(たんぱく質)」、Fは「Fat(脂質)」、Cは「Carbohydrate(炭水化物)」の頭文字で、PFCバランスとは、食事の中のそれぞれの摂取カロリーの比率。健康的な生活を送るには、PFCバランスがたんぱく質15%、脂質25%、炭水化物60%が理想的とされています。

## 「飯」

「汁」「菜(おかず)」「香の物(漬物)」から成る構成は、平安末期頃に成立し、今なお続く和食の基本形です。日常に食べる御飯が白米ではなく、大根やいもを加えたかて飯であるなど地域により内容差はあるものの、構成要素は常に変わりずに継承されてきました。この型が何百年も続いたのは、簡単かつ合理的に献立を組めるからにほかなりません。御飯はどんなおかずとも相性がよく、いろいろな料理に合わせる事ができます。御飯とともに必ず汁が提供されることには、昔から豊かな水資源を食に活かしてきた日本人の感覚が生きているといえるでしょう。主菜が何であれ、たっぷりの野菜と御飯、味噌汁を合わせれば、現代の和食の構成が完成するといえるかもしれません。健康的な観点からみても、御飯を中心に、魚や肉など動物性食品中心の主菜と、野菜・いも・豆類などを数種類組み合わせる副菜、具だくさんの汁を用意すれば、比較的簡単に栄養バランスが取れるのです。実は、もともとバランスがよかったのは、1980年頃の日本人の食生活。炭水化物、たんぱく質、脂質からの摂取エネルギーが、いずれも適正値で理想的だと評価されていました(上記表を参考)。これは伝統的な基本形を残しながら、肉や乳製品が適度に加わり、昔より飯を控え、菜が多いなどの変化が理由。現在は、当時より脂質の摂取エネルギーが増加していますが、和食の基本形を大切にすることは、健康的な食生活への近道とって間違いありません。

# 和食給食を推進するための6つの提案

「平成27年度日本食・食文化の世界的普及プロジェクトのうち和食継承のための青少年等への情報発信事業」を通して、和食が提供しやすくなるポイントが見えてきました。児童生徒が文化としての「和食」への理解を深めるきっかけとして、本冊子を活用していただければ幸いです。

## 現状を把握する

学校給食の献立立案で、過去の慣例に従った献立を見かけるケースが少なくありません。しかし、その献立は児童生徒の現状を正確に把握した結果に立案されたのでしょうか？ まず、児童生徒が学校外でどんな食生活を送っているのかを把握してみてください。和食給食応援団が全国の学校に訪問した際に行った調査では、夜は比較的御飯を食べていますが、朝食にパンを週4回以上食べると答えた

児童生徒が42・5%、そのうち21・6%は週6回以上パンを食べると答えました。

また、博報堂生活総研の調査によれば「お節料理を食べる」と答えた人の割合は1992年に86・6%でしたが、2014年は71・7%に減ったそうです。家庭で和食を食べる機会や、年中行事・旬の食材に触れる機会も減るという傾向の児童生徒にとって、学校給食での主食や献立内容の重みは増しています。

## おいしくつくる

おいしくつくるというのは、学校給食の衛生管理、栄養摂取、アレルギー対応の次にくる基本的な要素ではないでしょうか。どんなに素晴らしい和食給食でもおいしくなければ児童生徒は食べられませんし、将来自分で作り

たいという意欲に駆られることもないでしょう。栄養教諭・学校栄養職員の皆様にとって、おいしい給食をつくる際にはレシビ研究はもちろんチームを構成する調理員さんとの連携が重要になるはずです。和食

給食応援団は全国の様々な学校給食調理場に入りますが、声がけを徹底していて、活気に満ちた給食調理場であるほど、給食がおいしいと実感します。チーム作りはどんな仕事でもその結果の良し悪しを左右するのではないのでしょうか。

## 「型」を大切に

「御飯」と「汁物」と「香の物」にいくつかの「おかず」が添えられる献立が和食の基本形とされています。この中で最も大切にすべきが「御飯」であり「汁物」です。学校給食では、食器の関係で「汁物」を優先するか「おかず」を優先するかで判断を迫られる際に

ありますが、平安時代末期ごろから成立してきたこの基本形において、汁物が無かったという時期はないといわれています。御飯に具だくさんの汁物を提供しておかずの代わりにするなど、食器の数に合わせて献立を組み立てても良いのではないのでしょうか。

## 限界を設けない

和食給食を提供しようと思っただけ、様々な課題が立ちほだかります。全国の栄養教諭・学校栄養職員の皆様を対象に行ったアンケートの結果によると「和食献立のレパートリーが少ない」「残食が多く出る」などの声が多く見られましたが、これらの課題を限界と思い込み諦めてしまっていないでしょうか。実際にはどんなに頑張っても

きないことはあるかもしれませんが、しかし、常に解決策を模索し、乗り越えようとする姿勢を大切にしたいと思います。和食給食応援団の活動の中でも、変えられないものだと考えていたものが実は「慣例」にすぎなかったという話を多く聞いています。今の状況を「当たり前前」と思わずに、「まずは行動してみようか」がでしようか。

## 残食を恐れない

和食給食応援団が全国の栄養教諭・学校栄養職員の皆様に行ったアンケートで「和食が出せない理由」を伺うと、「残食が多くなる」が2位に入ります。まずは児童生徒が和食を食べ慣れるように定期的に和食を提供し続けることで、残食量に変化が現れるかもしれません。

逆説的なのですが、和食献立を提供し続けることで、児童生徒は和食に慣れていくものです。実際、出汁の味をおいし

いと感じるか否かは、先天的なものではなく後天的な「習慣」によるものだといわれています。ただし、酸味や苦みのある味わいなど、子どもが本能的に避ける食材や料理もあります。発達段階に応じておいしさと感じるようになる酸味や苦みの取り入れ方を工夫して、できるだけ児童生徒が「おいしー！」と感じられるように和食を提供し続けることも大切な視点です。

## 自然を尊重する心を育む

和食給食は、ただ和食の給食を提供したり、年中行事を伝えたりすることにすぎません。前項でも紹介した通り、和食とは「自然の尊重」そのものです。自然を尊重する心は、季節への感謝、食材への感謝、調理する人々の営みへの感謝に繋がるのではないのでしょうか。また、自

然を理解し尊重する精神を養う上で、児童生徒が和食の給食を通じて、四季折々の食事や行事について学ぶことが重要と考えます。旬の食材の説明や、節句といった年中行事のあらまじなど、立案した献立の背景にある情報を献立とともに伝えることも大切です。

## 具体的な進め方

小学校  
低学年

- ・調理に関わる方への感謝の気持ちを持つ
- ・箸の持ち方や食器の置き位置の認識などの基本的マナーの理解と実践

小学校  
中学年

- ・食材の生産者への感謝の気持ちを持つ
- ・御飯があって、汁物があって、菜があるという型の理解と実践
- ・汁物、主菜、御飯と、バランスよく食べる食べ方の理解と実践(口中調味)
- ・食材の旬の理解

小学校  
高学年

- ・五節句等の年中行事の理解
- ・地域に伝わる郷土料理や地域で生産している食材に関心を持ち、郷土に愛着を持つ
- ・煮るや焼く、蒸すなどの多様な調理法の理解とそれによる食材の変化の理解

中学校

- ・五節句等の年中行事の理解と、行事食の意味や歴史との関連性の理解
- ・料理で使われる素材の組み合わせの狙いを読み取る力の習得
- ・郷土の素材や食材の旬(はしり、旬、名残り)に関する知識の習得
- ・望ましい食生活について学び、自ら実践する力の習得

## 和食給食の進め方

「和食給食を進めるための6つの提案」でも述べたように、和食給食を進めるにあたり「自然の尊重」がポイントになると考えています。食事が自然の恵みを受けて成り立っていることへの理解を深め、自然を尊重する精神を養うには、まずは和食を食べ慣れることが大切です。そのうえで、四季折々の行事で振る舞われてきた和食を実際に体験したり、食材の季節感(旬)を理解したりすることが重要なのではないのでしょうか。そのために、おいしく、学びのある給食を提供することが必要です。

## 和食給食を進める目的

### 「自然の尊重」の精神を伝える

「和食」は、食事という空間の中で「自然の尊重」という精神を表現する「社会的慣習」です。世界の食文化を理解することも重要ですが、まずは文化的なアイデンティティとして和食の文化を理解することが、異文化を理解するためにも必要なのではないでしょうか。

## 理想の和食給食

- ・季節に応じた多様な食材とそれを生かす工夫がある
- ・御飯と汁物を軸とした、型の整った献立である
- ・季節感や自然の美しさを表現した内容である
- ・年中行事と関連した献立がある
- ・おいしい給食である

## 具体的なアイデア

学校現場では、食育の年間指導計画を学年毎に作成していると思います。その中の教科との関連も考えると良いと思います。

- 小学2年生 生活科で「春をさがそう」-----→ 季節の食べ物を知る
- 小学4年生 国語「姿をかえる大豆」-----→ 味噌についての理解
- 小学5年生 家庭科「ごはんのみそ汁」、総合学習「米作り」-----→ 米についての理解
- 中学3年生 「郷土食や行事食」-----→ 郷土食や行事食の理解

# 「出汁」を知り、「出汁」で味わう和食

和食のおいしさを支えるもっとも重要な要素こそ「出汁」。出汁の味わいを正しく理解するため、学校給食がすべきこととは。料理人の目を通すことで、大きな課題が見つかった。



児童たちと話すときは、調理中と一変、柔らかい表情になる奥田さん



[上] [左] 二番出汁の引き方を、その場で解説しながら丁寧に実践。料理人が調理場に入る「和食給食応援団」ならではの光景だ。単にテレビ提供を受けるだけでは、見えてこない課題点も多い [右] この日の鯖は、江東区に拠点を置く有限会社丸幸水産が提供。志を共有できる納入会社や生産者の存在も、心強い支えとなる

## 基本である出汁。まず、その出汁の引き方が正しいのか。

沸騰した湯に鰹節が投入されると、教室中に「出汁の香り」が広がった。「いい香りでしょう？」という奥田さんの問いかけに、頷く児童たち。この日の食育授業で、奥田さんが繰り返したのは、「出汁は和食にとって一番大切なもの」という言葉だ。「人間の舌が感じる味覚には何があるか知っていますか？ 甘味、酸味、塩味、苦味、そしてうま味です。出汁を使うことで、このうま味をしっかりと感じられるのが和食。世界中、ほとんどの国の料理は、うま味以外の4種の味覚で構成されるといわれます。うま味とは、皆さんが生まれ育った和食の国、日本特有のものなのです」。児童たちの顔に、誇らしげな表情が浮かんだ。

出汁なくして和食は成立しない。学校給食の場においても日々出汁は引かれているはずだが、引き方に課題があると、奥田さんは指摘する。そのひとつの原因が、蔓延する「一番出汁信仰」だ。ここ泰明小学校でも、常温から昆布出汁を引

ているだけでなく、比較的安価な昆布や鰹節で、強い味わいを引き出せる。給食の調理に向いています」。この提案に驚いたのが、学校栄養職員の佐藤先生をはじめとする調理チームだ。「テレビやインターネットを見れば『一番出汁がおいしい』とされていますし、当たり前のように一番出汁を使っていた。奥田さんの指摘を受けてはっとしました」。確かに、給食ならば二番出汁の方が適している。そう考えた佐藤先生は、すぐに「出汁の取り方を改めた」。

## 調理する環境を考え、学校給食のための出汁を考案。

和食店と調理室では環境が違う。ならば、二番出汁の引き方も、それに合わせて変えるべきだと奥田さんは考えた。店では昆布と鰹節の両方を入れたまま、アクを取りつつ1時間以上煮込むが、時間も人手も限られる調理室では難しい。そこで、昆布と鰹節を一緒に投入し、15分ほど煮出す方法を考案（詳細は17ページに記載）。最初に出てくる濃いアクをしっかりと取り除けば、その後5分おきに様子を見る程度でよい。大幅に手間も省ける。黄金色に輝く給食用二番出汁の完成だ。「しっかりと出した出汁が和食の基本なら、給食でも、まずそれができているのか考えるべき。泰明小学校だけでこの方法を実践するのはなく、レシビ化して共有すれば、和食給食全体の出汁の向上に繋がります」。そのためには、現場だけでなく、給食に関わる人すべてが同じ方向を向き、変える意思を持つことが



銀座 小十  
奥田透  
おくたとおる：1969年静岡県出身。徳島「青柳」などで修業を重ね、2003年「銀座小十」を開店。「ミシュランガイド東京横浜湘南」では毎年星を獲得。2013年パリに「OKUDA」を出店



学校栄養職員  
佐藤靖子  
さとうやすこ：統一献立という制限の中でも、塩分を控え健康に配慮した給食に取り組む。今回の企画で、メディアの情報に頼らず、自分たちで気付き力を持つべきだと実感

DATA  
対象地：東京都中央区  
対象校：中央区立泰明小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：400食  
米飯給食回数：週3.0回  
炊飯方式：自炊炊飯  
献立方法：統一献立  
教科・領域：家庭科

必要だ。「きちんと考える場、議論する場があれば、必ずよくなるはず」と、奥田さんは期待を込めて話した。

## 食への理解を深めれば、食べる意欲を引き出せる。

奇しくもこの日は11月24日、一般社団法人和食文化国民会議（以下「和食会議」）が提唱する「和食の日」。農林水産大臣や、和食会議の熊倉功夫会長なども学校を訪問するにあたって、多くのメディアが詰めかけた。そんな中迎えた給食の時間、少し緊張の面持ちの児童たちが、二番出汁を使った献立を口にすると、「出汁の香りが濃い。家の食事はもっと香りが薄いから、味も薄いように感じるが、これは違う」、「塩気が薄いかなと思ったけど、だんだん気にならなくなった」。対応に追われ児童にゆっくり感想を聞けなくて、と話す佐藤先生に、そんな児童たちの声を伝えると、「児童が苦手な魚も豆も椎茸も入っていた献立でしたが、よく食べ、残食が少なかった」と笑顔が弾けた。実は、大きな課題となった出汁のほかに、もうひとつ、この日奥田さんが伝えたいテーマがあった。それは、子どもに好き嫌いがあるのは当然だと、児童に知ってもらいたいこと。また耐性の弱い子どもも身体が、苦味や辛味を排除しようとするのは自然の摂理だ。「学校給食が教育の場であるなら、苦手なものにも意味があるのだと伝えるべきです」。苦手意識を頭ごなしに否定せず、そうあって当然なのだと思わせれば、児童の安心感を引き出し、箸も進むだろう。出汁によって味覚の感動を与えると同時に、食べ



## 東京都中央区立泰明小学校の給食

統一献立という制限の中、既に決まった食材で実現させるため、10回以上も打ち合わせを重ねて完成。出汁のうま味をじっくり味わえるよう、「五色野菜のお吸い物」の具は豆腐と野菜で構成した。店ではかつらむきにして汁に浮かべる大根は、給食では薄めの千切りにし、豆腐も小さめに切ることで、給食の汁物に繊細な表情を与えることができた。酸味のあるものにも挑戦してほしいと、副菜は「胡麻酢和え」に。「出汁のほかにも、奥田さんのプロの技から勉強になることが山ほどありました」と佐藤先生。



1食あたりの食材費：246円

### じゃこと野菜の胡麻酢和え

#### 材料

キャベツ	30.00g
小松菜	20.00g
にんじん	10.00g
ちりめんじゃこ	2.00g
白煎り胡麻	1.00g
○合わせ出汁	
水	2.00g
昆布	0.01g
鰹節	0.60g
○調味料	
砂糖	1.50g
塩	0.30g
酢	3.00g
醤油	2.00g

#### 作り方

- ① 小松菜はざく切り、キャベツとにんじんは短冊切りにして茹でた後、冷却する。
- ② ちりめんじゃこは湯通しした後、冷却する。
- ③ 合わせ出汁に調味料を加え加熱する。冷却後、白煎り胡麻を加える。
- ④ 盛り付けの際に〔2〕をかける。



### 鯖のつけ焼き五目豆あんかけ

#### 材料

鯖	50.00g	にんじん	7.00g
○調味料 A		こんにゃく	7.00g
醤油	0.50g	干し椎茸	0.50g
本みりん	0.20g	片栗粉	0.30g
酒	2.50g	○合わせ出汁	
〈五目豆あん〉		水	1.80g
筍水煮	10.00g	昆布	0.01g
大豆	7.00g	鰹節	0.60g
		○調味料 B	
		砂糖	4.00g
		醤油	0.30g

#### 作り方

- ① 鯖に調味料 A で下味をつけて焼く。
- ② 筍水煮、にんじん、こんにゃく、水で戻した干し椎茸はさいの目切りにする。大豆は水で戻す。
- ③ 〔2〕を合わせ出汁で炊き、柔らかくなったら調味料 B で味付けをする。
- ④ 片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 焼いた鯖にあんをかける。



### 五色野菜のお吸い物

#### 材料

豆腐	20.00g	○合わせ出汁	
大根	5.00g	水	140.00g
もやし	5.00g	昆布	0.40g
ねぎ	5.00g	鰹節	4.00g
にんじん	4.00g	○調味料	
わかめ(乾燥)	0.50g	塩	0.50g
		醤油	1.80g
		酒	0.50g

#### 作り方

- ① 昆布と鰹節で合わせ出汁をとる。
- ② 豆腐は角切り、大根とにんじんは千切り、ねぎは斜め切りにする。わかめは戻しておく。
- ③ 〔1〕に〔2〕ともやしを入れ加熱する。
- ④ 材料が柔らかくなったら、調味料を加える。



出汁の香りが漂い始めると、身を乗り出すように出汁を見つめる児童たち



[上] 森山裕農林水産大臣や和食会議熊倉会長も教室を訪問。児童たちと直接触れ合った  
[下] 食育授業では、出汁の原料に触れたあと、目の前で奥田さんが引いた出汁を味わった

うとする意欲を持たせる。作り手、食べ手、双方への働きかけが実を結んだ1日となった。

**和食は特別ではなく  
普通のもの、  
給食からそう伝えていく。**

ユネスコ無形文化遺産に登録された2013年以降、メディアで盛んに和食が取り上げられ、「和食の日」であるこの日も大きな注目を集めた。しかし奥田さんは、そんな日本の現状を憂いている。「人々が和食に目を向けるといいう意味で、『和食の日』の取組はとてもいいもの。でも、食に関わる人ならば、本来日本の食卓に当たり前にあるべき和食が、こうして注目を集める特別な

ものになってしまったのはおかしいと気付いてほしい」。そう語る奥田さんが目指すのは、和食の素晴らしさをことさら持ち上げ、ありがたがって食べるのではなく、日常の中で普通に和食が存在する世の中だ。児童にとって、1日3食の中のひとつを占める食の場である給食は、「和食が普通」になりうるための、貴重な機会であることは間違いない。

「今回は課題に気付き、鋭く切り開いていく奥田さんの姿に感動しました。今日はあくまでスタートで、ここからが学校の力。学んだことを繋げていくため、今後の授業の機会では奥田さんの方法で出汁を引きます」と力強く話す佐藤先生の姿に、学校給食の明るい未来を確信できた。

# 大量調理向きの出汁の引き方

和食にとって出汁は命。どんな料理にも、ほぼ必ず出汁を使う。しかも、一般的な「一番出汁」はお吸い物にのみ使うもので、その他の煮炊きやお浸しには向くのは「二番出汁」にも似た抽出方法で引く。今回はその出汁の引き方を、奥田透さんが大量調理向けにアレンジしてくれた。

出汁食材の  
うま味を  
出し切る!!



銀座 小十  
奥田透

おくだとおる：1969年静岡県出身。徳島「青柳」などで修業を重ね、2003年「銀座 小十」を開店。「ミシュランガイド東京横浜湘南」では毎年星を獲得。2013年バりに「OKUDA」を出店

出汁の引き方は決して難しくはありません。はじめに、水と出汁昆布と鰹節を合わせて、アクを取り除きながらちよつと気長にゆつくり煮出すだけ。はじめに昆布を煮て、沸騰する前に昆布を引き上げ、その後に鰹節を加えるという「一番出汁」は、お吸い物にしか使えません。煮炊きをする出汁は、昆布と鰹節を同時に煮出して引くのです。

気をつけたいのは火加減で、昆布と鰹節を入れた水が沸騰したら少しづつ火を弱め、ゆつくりと25分ほど煮出し続けます。火が強いと雑味が出て、汁も濁ってしまうからです。

重要なのはうま味を出し切るという意識を持つこと。昆布にも鰹節にもうま味が残っていないという状況をつくることです。その際に、昆布と鰹節からうま味が出尽くすタイミングを合わせ、時間差が無いように気をつけることができれば御の字です。

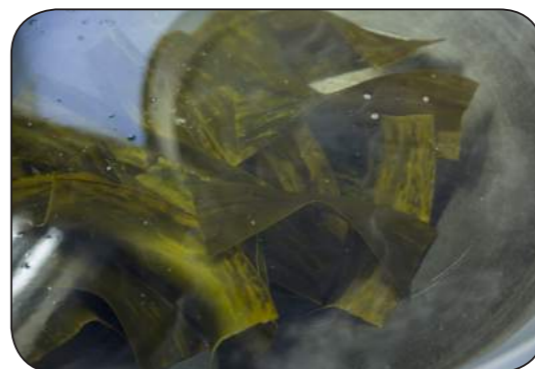
よくある質問ですが、出汁食材に良い悪いはありません。見た目や産地で微妙な差異はありますが、大量調理においては気にしなくても良いでしょう。

## 材料

水	4ℓ
昆布	40g
鰹節	140g



1 鍋に水を入れ、出汁昆布と鰹節を加えて火にかける



これが昆布の開いた状態。昆布がこのような開けば、鰹節を投入して加熱を始める



ただし、まれにヒダが多く“開きにくい昆布”というものもある。その場合には、昆布を水に浸漬させて昆布が開くまで置いておく



4 火を止めてそのまま15分ほどおき、鰹節が自然に沈んでうま味が出尽くすまで待つ。煮出し液は透明な黄金色になる



5 家庭であればザルにペーパータオルなどを敷いてこすが、大量調理の場合にはそれも不要。鰹節の細かいガラも栄養なので、ザルでこすだけで十分



2 沸騰したら少し火を弱めて「ぼこぼこ」沸く火加減で煮出す。加熱後、最初に出てくるアクは雑味も濃いので、丁寧に取り除く



3 その後は定期的に（5分に1回程度）様子を見る程度でOK。アクが出なくなったらさらに火を弱め、ときどき「ぼこっ」と沸くような火加減で煮出し、火にかけてから合計で25分ほど加熱する

# 子どもが作れる、 家庭に届く和食

家庭内での和食離れが叫ばれて久しい。しかし家庭での食環境は、親や家庭状況に大きく左右される。児童が自発的に和食を作るきっかけを、学校給食の現場から考える。



【上】「季節感を表現する和食ならではの技ですね。修業時代、初めはこればかり練習させられたものです」。きゅうりを使った飾り切りや、大根のかつらむぎを披露する笠原さん。普段間近で見る事のないプロの包丁さばきに、児童たちの表情がキラキラと輝く 【左】主菜には、骨まで丸ごと食べられるワカサギを使用 【右】配膳ケースの中の給食は、あっという間になくなった



きちんと児童の目線で語り掛ける笠原さんの食育授業は、生徒の集中力が途切れない。大幅に時間をオーバーする盛り上がり

日本料理 賛否両論  
笠原将弘  
かさはらまさひろ：1972年  
東京都出身。「正月屋吉兆」  
で修業後、実家の「とり将」  
を継ぎ、2004年「賛否両論」  
を開店。現在は恵比寿、広尾、  
名古屋に店を持つ。和食給  
食応援団の東日本団長



学校栄養職員  
浦上萌江  
うらかみもえ：着任3年目、  
若くして総勢11名の調理師  
を率いる。気さくな雰囲気と  
積極的なコミュニケーション  
で、児童からも慕われる。  
笠原さんとの軽妙な掛け合  
いが場を沸かせた



DATA  
対象地：東京都足立区  
対象校：足立区立鹿浜第一小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：700食  
米飯給食回数：週3.4回  
炊飯方式：自炊炊飯  
献立方法：独自献立  
教科・領域：家庭科

## 課題は、学校の外にこそある。 まず家庭の食卓に目を向けよう。

日本人のライフスタイルの変化にと  
もない、自宅での食のあり方は、ここ2、  
30年で様変わりしてきた。共働きの核家  
族が増加し、もはや孤食や個食は珍しい  
ものではない。一汁三菜もしくは二菜が  
基本となる和食の献立形式よりも、大鍋  
で作って各自で取り分ける煮込み料理  
や、味のバリエーションも豊富な個包装  
のパン食など、家族の誰もが好きなとき  
に、好きな量を食べられる献立が増えて  
きている。そういった食事形式は非常に  
便利である一方、四季の素晴らしさや旬  
のおいしさ、繊細な美しさの妙など、和  
食が伝えてきた日本人古来の精神性が  
離れがちだ。では、一体誰がどこで、  
それらを伝えていけばいいのかが。学校給  
食は、様々な家庭環境の児童たちが一堂  
に会す食事の場。学校の外、つまり普段  
児童たちが送っている食生活を考えれ  
ば、教育現場である学校給食がすべきこ  
とが、おのずと見えてくるはずだ。

## 家庭で再現しやすい、 笠原流「1.5番だし」に挑戦。

この日、鹿浜第一小学校の6年生が集

家庭内での食の提供者は、基本保護  
者だ。では、児童が家庭で和食に親しむ

ことは、保護者任せになるのだろうか。  
高学年の児童ならば、家庭科の授業を  
通じて調理経験はある。給食をきつか  
けに児童自ら食事を作る力を培えるな  
ら、家庭の食環境にも何かしらの影響  
を与えられるはずだ。給食でおいしさ  
を伝えようと同時に、調理実習も含めた  
食育授業で、作る意欲を感じてもらおう  
実施案が固まった。調理するのは和食  
の基本であるだし、さらには笠原さん  
考案の「1.5番だし」だ。おすましなどに  
適した一番だし、具だくさんの汁物や  
煮物、お浸しなどに適した二番出汁の  
ちょうど中間がこの「1.5番だし」。家庭  
のどんな料理にも使える汎用性の高い  
出汁である。調理工程にも、笠原さんな  
らではの工夫がなされている。「料理人  
は温度や秒単位の時間まで考えて作る  
ものですが、児童たちには難しい。この  
引き方なら簡単だからやってみようと思  
えるし、覚えやすいはずだ」。授業  
では、まず児童の前で笠原さんが「1.5番  
だし」のデモンストレーションを行っ  
た。水1Lに対し昆布10gを割り入れ、  
鯉節30gををほぐしながら入れて中火  
にかけ、沸くまで待つ。沸いたら弱火で  
5分間煮出す。その後ザルにペーパー  
を敷いてこし、最後におたまの裏で押  
して絞って完成だ。次に、数班に分か  
れた児童たちが、自分たちで引いてみ  
る。自ら手掛けた出汁を味見してもら  
おうと、児童が次々と笠原さんの元へ  
集まった。「うん、ばっちりだね。僕も  
負けていませんが、みんなの出汁もお  
いしい！」。憧れの有名料理人の感想に、  
笑顔が広がる。プロに近い出汁を自分  
でも引ける、そのことが大きな自信に

## 家庭にある食材ですぐ作れる おいしい献立が自炊を促す。

児童たちに、自ら食事を作る力を意  
識させる。その思いは、給食の献立に  
も色濃く反映された。例えば、この日の  
汁物として提供された「もやしとペー  
コンの味噌汁」。保存性のあるペーコン  
や安価なもやしは、家庭の食卓に上が  
りやすいなじみ深い食材であり、もや  
しは包丁いらず。ペーコンからは出汁  
もよく出る。よく知る材料が味噌汁に  
なったことで、児童には「初めての味。  
ペーコンと味噌が合っていて、すごく  
おいしい」と新鮮な驚きを持って迎え  
られ、大人気だ。主菜のから揚げを使っ  
たワカサギは、調理では包丁を使わな  
くて済むうえ、魚の扱いが苦手な児童  
でも頭から丸ごと食べられる。甘酢あ  
んかけはどんな素材にも応用が効く調  
理法だ。さらに副菜で使う小松菜は学  
校近隣で広く栽培されている地場野菜

## 東京都足立区立鹿浜第一小学校の給食

酸味を効かせた主菜、胡麻の優しい香りが立つ副菜、赤味噌と白味噌にベーコンが加わりコクのある汁物と、味のバランスが取れた構成は、三角食へにも適している。彩りも考えられ、食育授業の内容通り、和食が目でも味わう、五感で楽しむものだとことを伝えた。普段から国産食材にこだわり、揚げ油は一回しか使わないなど素材に気を使う浦上先生も、「使っていた一番出汁は上品過ぎる、もっと濃く引くべきという指摘など、すぐ実践できる改善点が多く見つかりました。まだやるべきことがたくさんある」と話した。



1食あたりの食材費：231円

### 小松菜と油揚げの胡麻炒め

材料	
小松菜	50.00g
油揚げ	10.00g
白煎り胡麻	2.00g
油	1.00g
調味料	
砂糖	1.00g
醤油	3.00g
酒	3.00g

- 作り方**
- ① 小松菜は5cm、油揚げは1cm幅に切る。
  - ② ①を油で炒めて調味料を加え、白胡麻をまぶす。

### ワカサギのから揚げ 白菜の甘酢あんかけ

材料	
〈ワカサギ〉	
ワカサギ	15g × 2匹
塩(下味)	0.30g
片栗粉	3.00g
油	3.00g
〈あん〉	
白菜	15.00g
ねぎ	5.00g
にんじん	6.00g
○合わせ出汁	
水	25.00g
昆布	0.15g
鰹節	0.70g
片栗粉	1.80g
○調味料	
砂糖	0.60g
酢	4.00g
醤油	2.00g
本みりん	2.00g

- 作り方**
- ① ワカサギは塩で下味をつけ、片栗粉をまぶしてカリッと揚げる。
  - ② 白菜はザク切り、ねぎは斜め薄切り、にんじんは千切りにする。
  - ③ 合わせ出汁に調味料を混ぜたもので②を煮て、水溶性片栗粉でとろみをつける。
  - ④ ③を①にかける。

### もやしとベーコンの味噌汁

材料	
もやし	15.00g
ベーコン	10.00g
キャベツ	15.00g
○合わせ出汁	
水	120.00g
昆布	1.50g
鰹節	3.00g
○調味料	
白味噌	4.50g
赤味噌	4.50g

- 作り方**
- ① ベーコンを1cm幅に切り、キャベツを短冊切りにする。
  - ② ①ともやしを合わせ出汁で煮る。
  - ③ ②に味噌を溶き入れる。



常に児童と同じ目線でものを伝えようとする笠原さんと浦上先生。授業では、児童たちの心が自然と開き、自ら学ぼうとする姿勢が見て取れた。食育には、自主的に「知ろう」とする意欲を持たせる場が必要だ。実食である給食と自主性を育てる授業、そのふたつが両立して初めて、児童の行動に繋げることができる。「僕は毎朝一番に出汁を飲みます。おいしい健康にもいいですよ」という笠原さんの言葉に、自分で引いた出汁を味わいながら、「ときどきやろうかな」と呟く児童の姿があった



で、児童にとってもおなじみの存在。油で炒め、白胡麻の香りを加えることで、児童が避けがちな青菜特有の味を、おいしいと感じさせる工夫がなされた。「家にあるもので、簡単に、ほかでも活用できる調理法を意識しました」と笠原さんがいう通り、自炊のヒントが盛り込まれた献立は、おいしさでも児童の心を掴んだ。あちこちからあがる「うまい！」の声、みるみる空になる配膳ケース。浦上先生もそんな反応を見て、「これからの期待が持てそうです」と喜ぶ。まだ若く職歴も4年の浦上先生だが、この日は児童と一緒に学んで学び、ときに驚き楽しみ、感情を共有する姿勢が印象的だった。聞けば、休み時間には校庭で児童と遊ぶなど、積極的にコミュニケーションを図っているという。「先生、あの献立また作ってよ」と声を掛けたくなるような近い存在だからこそ、学校からは遠く思える家庭の食卓の現状も、見通せるのではないかと。学校と家庭の関係性は、先生と児童の関係性そのものだ。多くの食育授業を手掛けてきた笠原さんは「こちらが勉強にならない授業なんてない。どの学校からも、食に関わる人間として得ることがあります」と話す。環境や方針によって、様々な現場があるが、食育が児童の未来を作ることは変わらない。教育者として、今児童にできることを考えていきたいものである。

# 和食の調理の基本を知る

## 鰯大根菊花のみぞれあん

材料	
〈鰯大根〉	酒 ..... 4.00g
鰯切り身 ..... 50.00g	〈あん〉
大根 ..... 30.00g	大根 ..... 30.00g
米のとぎ汁 ..... 10.00g	菊の花(黄菊) ..... 1.00g
水 ..... 10.00g	柚子の皮 ..... 0.50g
○合わせ出汁 A	○合わせ出汁 B
水 ..... 15.00g	水 ..... 50.00g
昆布 ..... 0.60g	昆布 ..... 0.15g
鰹節 ..... 1.20g	鰹節 ..... 1.20g
○調味料 A	○調味料 B
醤油 ..... 5.00g	醤油 ..... 0.50g
本みりん ..... 5.00g	片栗粉 ..... 3.00g

- 作り方**
- 〈鰯大根〉
- ① 鰯は臭みをとるためお湯にくぐらせ霜降りをする。
  - ② 大根は3cm幅のいちょう切りにし、米のとぎ汁で炊く。
  - ③ 合わせ出汁 A に水と調味料 A を入れて火にかける。沸いたら鰯を入れて15分煮る。
  - ④ ③に②を入れて煮る。
- 〈あん〉
- ⑤ 大根はおろして水分を取り、合わせ出汁 B に入れて火にかける。
  - ⑥ ⑤に調味料 B を加えて菊の花と柚子を入れ、片栗粉でとろみをつける。

## 東京都世田谷区への提案給食



1食あたりの食材費：305円

和食において「香り」も大切な要素。鰯大根菊花のみぞれあん、彩りのいい菊花あん、柚子の皮を加えた。味噌汁の仕上げにも粉山椒をふる。香りが飛ばないように、最後に加えるのがポイントだ

## 大豆とじゃこのひじき煮

材料	
ひじき ..... 4.00g	筍(水煮) ..... 5.00g
にんじん ..... 10.00g	油 ..... 1.00g
油揚げ ..... 2.50g	○合わせ出汁
さやいんげん ..... 5.00g	水 ..... 70.00g
大豆(水煮) ..... 10.00g	昆布 ..... 0.80g
じゃこ ..... 2.00g	鰹節 ..... 1.50g
ごぼう ..... 5.00g	○調味料
	砂糖 ..... 2.00g
	醤油 ..... 3.00g

- 作り方**
- ① ひじきは20分ほど水につけて戻し、よく絞る。
  - ② にんじんは皮をむき、千六本切りにする。
  - ③ 油揚げはお湯に入れて油抜きする。
  - ④ さやいんげんは筋をとり、さっと湯がいて4等分にする。
  - ⑤ 鍋に油をひいてにんじんを炒め、油揚げ、ひじき、大豆、合わせ出汁、砂糖を入れて7～8分煮る。
  - ⑥ ⑤に醤油を入れて7～8分煮る。
  - ⑦ ⑥にじゃこ、さやいんげんを入れる。

## わかめとなめこの味噌汁

材料	
生わかめ ..... 3.00g	○鰹出汁
豆腐 ..... 20.00g	水 ..... 120.00g
なめこ ..... 8.00g	鰹節 ..... 2.00g
粉山椒 ..... 0.02g	○調味料
	赤味噌 ..... 9.00g

- 作り方**
- ① わかめは塩を流水につけておいた後、2cm幅に切る。
  - ② 豆腐は1cm角に切る。
  - ③ 鰹出汁に①、②、なめこを入れ、赤味噌を溶かし入れる。
  - ④ 粉山椒をふる。

### 世田谷区立小学校教育研究会 食育研究部

食べ物を大切に、感謝の気持ちをもって食べようとする児童を育てたいという思いから「御飯が進む和食の献立」を講習会のテーマとして希望。うま味を引き出し尽くした出汁があれば、基本の味噌汁も十分に御飯を支えられるという点に気があったそう

## 鮭の焼き物 野菜あんかけ

材料	
〈鮭の焼き物〉	
鮭切り身 ..... 50.00g	
塩 ..... 0.05g	
〈野菜あん〉	
ごぼう ..... 15.00g	
にんじん ..... 10.00g	
筍 ..... 10.00g	
さやいんげん ..... 10.00g	
椎茸 ..... 8.00g	
○合わせ出汁	
水 ..... 180.00g	
昆布 ..... 2.00g	
鰹節 ..... 4.00g	
片栗粉 ..... 6.00g	

- 作り方**
- ① 鮭に軽く塩を振って焼く。
  - ② ごぼう、にんじん、筍、椎茸は千切りにし、さやいんげんは、ななめ薄切りにする。合わせ出汁で炊き、片栗粉でとろみをつける。
  - ③ ②を①にかける。

## ひじきと切干大根の肉じゃが

材料	
じゃがいも(男爵) ..... 100.00g	○調味料
にんじん ..... 10.00g	醤油 ..... 10.00g
切干大根 ..... 2.50g	本みりん ..... 5.00g
ひじき ..... 0.60g	酒 ..... 5.00g
高野豆腐 ..... 1.70g	
水煮大豆 ..... 5.00g	<b>作り方</b>
バター ..... 2.00g	① 切干大根、ひじき、高野豆腐は水で戻しておく。
油 ..... 3.00g	② じゃがいもを8等分、にんじんをいちょう切りにする。
○合わせ出汁	③ 鍋に油をひき、じゃがいも、にんじんを炒めて合わせ出汁を入れる。
水 ..... 60.00g	④ 切干大根、ひじき、高野豆腐、水煮大豆、調味料を③に入れ、煮る。
昆布 ..... 0.66g	⑤ ③にバターを入れて仕上げる。
鰹節 ..... 1.30g	

## 豆腐と白ねぎの味噌汁

材料	
豆腐 ..... 15.00g	<b>作り方</b>
白ねぎ ..... 5.00g	① 豆腐はさいの目に切り、白ねぎは斜めに切る。
わかめ ..... 2.00g	② わかめは水で戻し、1.5cm幅に切る。
粉山椒 ..... 0.01g	③ 合わせ出汁をとり、①、②、赤味噌を入れる。
○合わせ出汁	④ 粉山椒を入れる。
水 ..... 180.00g	
昆布 ..... 2.00g	
鰹節 ..... 4.00g	
○調味料	
赤味噌 ..... 5.00g	

## 千葉県山武郡市への提案給食



1食あたりの食材費：260円

豆腐と白ねぎの味噌汁は基本の技術、調理法だけに作る側の「基礎力」がおいしさに直接現れる。「肉じゃが」にバターを加える「児童の食欲をそそる工夫」は、応用範囲が広そうだ

### 山武郡市教育研究会 学校給食部会

学校栄養職員と担任の教員が手を携えて食育の指導内容を考えることを目標とする当部会のメンバーは、この講習会で習得した献立を、後に行われた学校給食週間で取り入れた。大量調理や給食調理設備でも、和食の基本を実践できることが理解できたという



〔上〕「基本に忠実に」。お店スタッフと調理しながら、いつもの口癖が出る高橋さん 〔左〕「魚をお湯にくぐらせると霜降りになり、臭みも抜けます」と高橋さん。魚料理の仕上げには、この「ひと手間」が大きく影響。「魚への苦手意識」を克服するポイントにもなる 〔右〕合わせ出汁の昆布は、うま味をしっかり出してから引き上げる。そんなシンプルな作業を丁寧に積み重ねることで「おいしさ」が生まれる

「海草や大豆を使ったおいしい和食の作り方を学びたい」。そんな思いを無理なく形にできる方法として料理人の高橋憲治さんは「レパートリーを増やす前に基本を身につける」ことで、児童生徒たちが食べたくなくなるきっかけづくりの工夫を提案した。

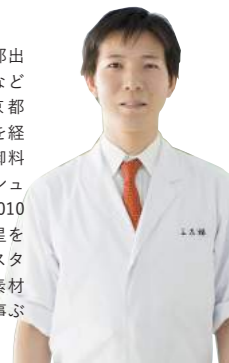
「給食に和食を」と考えた時、彩り豊かで手の込んだ料理、例えばすりながしのような難しい料理を考える人も多しはず。しかし高橋さんは、御飯と味噌汁とおかずという構成の「和食の型」を覚え、児童から「あの味噌汁が飲みたい」という声が上がるといった基本的な味をおいしく作れるようになってから、次の献立に進むことが大切だと話す。

例えば、わかめと豆腐の味噌汁。二番出汁を濃く引き、味噌の味は3回で決める。魚料理については、調理前に鰯をきちんと湯通しして生臭さを取るなどの下処理の大切さも強調した。このように基本をマスターすれば、児童が苦手とする食材や食べ慣れない料理を食べやすくする工夫も取り入れられる。「ひじきと切干大根の肉じゃが」では、肉の代わりに高野豆腐を使う一方、敢えてバターを加えて香りを高め、児童に寄り添った。

和食の基本は難しくはない。基本があるからこそ応用なのだ。

### 御料理 与志福 高橋憲治

たかはしけんじ：東京都出身。辻調理技術研究所などを経て、1999年から京都「桜田」で9年間の修業を経て、2008年に東京で「御料理 与志福」を開店。「ミシュランガイド東京」では2010年から7年連続で1つ星を獲得。伝統的な和食のスタイルを守り、季節感と素材を大切に丁寧な仕事ぶりで見事な集めている



# 和食の多様性を学ぶ



食育授業では、出汁の引き方のほか、かつらむきなどの技法を披露した西中菌さん。たちまち児童の人気者に

日本全国、その土地の歴史や風土に根差した郷土料理があるが、それらの食文化は和食の大切な構成要素だ。様々な食文化を知れば、和食への理解がより深まる。

旬肴 ひとしずく  
西中菌諭

にしなかぞのさとし：大阪府生まれ。調理師学校卒業後、大阪、東京で腕を振るい、東京・恵比寿の割烹店で料理長に。食と健康を考えるため、2004年沖縄に移住、自店を開店させた



栄養教諭  
宜保律子

ぎぼりつこ：セミナーや親子向け料理教室などの講師も務めるなど、積極的に食育に関わる。硬水で昆布出汁を引く苦労もあったが、児童の「家で出汁を引いてみたい」のひとことに笑顔



対象地：沖縄県那覇市  
対象校：那覇市立金城小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：860食  
米飯給食回数：週3.5回  
炊飯方式：委託炊飯  
献立方法：独自献立  
教科・領域：家庭科

DATA

## 沖縄県那覇市立金城小学校の給食

前日まで調整を重ねて実現した献立。「冬瓜ともずくのしょうがたっぷり汁」で味わたった合わせ出汁は、家庭科の授業での味噌汁作りに継承していく。ほかに、魚が苦手な児童でも、料理人の技でおいしく食べられるよう工夫した「鯖の味噌幽庵焼き」、華やかに菊を散らした「小松菜としめじのお浸し」、食感の再現に苦労した「紅芋プリン」が並んだ。「なぜこの手順、なぜこの温度なのか。すべてに意味を持ち行動する西中菌さんを見て、私たちが“考える力”を付けることができました」と宜保先生。大きな手応えを感じたようだ。



1食あたりの食材費：216円（デザート込み：236円）



### 鯖の味噌幽庵焼き

材料	
鯖	40.00g
調味料	
砂糖（三温糖）	0.80g
濃口醤油	1.00g
白味噌	6.00g
本みりん	1.00g
酒	1.00g

- 作り方**
- ① 合わせた調味料の中に鯖を入れ、30分～1時間漬け込む。
  - ② 約170℃で8～10分焼く。

### 小松菜としめじのお浸し

材料		出汁	
小松菜	30.00g	水	8.00g
しめじ	8.00g	鰹節（花かつお）	1.00g
鰹節（糸削り）	0.20g	調味料	
菊花	0.80g	塩	0.20g
		濃口醤油	0.80g
		本みりん	0.80g

- 作り方**
- ① 小松菜は2cm幅に切る。しめじはほぐす。
  - ② (1)と菊花をそれぞれ茹で、冷ましておく。
  - ③ 出汁に調味料を加えて、ひと煮立ちさせ、冷ましておく。
  - ④ (2)を(3)に浸す。
  - ⑤ 水気を切って糸削り節と和え、仕上げに菊花を散らす。

### 紅芋プリン

材料	
紅芋ペースト	10.00g
牛乳	20.00g
生クリーム	6.00g
砂糖（グラニュー糖）	3.00g
パールアガー	0.50g

- 作り方**
- ① 紅芋ペーストと牛乳をよく混ぜ合わせる。
  - ② (1)に生クリームを入れて軽く混ぜたら砂糖を加えて火にかける。
  - ③ グラニュー糖を溶かすように混ぜ、沸いてきたらパールアガーを入れてよくかき混ぜて煮溶かす。
  - ④ 火を止め、時々かき混ぜながら冷ます。

### 冬瓜ともずくのしょうがたっぷり汁

材料	
冬瓜	30.00g
生もずく	20.00g
鶏肉（もも）	10.00g
しょうが	1.20g
合わせ出汁	
水	150.00g
昆布	0.50g
鰹節（花かつお）	2.00g
調味料B	
塩	0.80g
薄口醤油	1.00g

- 作り方**
- ① 鰹節と昆布で合わせ出汁をとる。
  - ② 冬瓜は5mm幅のいちょう切り、もずくは食べやすい長さに切る。しょうがは3mm幅に切る。
  - ③ 合わせ出汁に鶏肉を入れ、冬瓜、しょうがも加えて煮る。
  - ④ 材料が煮えたら、しょうがを取り出し、もずくを加え、調味料で味を調える。

各地の郷土料理の共通点と違いを、給食に活かしたい。

本土でも親しまれる「チャンプルー」や「ラフテー」は、代表的な沖縄料理。豚肉を多用し炒め物が多いなどの特徴はあるが、沖縄の気候風土や生活習慣が育んできたそれらの料理もまた和食の一部だ。その意味では、家庭の食卓に毎食何かしらの沖縄料理が並び、学校給食でも、ときに豚の内臓のおすまし「中身汁」が登場するなど、郷土色の強い食生活を送る沖縄の人々は、和食に非常に慣れ親しんでいるといえる。

今回学校を訪れた西中菌さんが店で提供するの、懐石をルーツとした「日本料理」。当初、沖縄の文化を自身の料理に盛り込んだ献立を考えようとしたが、うまくいかなかった。文化基盤が異なる日本料理と沖縄料理を組み合わせたも、正しい和食は生まれない。ならば、地元食材を使いつつ、正統派日本料理の技法で作った給食のおいしさを知ってもらい、和食の多様性について

学ぶ機会にしようと考えた。和食のベースは出汁。沖縄そばなどに代表されるように鰹出汁が多用されるのは、沖縄料理と日本料理の共通点だ。しかし、食用としては沖縄が消費量全国1位の昆布が、こと出汁となるとあまり使われない現状がある。水が硬水のため、昆布から出汁が溶け出しにくいのがその理由だ。宜保先生との相談を重ねた結果、食育授業では、鰹と昆布の合わせ出汁をその場で作り、うま味を何倍も引き出す日本料理の出汁の技を体験してもらった。合わせる前後で味比べをした児童からは「こちらの方がおいしい」「味が濃く感じる」と次々と意見が飛び出す。給食の時間は、実際に合わせ出汁で作った汁物を食べ、違いを感じてもらう場に。汁を口に含み、時間をかけてうま味を感じ取るようにする児童の姿が目立った。いつもと違う和食に触れて共通点と違いを感じること、まだ知らない和食のおいしさが日本中にあると気付くことが、様々な地域の文化への興味を育むだろう。



【左】沖縄県の献立の一例。昆布の炒めもの「クープイリチー」や白味噌を使った汁物「イナムドッチ」なども登場する、郷土色の強い給食だ 【右】慣れ親しんだ鰹出汁に昆布出汁を合わせると、どう変化するのか。にぎやかな児童たちも、このときばかりは真剣な表情に

# 教育委員会の後押し

「おいしい給食」のために  
 栄養教諭・学校栄養職員が  
 調理員と共に経験と  
 知識を高めてきた船橋市。  
 和食給食を進める際の  
 「ハードル」も、市教委と  
 現場が研究を重ねることで  
 乗り越えてきた。



上野先生は調理員の皆さんと火の加減や加熱時間、温度変化など詳細なデータを取って「おいしさ」に至る数値と体験を蓄積している



[上] 15時間以上、冷蔵庫に入れた食缶で保管された昆布から、いい香りといい出汁が出ている  
 [下] 文部科学省が示す学校給食衛生管理基準に準じつつも、和食給食でもっとも大切な出汁をおいしく  
 とるためには「時間をかけることが必要」と考え、「前日からの保管」に道を拓いた

## 学校栄養職員

### 上野理絵

うえのりえ：栄養教諭・学校栄養職員7年目の2015年、船橋市内の中学校から金杉小に転勤。学校のブログでは、食育に熱心な樋口雅之校長撮影の写真に、給食への熱い思いを込めたコメントを添える。手間を惜まず、手作りの「全力給食」を貫く



## 船橋市教育委員会

### 岩島由美子

いわしまゆみこ：小中学校の現場も担当しながら、長く市教委で栄養教諭・学校栄養職員の指導にもあたっている。児童の「おいしい」の言葉が聞こえることで、調理の理論と実践が作る人の中に定着すると考える



DATA  
 対象地：千葉県船橋市  
 対象校：船橋市立金杉小学校  
 提供方式：単独調理場方式  
 提供食数：280食  
 米飯給食回数：週3.5回  
 炊飯方式：自炊炊飯  
 献立方法：独自献立

## ベテラン栄養士から 若手が調理の基本を学ぶ。

千葉県船橋市では、昭和22年に学校給食が始まってから現在まで、すべての小・中学校、特別支援学校に栄養教諭か学校栄養職員一人を配置し、「自校方式」を採用している。その各校の栄養教諭が学校栄養職員を支え、スキルアップを目指した研修などを行っている船橋市教育委員会学校教育部保健体育課の岩島由美子主査と、金杉小学校の学校栄養職員・上野先生に、「おいしい給食を作る工夫」について語っていただいた。

**岩島** 船橋市の先輩たちには、「手作り給食を極めたい」という思いを持った方がたくさんいました。民間の料理教室に自費で通っては調理の基本を学び、自校の調理員の方に、その技術を伝える姿を私も見てきました。特に現場では、「理論がなくして人は動いてくれない」という考えがあり、調理と理論を実際に示すことで調理員さんに納得してもらっていました。

一緒に確認しました。鯉節は煮出した方が格段においしいので、その方法が今も定着しています。

船橋市教委では昭和50年代から、毎年テーマを決めて調理研究会を実施し、その結果を「船橋の調理研究」という冊子にまとめている。調理業務が民間に委託されるようになり、栄養教諭・学校栄養職員が実際に身体を動かして伝えることができなくなってからは、言葉で、理論的に伝えるツールとしても活用している。栄養教諭・学校栄養職員と調理員のモチベーション共有にも役立っている。

## 豆類や出汁素材の前日浸漬は、「安全な環境で保管」する

船橋市教委は文部科学省が示す学校給食衛生管理基準も丁寧に読み込んでいる。その中で「前日調理は行わないこと」という項目に前日調理の例として記載されている、「浸漬したものは容器に入れ、冷蔵庫で保管するなど、温度管理を適切に行うことが必要です。」という記述に着目。豆類や出汁食材の浸漬時間については、和食献立を提供する際のハードルとなることが多いため、前日の夕方に食缶へ昆布と水を入れて5℃以下に保った冷蔵庫で保管することを対応している。

**岩島** 市内の学校では、昭和50年代中頃から、昆布と豆類を前日から浸漬する方法を取り入れています。調理当日、食缶のふたを開けると、昆布のとても

上野 その熱心さは、本当に凄いです。私は学校栄養職員として現場に入ってから7年目で、今の学校では委託の調理員さんと給食を作っていますが、市教委が開いてくださる「初期栄養職員調理研究会」がとても勉強になりました。若手の学校栄養職員数人で、ベテラン学校栄養職員の先生を訪ね、出汁のとり方、ルーの作り方を教えていただいたことが、今の自分の基本になっています。

**岩島** 直営の学校では、調理員さんにも研究会に参加してもらっています。また、夏休みに行く「調理講習会」も、充実させていきます。今年は「鈴なり」の村田明彦さんを講師にお招きして、出汁のとり方などを教えていただきました。その後、各校を回っていると、教えていただいたように鯉節を入れてから少し煮立てて味をしっかり出してから取り出す人が増えて、「出汁のコクが出るようになった」という声をたくさん聞きます。

**上野** 私も、その講習後、休憩の時間を活用して調理員の皆さんと昆布を水に入れて火にかけてからの温度や時間の違いで色や香り、味わいが違うのか、

いい香りがしますね。

**上野** 金杉小の給食室は平成19年にリニューアルし、保管用の大型冷蔵庫も設置しているので、作業がしやすいです。長い時間をかけて水がらじゅくり出汁が染み出すので、朝の段階で出汁の色も良く、いい香りもします。

**岩島** 今日の副菜に使った大豆も、朝、ふっくら膨らんでいましたね。

**上野** 今日の献立でも、大豆も乾いた状態からじゅくり吸水しているので、変なニオイもなく、味も染み込みやすいので、児童たちも残さず食べてくれます。

## 「1グラム」にこだわり、作る人の負担も考えた献立を。

和食給食を提供する際、献立の作り方で作業の負担や料理の味わいにも差が出る。船橋市では83ある学校それぞれが独自献立、独自調達を行っている。そこで市教委は、新採用の学校栄養職員の献立をすべて集めてチェックし、時には学校を訪問して指導にあたっている。

**岩島** 数字と料理の組み合わせを見ると、経験的に調理員さんの作業量や動き方がわかるので、献立の内容と食数で調理時間が厳しそうなものや、調理員さんの負担が大きい料理の組み合わせを見つけると、再考するよう指導します。「うーん、もうひとふんばり！」と注文すると、いい献立をひねり出してくれます。

**上野** 私は、岩島さんの前任の方に厳しく教えていただきました。岩島さんがおっしゃるように「児童たちが『おいし

## 千葉県船橋市への提案給食

献立の立案は東京・荒木町の「鈴なり」の店主、村田明彦さん。主菜には、船橋産のスズキを筆頭に、かぶ・里芋・にんじんなど、千葉県産の野菜を使った揚げ煮を用意した。副菜は、なんと納豆を調味料代わりに絡ませて、食感のアクセントにじゃがいもを加えた和え物に。汁物は、白身魚のすり身に舞茸を加えたしんじょうのすまし汁。舞茸の香りをまとったしんじょうは、卵白や大和芋も加えてあるので、食感がふんわりと柔らか。牛乳はジュレにしてデザートへと変身させるというアイデアも光る。



1食あたりの食料費：382円  
※調理講習会で実施した中学生相当の分量と食料費

## スズキと地場野菜の揚げ煮

材 料	
小麦粉	5.00g
油	5.00g
〇出汁	
水	55.00g
鰹節	1.20g
〇調味料	
砂糖	1.80g
薄口醤油	3.70g
本みりん	3.70g
酒	3.70g
〈スズキ〉	
スズキ	50.00g
塩	0.25g
〈野菜〉	
かぶ	20.00g
里芋	30.00g
にんじん	30.00g
赤パプリカ	5.00g

### 作り方

- かぶは1/4のくし型に、里芋は皮をむいて1/2に、にんじんは乱切り、赤パプリカは千切りにする。
- 鰹節で出汁をとる。
- スズキに塩で下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- (1)に小麦粉をまぶす。
- (3)と(4)を順に揚げる。
- 出汁と調味料を合わせ、沸騰したら(5)を入れて煮る。



## 舞茸しんじょうのお吸い物

材 料	
舞茸	12.50g
大和芋	3.70g
白身魚のすり身	35.00g
卵白	3.00g
〇出汁	
水	140.00g
昆布	2.30g
卵黄	3.00g
片栗粉	0.40g
柚子	0.80g
〇調味料	
薄口醤油	1.80g

### 作り方

- 舞茸はほぐしてザク切りにした後、茹でる。大和芋はすりおろす。
- 昆布で出汁をとる。
- (1)、白身魚のすり身、卵白を合わせ、食べやすい大きさに丸めて茹でる。
- (2)を火にかけて醤油を加え、卵黄に水溶き片栗粉を混ぜたものを流し入れ、かき玉風にする。
- (3)を入れた器に(4)を入れ、柚子を添えて仕上げる。



## じゃがいもと小松菜の納豆和え

材 料		作 り 方	
じゃがいも	30.00g	①	じゃがいもをさいの目切りにし、蒸し煮にする。
小松菜	50.00g	②	小松菜を茹で、3cm幅に切る。
粒納豆	12.50g	③	(1)、(2)、納豆、白煎り胡麻、胡麻油、醤油を和える。
白煎り胡麻	0.75g		
胡麻油	1.00g		
〇調味料			
濃口醤油	3.00g		



## 梨の蜜煮 牛乳ジュレかけ

材 料	
梨	16.50g
水	25.00g
砂糖(グラニュー糖)	8.00g
牛乳	40.00g
砂糖	3.30g
パールアガー	1.80g
クコの実	0.03g

### 作り方

- 梨の皮をむいてくし型に切り、水とグラニュー糖で蜜煮にする。
- 温めた牛乳に砂糖とパールアガーを入れて冷ます。
- (1)を入れた器に(2)を入れて、クコの実を添える。

給食の質にこだわる船橋市は、給食室の改修を進めているほか、食べる環境にも配慮している。平成5年から始まった中学校給食においては、主食が御飯のメニュー、主食が麺やパンのメニュー、お弁当持参の中から選べる選択制、広いランチルームに全校生徒と教職員が一堂に会し、できたての給食を食べるスタイル。栄養教諭・学校栄養職員や調理員は生徒達のリアルな反応にも触れながら、「より良い給食」の提供を進めている。

いね」と言ってくれる給食」をめざして、調理員さんと一緒にさつま揚げも、愛情と根性を注入してこねて作るなど、手作りを心がけています。手抜きせず作ることは当たり前ですが、岩島さんに追いつきたい思いで日々精進しています。

岩島 おいしい給食を出さないと、食の教育、指導もできません。私は先輩に「栄養士だったら1グラムにこだわりなさい」と指導されました。一人の1グラムの差は500人、千人になると大きな量。大きな味わいの差になります。そして、献立を考える時には「作る人」のことも考えてほしい。疲れると味覚も変わるし、給食事故の原因となりうるので、1週間疲れたら残りそうなお曜日には難しい献立を入れないよう指導します。

上野 和食は行事食や地場産品を取り入れやすく、作る上でもそれほど負担は感じません。本校の子どもたちは切干大根もひじきもよく食べます。献立作りでは悩みますが、仲間と情報や知識を交換しながら頑張っています。



実は本冊子の表紙の“人文字”撮影にも協力してくれた金杉小学校の児童は総じて食への関心が高いように見受けられた。例えば、アンケートで「苦手」と書かれた食材も、調理の仕方や組み合わせで食べられることも。御飯には、白米の他、もち米玄米や麦御飯なども提供している





# 郷土愛を刺激する



普段は味噌汁の具として活躍することの多い「南関あげ」を、手でバリバリと割って菜花のお浸しと和える

全国各地で変化に富む、郷土色豊かな和食文化。郷土への思いを強めることが、児童たちにとって和食を後世に繋ぎきつかけとなるのかもしれない。

**郷土への思いの強さが、和食継承の一助となる。**

大阪は東天満に店を構える宮本さんは熊本県育ち。自身の出身校である熊本市立白坪小学校での食育授業を望んでいたという。故郷の子どもたちに和食の素晴らしさを伝えることが、自らの役割と考えているからだ。

栄養バランスに優れている和食に着目し、鯉節メーカーの協力を得て保護者向けに出汁教室を開催するなど、折しも「健康教育を柱に学校経営をしていく」ことを目標に掲げていた八谷邦子校長が主体となって、食育授業の開催を計画、宮本さんの夢がかなった。

「今日の授業で皆さんに覚えて欲しいのはただひとつ。それは出汁の味です」。そんな言葉で始まった食育授業は、宮本さんが引いた「ブロの出汁」を使い、6年生約100人が3品の料理を作るという調理実習形式。大根やにんじんなどの県産野菜をふんだんに使う沢煮椀や、地元のと食店などでも頻繁に使われる粟入り生麩の蒲焼き、そして菜花のお浸し

には、県民なら知らない人はいないという「南関あげ」と呼ばれる油揚げを使った。一般的な油揚げとは異なり、少し力を加えるとまるで煎餅のようにバリバリと割れる南関あげ。これが出汁を潤沢に吸い込んで菜花をひときわ出せさせていた。食材や調理法などが地域ごとに極めて多様な点は、和食という文化を説明するうえで欠かせない要素のひとつだ。宮本さんも自身の店では、熊本県産をはじめとした九州の食材を多用し、子どもの頃に母親が作ってくれた郷土の料理がアイデアのベースになることも少なくないという。

食の記憶は郷土への思いを高めるスイッチとなる。そしてその逆もまたしかりだ。児童たちの郷土愛を刺激すること、地域に伝わる伝統的な食習慣や調理法、そして地域ならではの食材使用などを、後の世代に継承していくことの大切さを、児童たちは身を持って体験してくれることだろう。「南関あげ」を手にして「これは味噌汁に入れると超おいしいんだよ」と教えてくれた児童の言葉を聞いて、そう感じた。

**お料理 宮本 宮本大介**  
みやもとだいすけ：熊本県生まれ。専門学校時代にはフランス料理をめざしていたが、毎日食べてもおいしく感じる和食が一番！と日本料理の道へ。自店はミシュランで2つ星を獲得

**校長 八谷邦子**  
はちやくにこ：「健康教育」を柱にした学校経営に取り組む家庭科教員出身の校長。地元出身料理人による地場の食材を使った調理実習で郷土に対する愛と児童の自信を育みたいと、今回の食育授業を牽引した

**DATA**  
対象地：熊本県熊本市  
対象校：熊本市立白坪小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：625食  
米飯給食回数：週3.0回  
炊飯方式：委託炊飯  
献立方法：統一献立  
教科・領域：家庭科

## 熊本県熊本市立白坪小学校への提案給食

汁物は「沢煮椀」。かつらむきにした後、針のように細い千切りにした大根とにんじん、舞茸、しめじ、えのき茸、そして本来沢煮椀に使われる豚の背脂の代わりにベーコンを少々加えた。すべての食材の食感が鮮明だったのが印象的だった。主菜は、もちもちした食感が楽しい「あわ麩の蒲焼き」。味の決め手は出汁の味を利かせた甘めのタレ。副菜の「菜花と南関あげのお浸し」は、児童たちからも人気の郷土の油揚げ「南関あげ」が出汁を存分に吸い、菜花をおいしく味わうための調味料として機能していた。



1食あたりの食材費：243円



### 菜花と南関あげのお浸し

材料	量	作り方
菜花	30.00g	① 菜花を湯がき、よく絞りと、合わせ出汁に浸しておく。
南関あげ	3.00g	② 南関あげは手でちぎり、表面を焼く。
○合わせ出汁		③ 調味料を合わせて、火にかけ煮立ったら冷ます。
水	60.00g	④ (1)、(2)、(3) と辛子を合わせる。
昆布	1.00g	
鯉節	2.00g	
○調味料		
塩	0.60g	
濃口醤油	1.70g	
本みりん	5.00g	
辛子	0.10g	

### あわ麩のかば焼き

材料	量	作り方
あわ麩	60.00g	① 合わせ出汁をとる。
小麦粉	1.00g	② あわ麩は2cm幅に切る。
油	0.50g	③ (2) に小麦粉をつけて油をひいて焼く。
○合わせ出汁		④ 調味料と合わせ出汁を入れて煮つめ、(3) にかからめる。
水	15.00g	
昆布	1.00g	
鯉節	2.00g	
○調味料		
砂糖(三温糖)	2.50g	
濃口醤油	2.50g	
本みりん	5.00g	

### 沢煮椀

材料	量	作り方
ベーコン	8.00g	① 合わせ出汁をとる。
にんじん	8.00g	② ベーコンを食べやすい大きさに切り、霜降りにする。
大根	8.00g	③ にんじん、大根、せりは千切りにする。
舞茸	8.00g	④ 舞茸、椎茸、えのき茸、ぶなしめじは食べやすい大きさにほぐしておく。
椎茸	8.00g	⑤ (2) と (3) と (4) を油でさっと炒める。
えのき茸	8.00g	⑥ (5) を器に盛り、(1) を入れ、胡椒を振って仕上げる。
ぶなしめじ	8.00g	
せり	5.00g	
油	0.50g	
○合わせ出汁		
水	130.00g	
昆布	1.00g	
鯉節	2.00g	
○調味料		
塩	0.20g	
薄口醤油	1.00g	
胡椒	1.00g	



[左] 宮本さんの指導のもとで苦戦しながらも出汁を引き、班ごとに分担して児童たちが作ったのは、左のページの献立。指導する宮本さんは、地域ならではの食材や調理法の魅力について、まるで母親のように児童たちへ優しく語りかけていた [右] 校長の八谷先生自らが主体となって宮本さんを招いた食育授業。先生もこの日行われた3回の授業すべてに参加した

# 器を通して知る 自然を尊重する心



鮮やかな色使いが特徴の九谷焼。食材を盛ることで、より奥深い美しさを感じられることを学ぶ

和食の根底にある精神性を語るには、器などの食の道具について知ることが不可欠だ。給食で直接的には扱いきらない課題も、食育授業の時間から伝えられることがある。

日本料理 梶助  
梶太郎



かじたらう：1979年石川県出身。18歳から「東京 なた万」にて11年間修業を積み、現在は家業である「梶助」の三代目料理長。地元の名産品・九谷焼の器を用いて料理を提供している

栄養教諭  
筒井絢香



つついあやか：前職は食品系企業の営業職という着任2年目の栄養教諭。異業種の経験を生かし、児童たちとの毎日のコミュニケーションから手製の掲示物まで、工夫を凝らし児童の心を掴んでいる

DATA  
対象地：石川県小松市  
対象校：小松市立芦城小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：555食  
米飯給食回数：週3.0回  
炊飯方式：委託炊飯  
献立方法：統一献立  
教科・領域：学級活動

## 石川県小松市立芦城小学校の給食

普段は出汁パックを使っている芦城小学校だが、この日は梶さんの指導の元、たっぷりの昆布と鰹節で出汁を引いた。「香りが違う。児童にもそれが伝わったと思います」と筒井先生。魚が苦手な児童にこそ、骨のある魚を食べる経験を与えたいと、主菜はあえて骨付きの鯖で提供された。実施までの間に何度も学校へ足を運び、確認を重ねたという梶さんは「600人前という量の調理は大変でしたが、いい経験になった。ぜひこの経験を次回に生かしたい」と、今後も食育授業を継続することを、筒井先生に約束していた。



1食あたりの食材費：285円

## 小松菜の煮浸し

材料		○出汁	
小松菜	35.00g	水	8.30g
油揚げ	6.00g	昆布	0.10g
赤ピーマン	4.00g	塩	0.10g
油	1.20g	醤油	0.80g
胡麻油	0.70g	本みりん	0.80g
		酒	0.80g

- 作り方**
- 油揚げは短冊に切り、油抜きする。
  - 小松菜は2cmに切り、茹でて冷ましておく。
  - 赤ピーマンは千切りにし油でさっと揚げる。
  - 昆布で出汁をとり、塩、醤油、本みりん、酒を入れ調味する。
  - 胡麻油で油揚げ、小松菜、赤ピーマンを炒め、[4]を合わせる。



## 鯖の柚庵焼き

材料		作り方	
鯖	40.00g	① 輪切りの柚、調味料を合わせた漬け汁に鯖を15分程度漬ける。	
柚	1.00g	② 仕上げ用の柚は消毒してよく洗い、水気を切っておく。	
○調味料		③ [1]を火が通るまで焼く。	
醤油	2.00g	④ [3]に[2]を削って散らす。	
本みりん	2.00g		
酒	2.00g		



## 五郎島金時と大根菜の御飯

材料		作り方	
〈米〉		① 米に塩、酒を入れて炊く。	
米	60.00g	② さつまいもは小さめのいちょう切りにし、低温の油で揚げる。	
塩	0.60g	③ 大根の葉は1cm幅に切り、茹でた後、冷ましておく。	
酒	1.00g	④ [1]に[2]、[3]、胡麻を混ぜ、塩で味を調節する。	
水	78.90g		
〈さつまいも〉			
さつまいも	30.00g		
油	10.00g		
大根(葉)	3.00g		
白煎り胡麻	1.00g		
○調味料			
塩	1.00g		



## 千草椀風お吸い物

材料		○合わせ出汁	
鶏肉(もも皮なし)	15.00g	水	150.00g
酒(鶏肉下味)	0.50g	昆布	0.80g
赤ふかし	7.00g	鰹節	3.30g
白ふかし	7.00g	片栗粉	1.00g
大根	30.00g	○調味料	
にんじん	5.00g	塩	1.00g
生椎茸	3.00g	淡口醤油	5.00g
三つ葉	2.00g	酒	1.50g

- 作り方**
- 鶏肉は酒をかけておく。
  - ふかしは1.5cm角程度に切り、大根、にんじん、生椎茸は千切り、三つ葉は2cmに切る。
  - 昆布と鰹節で合わせ出汁をとっておく。
  - [3]の中に[1]、大根、にんじん、生椎茸、ふかしの順に入れる。
  - 調味料を入れ、三つ葉を入れる。その後、片栗粉でとろみをつける。



[左] 梶さんが、自らのご子息と一緒に写真を撮る姿に、教室が盛り上がる。「梶助」は学校から車で数分の距離にあり、近所に住む児童も多い。今回の企画を通して、学校と料理人だけでなく、学校と児童の繋がりが生まれた [右] 授業では合わせ出汁の実演も。「まず目で見て、鼻で嗅いで、最後に味わってみて」。丁寧な梶さんの説明に、うま味を体感し、理解する児童たち

# 和食給食を 栄養士が牽引する



いつもより速いペースで箸が進む児童たちの様子に、武本さんと和田先生は手応えを感じていた様子だった

統一献立などの関係で、献立の立案が難しい場合でも、和食給食は推進できる。周囲を巻き込む繋がりづくり、熱意、粘り強く説得を続ける姿勢。「現状」を変え続けている若手の、取組をご紹介します。

## 日本料理 TAKEMOTO 武本賢太郎

たけもとけんたろう：1970年神奈川県生まれ。食べ歩き好きが高じて20歳で料理の世界へ。「金田中本店」で副料理長を務めた後に料亭「水野」で料理長に。2009年に独立し「日本料理 TAKEMOTO」を開店



## 学校栄養職員 和田敦志

わだあつし：1981年神奈川県生まれ。洋食屋での修業中に父が病気になったことをきっかけに、健康な身体づくりに寄与できる職業として管理栄養士に。横浜市西区食育推進会議の会長として区民の食育推進にも尽力



対象地：神奈川県横浜市  
対象校：横浜市立平沼小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：620食  
米飯給食回数：週3.0回  
炊飯方式：委託炊飯（一部自校）  
献立方法：統一献立  
教科・領域：総合的な学習の時間

DATA

## 神奈川県横浜市立平沼小学校の給食

「五味五色」を意識できると同時に「横浜産の豚肉を使った和食」の献立を依頼した和田先生。武本さんは、かすかに酸味を帯びた野菜の甘酢あんや、柚子味噌を使ったふろふき柚子大根、そして薄口醤油で仕上げたかぶのすりながしなど、調味に幅を持たせることで、食べ飽きずに御飯を楽しめる献立を立案。「豆腐とすりおろした玉ねぎを混ぜてふんわりと仕上げた肉団子に感動！すりながしというかぶの新しい使い方も勉強になった。和食の技術と知恵を吸収していきたい」と和田先生。



1食あたりの食材費：211円（デザート込み：224円）



## ふろふき柚子大根

### 材料

大根	25.00g
油揚げ	5.00g
柚子	2.00g
水	7.00g
○合わせ出汁	80.00g
水	0.30g
昆布	0.30g
鰹節	0.40g
○調味料 A	0.20g
薄口醤油	1.00g
○調味料 B	1.00g
砂糖	2.00g
味噌	1.50g
本みりん	0.40g
酒	0.40g

### 作り方

- 鰹節と昆布で合わせ出汁をとる。
- 柚子は皮と実を分ける。皮は千切りにし、実は絞る。
- 大根は3cmのいちょう型に切り、下茹でする。油揚げを油抜きし、一口大の短冊に切る。
- 出汁に大根、油揚げを入れ、調味料Aを加え放冷する。
- 大根を釜に戻して再加熱し、味を染み込ませる。
- (2)に調味料Bを加え、加熱後(5)にかける。

## さつまいものレモン煮

### 材料

さつまいも	25.00g
レモン	1.00g
水	20.00g
砂糖	3.00g

### 作り方

- さつまいもは皮をむき、2cm幅のいちょう切りにして水にさらす。
- レモンは3mm幅の輪切りにし、種をとる。
- さつまいもを固めに茹でる。
- レモン、水、砂糖を煮立てて、シロップを作る。
- (3)に(4)を加える。
- 粗熱が取れたら専用のカップに充填し、冷やす。



## 豚バラ肉の甘酢あんかけ

### 材料

豚肉(バラ)	50.00g	○合わせ出汁	
薄口醤油	1.00g	水	12.00g
〈甘酢あん〉		昆布	0.10g
玉ねぎ	10.00g	鰹節	0.20g
にんじん	5.00g	○合わせ出汁	
しめじ	5.00g	砂糖	3.00g
油	0.70g	酢	2.00g
片栗粉	0.50g	薄口醤油	4.00g

### 作り方

- 鰹節、昆布で合わせ出汁をとる。
- 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにして、しめじはほぐす。
- 釜に油を入れ、玉ねぎ、にんじんの順に炒め、合わせ出汁、しめじを入れ、調味料を加える。
- (3)に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 豚肉を茹で、醤油で下味をつける。
- (5)に(4)をかける。



## かぶのすりながし

### 材料

〈かぶのすりながし〉		○調味料 A	
かぶ	15.00g	塩	0.70g
小松菜	6.00g	薄口醤油	4.00g
片栗粉	1.00g	本みりん	1.00g
水	0.80g	〈肉団子〉	
○合わせ出汁		豚肉(3mmびき)	20.00g
水	120.00g	玉ねぎ	10.00g
昆布	0.30g	木綿豆腐	10.00g
鰹節	0.80g	片栗粉	0.50g
○調味料 B		○調味料 B	
薄口醤油	0.20g	薄口醤油	0.20g
酒	1.30g	酒	1.30g

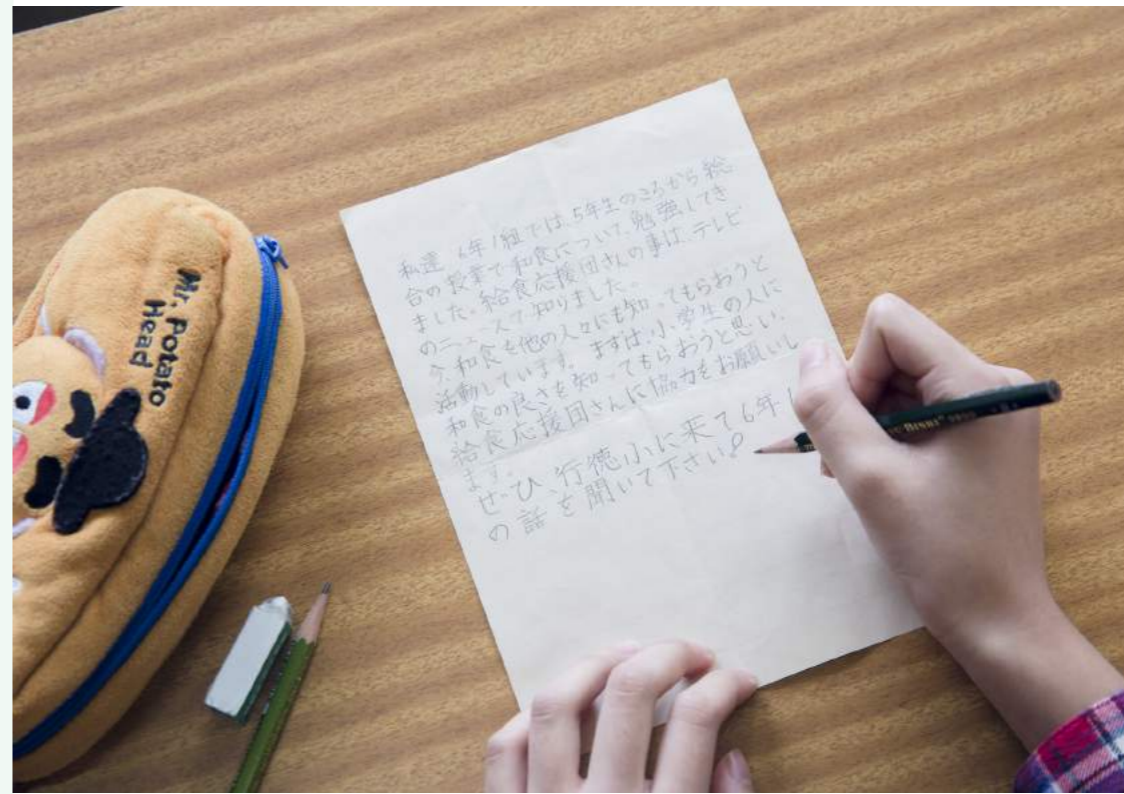
### 作り方

- 昆布と鰹節で合わせ出汁をとる。
- 小松菜を切り、下茹でする。
- かぶは皮つきでくし切りにし、ミキサーにかける。
- 出汁に調味料Aを加えて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、(3)を入れる。
- 玉ねぎをすりおろす。
- (5)に豚ひき肉、玉ねぎ、木綿豆腐、片栗粉、調味料Bを入れ、練る。
- (6)で10g程度の肉団子をつくり、すりながしに入れる。
- (2)を入れ、火を止める。



[左]「一番好きな和食のメニューは何ですか」「作り慣れている料理を教えてください」「何種類の包丁を使っていますか」と、次々に質問する児童たち。武本さんの答え一つひとつを、一生懸命メモしていた [右] 鰹節と昆布でたっぷり作られた出汁は、ふろふき柚子大根の下味に、かぶのすりながしに、甘酢あんの下味にと、ふんだんに使われた

# 「和食」を自発的に 児童が伝える



自分たちがまず和食を作り、好きになったことから、「和食の良さ」をひとりでも多くの人に気付いてほしいと、児童達は考えた

1年以上かけて勉強した「和食」への関心が高まり、たくさんの人に知って欲しくなった児童たち。調べて、作って、後輩に伝える。「もっと和食を食べよう」という思いを込めて。

鈴なり

村田明彦

むらたあきひこ：1974年東京出身。祖父がぶく屋を営んでいたことから料理人を志す。老舗日本料理店 など万で13年間修業を積み、2005年鈴なりを創業



担任教諭

土橋弥生

どばしやよい：行徳小では高学年を担当することが多く、自主性を伸ばし、社会に触れる機会を多く持てるよう指導している。数年前の高学年が作ったレシビが製菓会社で商品化されたことも、児童の意欲に繋がっている



対象地：千葉県市川市  
対象校：市川市立行徳小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：1170食  
米飯給食回数：週3.5回  
炊飯方式：自炊炊飯  
献立方法：独自献立  
教科・領域：総合的な学習の時間

DATA

## 千葉県市川市立行徳小学校 6年1組の献立

児童たちは学んだ知恵を生かして、昆布、煮干し、鰹節の出汁をミックスし、ねぎ嫌いの児童も食べやすいようねぎは胡麻油で焼いて風味を出して「極上の味噌汁」を考案。魚が苦手でも皮まで食べられるよう、鰯に下味を付けて竜田揚げにした。村田さんはこの献立をアレンジして調理を披露。鰯の竜田揚げには旬のかぶやしめじを加えて、海のものとの山のものによる「出会いもの」を提示。地場野菜の煮物に、たんぱく素材である「おから」を入れて味に膨らみを持たせるプロの技に、児童は見入っていた。



1食あたりの食材費：225円

### 野菜のおから煮

材料	
おから	10.00g
里芋	18.00g
こんにゃく	15.00g
にんじん	10.00g
焼き竹輪	10.00g
蓮根	9.00g
干し椎茸	0.60g
干し椎茸の戻し汁	1.00g
葉ねぎ	2.00g
胡麻油	0.50g
合わせ出汁	
水	100.00g
昆布	0.20g
鰹節	2.00g
調味料	
砂糖(三温糖)	1.50g
醤油	3.00g
酒	0.60g

- 作り方**
- ① 昆布と鰹節で合わせ出汁をとる。
  - ② 干し椎茸は水で戻し、乱切りにする。
  - ③ 里芋、こんにゃく、にんじん、焼き竹輪、蓮根は乱切りにする。
  - ④ [3]を胡麻油で炒めたら、おからを入れてさらに炒める。
  - ⑤ 椎茸の戻し汁、合わせ出汁、調味料を加えて煮含める。
  - ⑥ 小口切りにした葉ねぎを入れ、混ぜる。



### 鰯かぶら

材料		合わせ出汁	
鰯		水	25.00g
鰯切り身	50.00g	昆布	0.20g
しょうが	0.25g	鰹節	2.00g
米粉	4.00g		
油	4.00g	調味料	
かぶ	10.00g	塩	0.10g
かぶの葉	1.00g	醤油	2.00g
しめじ	8.00g	本みりん	1.30g

- 作り方**
- ① 鰯は軽く塩をふって水気を出し、しょうがの汁を和え、米粉をまぶして揚げる。
  - ② かぶは葉を取り皮をむく。葉は茹でる。
  - ③ しめじは切っておく。
  - ④ 合わせ出汁に調味料を入れ、かぶを煮る。
  - ⑤ かぶが柔らかくなったら(1)と(3)を加え、茹でたかぶの葉を入れる。

### 豚じゃが味噌汁

材料		合わせ出汁	
豚肉	6.00g	水	100.00g
じゃがいも	15.00g	昆布	0.20g
ねぎ	8.00g	鰹節	2.00g
ほうれんそう	5.00g		
白すり胡麻	0.80g	調味料	
		白味噌	4.00g
		赤味噌	3.00g

- 作り方**
- ① ほうれんそうを茹で、2cm幅に切る。
  - ② 昆布と鰹節で合わせ出汁をとる。
  - ③ [2]に豚肉を入れ、アクをとる。
  - ④ [3]にじゃがいもを入れ、火が通ったら[1]、白すり胡麻を入れ、調味料を溶かす。



[左] 給食を食べる間も、村田さんには児童から和食や調理法などについて質問が飛んだ [右]「日本で採れたものを日本で食べて食料自給率を上げるために、魚嫌いをなくそう」をスローガンにして考えた鰯の竜田揚げ。にんにくやしょうがのすり下ろし、レモンなどを下味に使い、外はカリカリ、中はフワフワ作った

# 骨つきの魚に慣れる方法



魚を大切に無駄なく食べることも、日本の食文化のひとつだ

海産物が豊富な宮城県でも、「骨つきの魚は苦手」な子が多い。地元の料理人岡崎さんが、残さずきれいに食べる方法を伝授してくれた。

## 映像付きの解説で児童たちの「苦手」を克服。

「骨つきの魚は食べづらいですが、きれいに食べられる小学生はスマートで、かっこいいと思います」と、体育館で全校児童に語りかける岡崎敏彰さん。続いてスクリーンに鯉の切り身が映し出された。栄養教諭の岡崎博子さんによれば、高砂小に魚の嫌いな児童は少ないが、家庭で食べるのは、刺身や寿司がほとんど。箸で身を外しながら、煮魚や焼き魚を食べる経験に乏しく、苦手な児童が多いという。

「上から箸を入れて、上の身と皮を一緒に食べてください。両側のヒレを外せば、骨はスツと取れます」

普段はテレビ放送の映像を通して、食べ方の手順や箸使いを解説している。すると最初は食べられなかった児童も、回数を重ねるうちに上達していくようだ。事前に近くの鮮魚店と切り方や重さを細かく打ち合わせ、鯖、ホッケ、秋刀魚、赤魚など、生魚を積極的に導入。同じ魚でも骨を抜くより、骨つきで購入する方が

が、仕入れ価格が安い。食べやすい部位は低学年、難しい部位は高学年と使い分けるようにしている。

給食時間、切り身を前に奮闘する児童たち。初めてヒレまで食べた6年生の女子が「味が浸み込んでおいしい」と笑顔を見せていた。箸を使い、魚の身も皮もヒレも、骨からしみ出る出汁も、余さず味わう。それはまた、私たちが何世代も前から受け継いできた大切な文化。そこには海に囲まれた日本で健やかに生きるために、祖先たちが残してくれた智慧が生きている。

じつはこの料理、料理人の岡崎さんの思い出の味でもある。生まれ育った山形の温泉旅館から、おじいさんがわざわざ塩釜の市場へ出かけ、新鮮な鯉を煮付けてくれたそう。

「皆さんも、今からたくさん和食に触れてください。いつか子どもや孫ができた時、『味のふるさと』を残してほしい」この日は伝統野菜の「仙台白菜」や「仙台雪菜」も登場。岡崎さんが最も和食に合うと感じているササニシキの御飯と一緒にいただいた。



【左】学校給食を作るのは、初めての岡崎敏彰さん（右）と栄養教諭の岡崎博子さん。給食室のスタッフ10人の協力で、納得のいく仕上がりに 【右】伝統野菜の「仙台白菜」は、高砂地区近辺でも盛んに栽培されていた。加熱すると白い部分が柔らかく、甘くなる。同校では4年生が栽培し、その白菜を活用し、5年生が味噌汁を作るなど、授業にも取り入れられている

## 宮城県仙台市立高砂小学校の給食

鯉の煮付けは、調味料を加熱し、濃縮した煮汁に切り身を浸して、スチームコンベクションオーブンで蒸し焼きに。岡崎さんの提案で砂糖の代わりに蜂蜜を加えることで、よりやさしい甘さに。鶏肉と蓮根、鱈のすり身のしんじょうは、材料を混ぜて「茹でる」予定だったが、予想外にすり身の水分が多く、何度試しても固まらなかった。そこで急遽、しんじょうの材料に片栗粉を混ぜ、油で揚げることに。岡崎さんは「一時は失敗かと思いましたが、皆さんのおかげで、パンチのあるしんじょうに仕上がりました」と話していた。



1食あたりの食材費：333円

## 鯉の煮つけ

材料	
鯉（切り身）	70.00g
しょうが	2.00g
調味料	
水	34.00g
濃口醤油	14.60g
本みりん	20.00g
酒	8.40g
蜂蜜	2.00g

### 作り方

- ① 鯉を水洗いし、水気をふき取る。
- ② 皮をむいて薄く切ったしょうがと共に(1)をパットに並べる。
- ③ 調味料を合わせて火にかけ、沸かして(2)に鯉がかくれるくらいたっぶり流し込む。
- ④ 落し蓋をし、160°Cで30～40分間蒸し焼きにする。



## 仙台白菜と鶏と蓮根の揚げしんじょうのお吸い物

材料		材料	
白菜	31.00g	片栗粉	3.00g
にんじん	5.00g	塩	0.02g
〈しんじょう〉		薄口醤油	0.02g
鶏肉（ひき肉）	9.00g	油	4.00g
蓮根	6.00g	柚子	0.20g
鱈すり身	17.00g	○合わせ出汁	
卵	3.00g	水	100.00g
山芋（おろし）	2.00g	昆布	1.00g
		鰹節	2.00g
		○調味料	
		塩	0.40g
		薄口醤油	1.00g

### 作り方

- ① 合わせ出汁をとる。
- ② 白菜は5cm幅に切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③ 鶏肉は臭みを取るため、軽く湯通しする。
- ④ 蓮根はみじん切りにする。
- ⑤ しんじょう用の材料をすべて混ぜる。
- ⑥ (5)を食べやすい大きさに丸め、油で揚げる。
- ⑦ 合わせ出汁に調味料を入れ、味を整える。
- ⑧ (7)の中に(6)を入れ、仕上げに柚子の皮をちらす。

## 仙台雪菜と舞茸の煮浸し

材料		作り方	
雪菜	35.80g	①	3cm幅に切った雪菜とほぐした舞茸を少量の胡麻油で炒める。
舞茸	16.40g	②	合わせ出汁に調味料を加えて沸かす。
胡麻油	0.01g	③	[1]がしんなりしてきたら、[2]を注ぐ。
合わせ出汁		④	ひと煮立ちさせて、冷ます。
水	36.00g		
昆布	0.38g		
鰹節	0.70g		
調味料			
薄口醤油	4.30g		
本みりん	3.60g		

### 日本料理 おかざき

#### 岡崎敏彰

おかざきとしあき：1979年宮城県生まれ。祖父が営む温泉旅館で料理を手伝う。「なだ万/エクセル東京店」、青根温泉「岡崎旅館」料理長を経て、仙台市内で「日本料理おかざき」など3店舗を経営



### 栄養教諭

#### 岡崎博子

おかざきひろこ：栄養教諭として高学年の家庭科を中心に、食に関する授業を担当。木曜日は地元JAの直売所から食材を購入し、地元鮮魚店から地魚を仕入れるなど、地元の食材を積極的に導入



対象地：宮城県仙台市  
対象校：仙台市立高砂小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：536食  
米飯給食回数：週3.0回  
炊飯方式：委託炊飯  
献立方法：独自献立  
教科・領域：総合的な学習の時間

DATA

# 支えあう給食



上船さんのほか、旅館「旗松亭」の調理長、上村秀和さんも飾り切りなどを披露した

離島の学校給食を安定的に守るため、長崎県では公益財団法人長崎県学校給食会が大きな役割を担っている。給食は教育の一環。共に支え合うことで離島も本土も同じ条件を整える。

**泰泉閣 上船昌幸**  
うわふねまさゆき：1974年福岡県糸島市出身。福岡県朝倉市の原鶴温泉の旅館での修業に始まり、熊本県の黒川温泉にある旅館「山河」を経て、原鶴温泉に戻り、旅館「泰泉閣」の調理長を務める



長崎県学校栄養士会 会長 **古賀優子** (左)  
こがゆうこ：佐世保市立世知原小学校に勤務。今回の和食調理講習会を企画



長崎県学校栄養士会 **新貝節子** (右)  
しんがいでつこ：佐世保市立日野小学校勤務。調理講習会の主担当として活躍

DATA  
対象地：長崎県  
対象団体：長崎県学校栄養士会  
提供方式：単独調理場方式・共同調理場方式  
提供食数：107,161食（平成26年度）  
米飯給食回数：週3.3回  
炊飯方式：自校炊飯・委託炊飯

## 長崎県への提案給食

長崎らしく魚を主菜に選んだ上船さんは、手軽な「揚げる」工程を選びながら、「浮いた時間」でタレを煮詰め、衣に絡める「揚げ煮」を提案。サラダ用の鶏胸肉も、出汁をとった後の昆布にのせ、酒を振りかけてスチームコンベクションオープンで加熱することでできた時間にサラダのきゅうりの種を取るなど、食感や見た目の美しさを保ちながら大量に調理する方法を伝授していた。「二番出汁には、複数の素材を入れるとおいしい」と、昆布、鰹節に、地域でなじみのあるアゴを加えるなど、土地の特徴も盛り込んだ。



1食あたりの食材費：267円

## 芽ひじきと若鶏の和風サラダ仕立て

材 料		(和風ドレッシング)	
芽ひじき	1.50g	玉ねぎ	1.00g
〈若鶏〉		にんにく	0.10g
鶏肉(むね)	12.00g	油	0.10g
塩	0.03g	調味料	
酒	1.00g	砂糖	0.30g
〈きゅうり〉		塩	0.01g
きゅうり	40.00g	酢	1.00g
油	0.10g	濃口醤油	0.30g
にんじん	5.00g	辛子	0.01g
		油	1.79g

- 作り方**
- ① 水に戻した芽ひじきを茹で、冷ましてから水切りする。
  - ② きゅうりは縦に4つ割りにして中心の種を切り取り、斜めに薄切りし、油でさっと炒め食感を出す。
  - ③ にんじんは薄いちょう切りにし、茹でて冷まし、水切りする。
  - ④ 鶏肉は火の通りを良くするため、縦に包丁を入れる。
  - ⑤ (4)を出汁を取った昆布の上に乗せて酒と塩を振って蒸し、細かく割く。
  - ⑥ (1)(2)(3)をドレッシングで和える。(5)は配膳時に上に乗せる。
- 〈ドレッシング〉
- ⑦ 玉ねぎは薄切りにする。
  - ⑧ (7)とにんにくを油で炒める。
  - ⑨ (8)と調味料をミキサーにかける。



## 鯖揚げ煮

材 料			
〈鯖〉		白煎り胡麻	0.50g
鯖切り身	40.00g	胡麻油	0.20g
小麦粉	6.00g	調味料	
卵黄	2.00g	砂糖	2.00g
油	4.80g	濃口醤油	3.00g
しょうが	1.00g	本みりん	1.00g
		酒	2.00g

- 作り方**
- ① 小麦粉・卵黄を適量の水で溶き、揚げ衣を作る。
  - ② 鯖に(1)をつけて揚げる。
  - ③ しょうがはすりおろして絞りと、しょうが汁にする。
  - ④ (3)と調味料を合わせて煮立たせる。
  - ⑤ (4)に(2)、白煎り胡麻、胡麻油を入れてからめる。

## 春野菜の豚汁

材 料			
春白菜	20.00g	合わせ出汁	
春大根	15.00g	水	150.00g
にんじん	10.00g	昆布	0.20g
こんにゃく	15.00g	鰹節	0.20g
厚揚げ	15.00g	焼きアゴ	2.00g
豚肉(バラ)	10.00g	調味料	
葉ねぎ	5.00g	味噌	13.00g

- 作り方**
- ① 昆布、鰹節、焼きアゴで合わせ出汁をとる。
  - ② 白菜は葉の部分を食べやすい大きさに切る。茎の部分は繊維に沿って食べやすい大きさに切る。
  - ③ 大根、にんじんはちょう切りにする。こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
  - ④ 厚揚げは2cmのさいの目切りにする。
  - ⑤ 豚肉は3cm幅に切る。
  - ⑥ 葉ねぎは2cmの長さに切る。
  - ⑦ (5)(3)の順に炒めてから、(1)を入れる。
  - ⑧ 材料が柔らかくなったら、(2)、(4)を入れる。
  - ⑨ 味噌を入れ、(6)を加え仕上げる。



〔左〕大根ににんじんなどの根菜は、ねじり切りすることで味が絡まりやすくなります。上船さんが、包丁を持つ手を固定し、大根を持つ左手をねじり回して皮をむく包丁さばきに参加者が見入っていた 〔右〕島を含めて県内の隅々にまで食材を配送する学校給食会のトラックは、児童にとって「今日もおいしい給食が食べられる」という「安心の印」でもある

# 和食力を高める



食事のマナーにとどまらず、挨拶の習慣や居ずまいの正しさも、児童が身につけている様子が伺えた

彩り、季節感、郷土色などといった和食の基本を底上げすることで、普段より何段階もステップアップした給食が実現する。和食の素晴らしさを再発見するきっかけになるはずだ。

## 御料理 寺沢 寺沢 寺沢 寺沢 寺沢



寺沢 寺沢 寺沢 寺沢 寺沢  
てらさわはやと：1978年岩手県出身。2010年花巻市に「てらさわ」を開店。2013年に北上市に移転し、店名を「御料理 寺沢」に。古典を重んじた料理を供する、東北を代表する和食料理人

## 学校栄養職員 菅原まさ恵



菅原まさ恵：児童が普段から和食を好んで食べるため、さらに進んだ和食給食への思いが、今回の企画へ繋がった。強い出汁のうま味が、調味料に頼らない味付けを可能にする実感

DATA  
対象地：岩手県盛岡市  
対象校：盛岡市立河北小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：172食  
米飯給食回数：週4.1回  
炊飯方式：自炊炊飯  
献立方法：独自献立  
教科・領域：総合的な学習の時間

## 岩手県盛岡市立河北小学校の給食

菅原先生と調理員、計3名で全提供分の調理を行う河北小学校。そこに寺沢さんも加わり、「せっかくなら楽しく作ろう」と笑いの絶えない調理風景となった。菅原先生が感銘を受けたのは、出汁のうま味の大切さと、素材の生かし方。普段の倍量以上の鯉節でしっかり出汁を引けば、調味料は少なくて問題ない。「鱈のから揚げ」のあんにも、ごく少量の薄口醤油が使われているだけだ。また、「大根の炊きこみ御飯」では、濃く味付けしがちな大根をシンプルに調理したことで、ぐっと甘味が引き立つ発見があった。



1食あたりの食材費：248円(デザート込み：270円)

## ほうれんそうとりんごの白和え

材料	量	作り方
豆腐	25.00g	①豆腐を蒸してつぶす。
りんご(皮つき)	10.00g	②りんごは皮つきのまま8等分に切って、薄切りする。
ほうれんそう	20.00g	③ほうれんそうとしらたきは、3cmの長さに切り、(2)と一緒に下茹でする。
しらたき	15.00g	④すべての材料を冷ます。冷えたら調味料を加えて和える。
調味料		
練り胡麻	1.50g	
砂糖	1.00g	
塩	0.30g	
薄口醤油	0.10g	



## 鱈のから揚げ わかめと菊のあんかけ

材料	量	作り方
〈鱈のから揚げ〉		
鱈	40.00g	①鱈に塩で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げます。
塩	0.30g	②わかめを洗って食べやすい大きさに切る。菊は茹でる。
片栗粉	3.00g	③合わせ出汁Aに調味料と(2)を加え、水溶性片栗粉を入れてあんをつくる。
油	5.00g	④にんじんを梅型で型抜きし、合わせ出汁Bで煮る。
〈あん〉		⑤(1)にあんをかけて(4)を飾る。
わかめ	1.00g	
菊	1.00g	
にんじん	7.00g	
片栗粉	2.00g	
合わせ出汁 A		
水	30.00g	
昆布	0.25g	
鯉節	0.38g	
〈梅にんじん〉		
にんじん	7.00g	
合わせ出汁 B		
水	10.00g	
昆布	0.08g	
鯉節	0.13g	
薄口醤油	1.00g	
調味料		
薄口醤油	0.50g	
本みりん	0.25g	

- ① 鱈に塩で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げます。
- ② わかめを洗って食べやすい大きさに切る。菊は茹でる。
- ③ 合わせ出汁Aに調味料と(2)を加え、水溶性片栗粉を入れてあんをつくる。
- ④ にんじんを梅型で型抜きし、合わせ出汁Bで煮る。
- ⑤ (1)にあんをかけて(4)を飾る。

## 大根の炊きこみ御飯

材料	量
白米	55g
強化米	0.15g
大根	20.00g
油揚げ	5.00g
椎茸	5.00g
合わせ出汁	
水	50.00g
昆布	0.42g
鯉節	0.62g
調味料	
薄口醤油	5.00g
本みりん	1.50g
酒	1.50g

- 作り方**
- ① 大根を5mmのさいの目切りに、油揚げは5mm幅の色紙切りにする。
  - ② (1)の油揚げを焼いて香りを出す。
  - ③ 白米を研いってから強化米を加え浸漬させ、(1)の大根と(2)の油揚げを入れる。
  - ④ 合わせ出汁と調味料を加えて炊く。

## かぼちゃ汁 白味噌仕立て

材料	量
豚肉(バラ)	10.00g
かぼちゃ	20.00g
玉ねぎ	10.00g
椎茸	5.00g
合わせ出汁	
水	130.00g
昆布	1.08g
鯉節	1.63g
調味料	
白味噌	10.00g

- 作り方**
- ① 豚肉はスライスで1cm幅に切る。
  - ② かぼちゃを2cmの角切りにする。
  - ③ 玉ねぎと椎茸は薄切りにする。
  - ④ (1)を炒め、(2)、(3)を加え、合わせ出汁を入れて煮る。
  - ⑤ 材料が柔らかく煮えたら、白味噌を加える。

## 柚子ゼリー

材料	量
柚子ゼリーの素	6.00g
水	50.00g
柚子の皮	0.50g

- 作り方**
- ① 柚子の皮を細かく切る。
  - ② 分量の水を加熱し、沸騰したら火を止め、ゼリーの素と(1)を入れる。
  - ③ 器に入れて冷やし固める。



盛岡市の豆腐消費量は全国1位。味噌の消費量も多く、普段から自宅で和食を食べ、和食になじみのある子どもがほとんどだ。むしろ、ここ河北小学校の児童たちは、洋食よりも和食を好み、残食が少ない傾向にあるという。そんな児童の食べっぷりを喜ぶ一方、「どうしたらよりステップアップした和食給食を出せるか」が、学校栄養職員・菅原先生の課題だった。慣れ親しんだ存在だからこそ、茶系に偏りがちな彩りや、食べなれた郷土食材の調理法に、いかに変化を持たせられるか。料理人の寺沢さんは、献立の全品にたくさんのアイデアを盛り込み、それに応えた。例えば主菜の「鱈のから揚げ」。鱈は今の冬の時期がおいしい、盛岡ではよく見る北の海の幸だ。口当たりの軽いから揚げにし、あんには岩手県で多く採れるわかめ、菊、梅にんじんを加えて華やかさを出すことで、旬の食材を目と舌で楽しめるように工夫した。児童

にとっておなじみの豆腐は、家庭だと汁物に使われることが多い。盛岡の特産品であるりんご、ほうれんそうと一緒に白和えに仕立て、身近な食材の知らなかった一面を引き出すことに成功。また、当日人気の高かった「かぼちゃ汁」は、岩手ではあまり食卓に並ばない白味噌を使用。いつも食べているはずの味噌汁が新鮮な感動を持って迎えられる、食の多様性も学ぶ場となった。

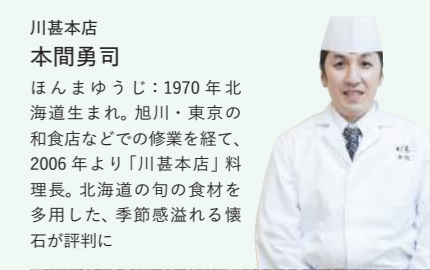
たとえ和食が好まれる傾向にあってもそれに甘んじず、よりよいものを提供する向上心を持って、さらなる興味や感動を引き出せる。給食を残さず平らげた児童たちの笑顔から、結果が伝わるひとときとなった。また、印象的だったのが、河北小学校の児童たちが、人への挨拶を欠かさず、率先して片付けを行っていたことだ。和食を積極的に取り入れるこの学校では、給食を通じて、きちんとした心構えやマナーを教えている。食にしっかりと向き合える子どもは、生活にも向き合える。和食給食の場が教育の場であり、食作りは、まさに人作りなのだと思えた。



【左】児童たちの食に対する好奇心も旺盛だ。「ほうれんそうとりんごの白和え」をおかわりした児童に聞けば「初めて食べたけれどおいしい」との答えが返ってきた 【右】菅原先生とともに和気あいあいと仕事を進める、調理員の伊藤潤さんと林カンナさん。河北小での勤務歴はそれぞれ5年目と3年目。河北小での調理場での積極的なコミュニケーションの積み重ねが、給食の完成度を上げている

# 冷めにくい和食 冷めてもおいしい和食

冬期間、給食センターからの配送中に温度が低下したり、それによる味わいへの影響に頭を悩ませている現場がある。センター化が進み、長距離輸送が多い寒冷地の北海道で、「おいしさ」を確実に届けるための工夫と技術を学んだ。



**川基本店 本間勇司**  
ほんまゆうじ：1970年北海道生まれ。旭川・東京の和食店などでの修業を経て、2006年より「川基本店」料理長。北海道の旬の食材を多用した、季節感溢れる懐石が評判に

**上川管内学校給食研究協議会 栄養士部会**  
主菜にも副菜にも肉が入るケースが多く、そんな状況が頻繁では児童生徒たちの味覚はますます和食から遠ざかる…。そんな危機感とともに、身近な和食を大切に思える気持ちを自ら育んでいきたいと今回の講習会を主催。2時間たってもおいしい和食をテーマとして選んだ

**DATA**  
対象地：北海道上川管内  
対象団体：旭川市上川管内学校給食研究協議会  
提供方式：単独調理場方式・共同調理場方式  
提供食数：26,560食  
米飯給食回数：週3.0回  
炊飯方式：自校炊飯（一部委託炊飯）  
献立方法：独自献立

## 北海道上川管内への 提案給食

給食センターから学校まで、最も速いケースで2時間を要する。食缶を二重構造にするなど工夫はしているものの温度の低下は避けられないため、調理法と献立で保温性を高め、味わいをキープする調理技術、工夫が求められている。



1食あたりの食材費：281円

### 鮭あられ揚げ彩野菜あんかけ

材 料	単 位	数 量	作 り 方
鮭切り身	30.00g	1	① 鮭切り身に片栗粉で打ち粉をし、卵白にくぐらせ、ぶぶあられをかける。 ② (1)を170°Cの油で揚げる。 ③ にんじん、黄にんじん、椎茸を千切りして下茹でする。 ④ 合わせ出汁を沸かして(3)と調味料を加え、片栗粉でとろみをつける。 ⑤ (2)に(4)をかける。
片栗粉(打ち粉)	1.00g	1	
冷凍卵白	3.00g	1	
ぶぶあられ	7.00g	1	
油	1.00g	1	
にんじん	4.00g	1	
黄にんじん	4.00g	1	
椎茸	5.00g	1	
片栗粉	3.00g	1	
合わせ出汁	50.00g	1	
水	0.24g	1	
昆布	0.24g	1	
鰹節	0.80g	1	
調味料	0.05g	1	
塩	4.00g	1	
薄口醤油	5.00g	1	
本みりん	10.00g	1	
酒	10.00g	1	
調味料B	10.00g	1	
酢	1.00g	1	

### 野菜の焼き浸し

材 料	単 位	数 量	作 り 方
さやいんげん	20.00g	1	① 大根は拍子切りにしてさやいんげんと共に下茹でし、火が入ったら引き上げて水にさらす。 ② 茄子とパプリカは2cmのさいの目に切る。 ③ 合わせ出汁に調味料Aを入れ、火にかけておく。 ④ フライパンに油をひいて、野菜を焼き目がつく位に炒め、(3)に入れる。 ⑤ (4)を弱火で煮て、材料に味が入ったら火を止め、粗熱をとる。 ⑥ (5)に酢を加え、冷ましておく。各野菜を色よく盛りつけ、煮汁をかける。
小玉ねぎ	20.00g	1	
大根	15.00g	1	
茄子	15.00g	1	
赤パプリカ	15.00g	1	
黄パプリカ	15.00g	1	
油	1.00g	1	
合わせ出汁	50.00g	1	
水	0.24g	1	
昆布	0.24g	1	
鰹節	0.80g	1	
調味料A	0.05g	1	
塩	5.00g	1	
薄口醤油	10.00g	1	
本みりん	10.00g	1	
酒	10.00g	1	
調味料B	10.00g	1	
酢	1.00g	1	

### 芋餅とにら玉の味噌汁

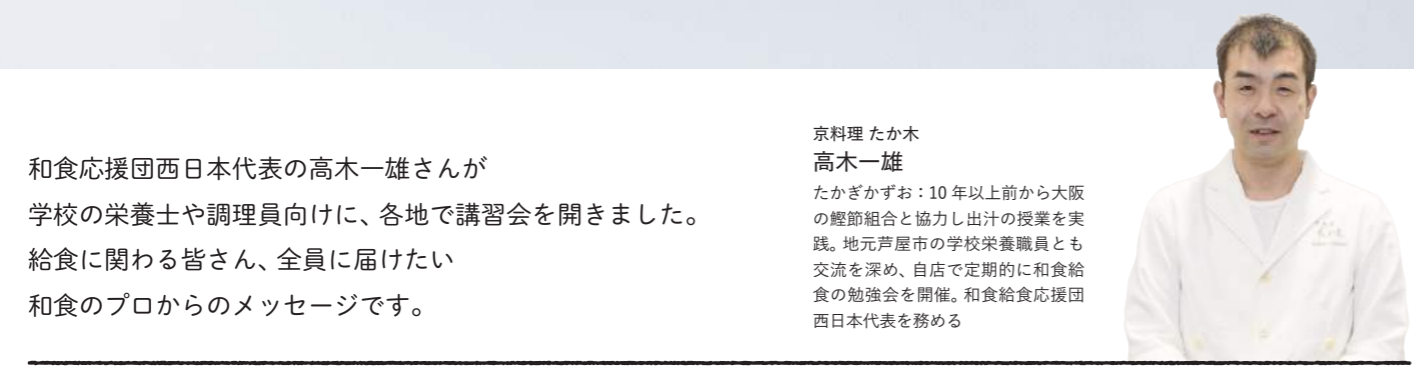
材 料	単 位	数 量	作 り 方
じゃがいも	23.00g	1	① じゃがいもは皮をむき蒸し器に入れ、蒸しあがったら裏ごしする。クリームチーズは湯煎する。 ② (1)が熱いうちに昆布茶をよく混ぜ込み、さらに片栗粉をふるいにかけながら入れ、練り上げる。 ③ (3)を海苔巻き用の要領で筒状に巻き、15gに切る。 ④ にはら下茹でをして、食べやすい大きさに切る。 ⑤ 合わせ出汁に味噌を加えて(4)と(5)を入れ、沸く手前で卵をおとす。
クリームチーズ	3.00g	1	
昆布茶	0.60g	1	
片栗粉	3.00g	1	
にら	5.00g	1	
卵	15.00g	1	
合わせ出汁	150.00g	1	
水	2.00g	1	
昆布	4.00g	1	
鰹節	6.00g	1	
調味料	6.00g	1	
味噌	1.00g	1	

「冷めにくい和食給食」として料理人・本間さんが考えたのは、北海道の代表的な素材である鮭にぶぶあられをまぶして油で揚げ、保温性の高い野菜あんをかけた「鮭あられ揚げ彩野菜あんかけ」。ぶぶあられはカリッとした食感を加えるほか、もう一つの「衣」を着せて保温効果を高める役割もある。

すまし汁の具材も、芋を餅にすることで保温性を高め、児童生徒が食べやすいよう湯煎したクリームチーズを餅に加えてコクを出した。また、長距離輸送を逆手に取り、冷めていくことで味が染み込んでいくような野菜の焼き浸しを提案。日ごろ、情報交換の機会も少ない栄養教諭の皆さんは、「時間経過と味わいの変化」に着目した本間さんの献立を調理しながら、熱心に意見を交わっていた。

## 究極の 和食給食を 目指して

和食給食は、まだまだ進化できる。子どもたちのために料理のプロとして、ともに歩んでいきましょう。



和食応援団西日本代表の高木一雄さんが学校の栄養士や調理員向けに、各地で講習会を開きました。給食に関わる皆さん、全員に届けたい和食のプロからのメッセージです。

**京料理 たか木 高木一雄**  
たかぎかずお：10年以上前から大阪の鰹節組合と協力し出汁の授業を実践。地元芦屋市の学校栄養職員とも交流を深め、自店で定期的に和食給食の勉強会を開催。和食給食応援団西日本代表を務める



## 給食の出汁を見直そう

「和食給食応援団」として、全国の学校を回っていると、「和食の献立を出す」と残食が増える」という話を耳にします。「子どもたちは、家庭で和食を食べ慣れていないから残す」という声もありました。でも、それは本当でしょうか？

学校があります。たしかに最初は残食が増えたらしい。それでもずっと出し続けたら、ほとんどなくなったそうです。つまり子どもたちは、**和食だから残すのではなく、おいしくないから残すのではない**のでしょうか。その一番の原因は、出汁にあると思います。

今、皆さんは、学校の給食室で、どんな風に出汁をとっていますか？

話を聞くと、8割ぐらいが、**昆布を水から入れて、沸いたら引き上げると**。もしそうやっていたら、出汁の取り方を一度考え直してみてください。昆布を前日から水に浸けて、昆布のうま味を水に完全に落とし込めるならいいのですが、当日調理が原則の学校給食で、それは難しいと思います。

当日の朝に昆布を水に入れて、沸かして引き上げたら、そこに残っているのは「お湯」。せっかく昆布を使っても、味は出ません。大きな回転釜で出汁をとるなら、1時間近く炊く必要があります。

それから**鰹節を入れたらすぐ火を止めずに鰹の出汁をしっかりと煮出してください**。

お湯が沸いたら昆布をさっと引き上げ、鰹節を入れたら火を止めるのは、一番出汁。昆布も鰹節も倍量使う贅沢なとり方です。かたや、給食で有効なのは、あくまでも二番出汁なのです。

鰹節ではなく、鯖節やイリコを使う学校も多いようです。その場合も昆布を入れて、しっかりと炊いてください。とくに鯖節の場合、炊き方が足りないと臭みが出ますので、注意してください。

などでは広く導入されていて、大量調理の品質向上や食中毒防止に役立っているのです。

給食施設には税金が投入されていて、予算も限られているので、一朝一夕には実現できないかもしれません。それでも我々「和食給食応援団」は、給食設備の充実の必要性を訴えていきたいと思えますし、現場で調理に携わっている皆さんも、一緒に行政の担当者に声を上げていってほしいと思います。

**子どもたちの反応が伝わるように**

兵庫県芦屋市の私の店では、3カ月に2度、栄養士の皆さんが集まって、和食給食の勉強会を開いています。

先日は寒天メーカーの方にも来ていただきました。課題は「いかに離水を防ぐか」。湯がいたキャベツにドレッシングを混ぜて置いておくと、生徒が食べるときにはもう水が出て、おいしくなくなっていることが多いですが、寒天を使えば水を封じ込められる。そんなことも学びました。

その他、和食献立の時必ず牛乳が出るのはどうだろうか？ 同じ栄養素を摂るために、それに代わる献立を考えようという勉強もしています。そんな風に栄養士さんたちがモチベーションを上げて給食を作ることは大切だと思います。

また、**統一献立**というのは、**ものすごくデメリットが大きい**と感じています。

和食給食の勉強会を開くと、熱心に参加してくれるのは、決まって独自献

ある学校で出汁の原価を聞いたら、「8円」という答えが返ってきました。できれば20円はかけていただきたい。いい出汁がとれば、砂糖をはじめ、調味料の量はかなり減らせます。結果的にコスト削減にもなるのです。

**合わせることでうま味が数倍に**

ご存知のように昆布にはうま味成分のひとつであるグルタミン酸、鰹にはイノシン酸が含まれています。それぞれ単独で使うより、「**合わせ出汁**」として使うことで**うま味が倍以上、いや4倍、5倍の相乗効果がある**ことが、科学的にも実証されています。

食文化や民族に関係なく、人間は糖質と脂質が重なった時、本能的に「おいしい」と感じます。でも、和食は全体的に油を使う量が少ない。ではどうやっておいしさを形にするかというと、それは「うま味」なんですね。これはもう世界でも認められている言葉で、英語の辞書を「UMAMI」と引けば出てきます。

海外に行くと、この出汁を飲ませて「おいしい」という子は、ほとんどいません。私はこの10年間日本の学校で出汁の授業をやってきましたが、子どもたちは、もうその香りを嗅いただけで「うまそうやね」「絶対においしいわ」「黄金の出汁や」というんです。家庭で見えていなくても、本能的にわかっている。そんな味覚や性質は、先祖から受け継いできたDNAにしっかりと刻み込まれているんだと思います。

立の方式をとっている自治体の方です。栄養士さんが自分で献立を決めて、新しい食材が出れば、地元業者から購入してすぐ試せる。自ら考えた献立を出して、子どもたちの反応がよければ、栄養士さんも調理員さんも「もっと頑張ろう」と思える。私たち料理人にとってお客様の評価が一番であるように、給食では子どもたちの笑顔が何よりのご褒美。献立や料理への評価が、ストレートに伝わる形が大事です。

それから栄養士の皆さんに、ひとつお願いがあります。年に数回でいい、**調理員さんが子どもたちと一緒に給食を食べる機会を作ってください**。そして、自分たちが作ったものを、子どもたちがどんな顔をして食べているか、見せてあげてください。

栄養士さんと調理員さんの関係がいい学校は、間違いなくおいしい給食が出ます。給食室でのチームワークも大切だと思います。

私には忘れられない調理員さんがいます。カービングが得意で、「6年生を



## 給食室の設備やシステム改革を

これまでいろんな学校を見てきましたが、700〜800食分を5人の調理員で作っているところが多いようです。それなのに大量調理に欠かせないスチームコンベクションオーブンがなく、野菜を蒸したり茹でたりする時も、大きな釜を使っている。あれでは全体に火が回らないし、火傷や事故につながりかねません。

ホテルや旅館の厨房でも、500食



や700食作ることはありませんが、日の仕込みなし、スチコンなし、しかも5人で作りなさいといわれたら、プロの料理人でもお手上げでしょう。調理員の皆さんは、かなり厳しい環境の中で給食を作っておられると思います。これでは作れる献立も限られるし、手間をかけたたくも、かけられなくなってしまう。

また、和食給食を作る時、**一番問題だと思ったのは、ちゃんと出汁がとれるシステムが、できていないこと**。

ザルでこしたり、玉杓子で出汁をすくっているのが大変です。もうちょっと回転釜を高くしたり、手軽に出汁をこせるようにして、簡単に

出汁が引けるようになればいいのですが。例えば、カレーや煮込み料理を作る時も、煮込んで真空パックに入れて、スチコンで90℃ぐらいまで温度を上げて、プラ

ストチラーで急速に冷やす。そうすれば、前日に仕込んで、翌日に菌が繁殖することはありませ

ん。こうした真空調理の技法は、飲食店やホテル、旅館、病院や介護施設の調理室



また、**統一献立**というのは、**ものすごくデメリットが大きい**と感じています。

和食給食の勉強会を開くと、熱心に参加してくれるのは、決まって独自献

送る会」の日は、子どもたちがびっくりするようなテーブルセッティングを早朝から準備しておられました。子どもたちが喜ぶ姿を目にして、「やった！」とガッツポーズ。僕らがお客様に「おいしかったよ」と言われる時と一緒に、いつも講習会で話しているのは、**皆さんも「料理のプロ」である**こと。栄養士の先生が日々献立を立てておられるわけですが、最終的に作っているのは調理員の皆さんです。作り手の「気持ち」ひとつで、給食の味は劇的に変わるので。

# 夏

みんな大好き！芋、蛸、南瓜

里芋、蛸、南瓜に、とろみのあるアガーをかける、しっとり食べやすくなる。大豆に青海苔をまぶした磯辺揚げは、サクサクした食感。グルタミン酸が豊富なトマトは、出汁との相性も抜群だ。



## 芋蛸南瓜の煮こごり

○合わせ出汁	
水	16.00g
昆布	0.16g
鰹節	0.32g
○調味料	
砂糖	6.60g
濃口醤油	3.30g
酒	10.00g

【材料】	
蛸(ぶつ切り)	30.00g
里芋	36.00g
南瓜	36.00g
オクラ	10.00g
アガー	2.25g

- 作り方**
- ① 合わせ出汁をとる。
  - ② 蛸は食べやすい大きさに切り、[1]に入れて一度沸かし、そのまま冷ます。
  - ③ [2]が冷めたら蛸を取り出し、調味料、アガーを入れてもう一度沸かし、冷ます。
  - ④ 里芋と南瓜は皮を向き、食べやすい大きさに切り、蒸す。
  - ⑤ オクラは塩茹でしておく。
  - ⑥ 器の中に蛸、里芋、南瓜を入れ、[3]を流し、[5]を添える。

## 蒸し大豆とひじきの磯辺揚げ

【材料】	
蒸し大豆	33.00g
小麦粉	10.00g
水	10.00g
青のり	0.83g
乾燥ひじき	1.70g
油	3.00g
○調味料	
塩	0.16g

- 作り方**
- ① ひじきを水で戻しておく。
  - ② 小麦粉、水、青のり、[1]、塩を混ぜ合わせる。
  - ③ [2]に蒸し大豆を加える。
  - ④ 食べやすい大きさに分け、揚げる。

## トマトのすりながし

【材料】	
トマト(缶詰)	30.00g
トマトペースト	3.00g
とうもろこし	30.00g
きゅうり	16.00g
にんじん	15.00g
玉ねぎ	50.00g
オリーブオイル	1.00g
○合わせ出汁	
水	125.00g
昆布	0.12g
鰹節	0.24g
○調味料	
砂糖	1.60g
塩	0.50g
濃口醤油	1.60g
水溶性片栗粉	1.00g

- 作り方**
- ① きゅうり、にんじん、玉ねぎはさいの目切りにする。
  - ② きゅうりはさっと湯通す。とうもろこしは塩茹でしてほぐしておく。
  - ③ オリーブオイルでにんじんと玉ねぎをじっくり炒める。
  - ④ [3]に合わせ出汁とミキサーにかけたトマト(缶詰)を入れて火にかける。
  - ⑤ [4]に調味料を入れ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
  - ⑥ [3]を盛りつけ、仕上げる。

# 春

給食に、サクラの花が咲きました

大きなピンクの桜餅かと思いきや、実は道明寺粉を乗せて蒸し揚げた鶏肉団子。和食特有の「見立て使い」で、のどかな春の日を表現。川に見立てた汁椀に、大根から切り出した桜の花が浮かんでいる。



## 鶏団子桜餅見立て

【材料】	
〈鶏団子〉	
鶏肉(ひき肉)	30.00g
豆腐	15.00g
白ねぎ	15.00g
蓮根	10.00g
大根	10.00g
道明寺粉	15.00g
〈八方出汁〉	
水	15.00g
昆布	0.01g
鰹節	0.03g
塩	0.15g
薄口醤油	0.45g
みりん	1.35g

- 作り方**
- ① 豆腐はつぶす。白ねぎはみじん切りにする。蓮根はフードプロセッサーで細かくする。
  - ② 大根は皮をむいて輪切りにし、桜型で抜いた後茹で、八方出汁につける。
  - ③ 鶏肉と[1]、調味料Aをよく混ぜ、カップに入れる。
  - ④ 道明寺粉は熱い八方出汁と調味料Bに浸す。
  - ⑤ [4]が冷めたらほぐし、[3]の上に乗せて、蒸す。
  - ⑥ 蒸しあがった[5]に[2]のをせる。

## 菜種黄身酢添え

【材料】	
菜花	15.00g
ほうれんそう	15.00g
〈黄身酢〉	
卵黄	1.00g
○合わせ出汁A	
水	4.00g
昆布	0.04g
鰹節	0.08g
○調味料A	
砂糖	2.00g
米酢	2.00g
塩	0.20g
本みりん	2.00g

- 作り方**
- ① 菜花、ほうれんそうは塩で湯がき水にとる。冷めたらしっかり絞る。
  - ② 八方酢を作る。合わせ出汁A、調味料Aを混ぜる。
  - ③ 黄身酢を作る。卵黄、合わせ出汁B、調味料Bを混ぜながら火を入れる。
  - ④ 八方酢は配膳前にかける。
  - ⑤ 黄身酢は別添えする。

## わかめのすりながし

【材料】	
生わかめ	5.00g
筍	15.00g
大根	10.00g
三つ葉	3.00g
柚子	1.00g
○合わせ出汁	
水	100.00g
昆布	1.00g
鰹節	2.00g
片栗粉	1.00g
○調味料	
塩	0.50g
薄口醤油	1.50g

- 作り方**
- ① 合わせ出汁をとる。
  - ② 生わかめは塩抜きし、フードプロセッサーなどで細かく切る。三つ葉は2cm幅に切る。
  - ③ 筍は薄切りにする。柚子は千切りにしておく。
  - ④ 花びらに抜いた大根は湯がいておく。
  - ⑤ [1]に調味料を加え、[2]、[3]を入れる。片栗粉で少しとろみをつける。
  - ⑥ [4]は配膳前に盛る。

# 冬

## 濃厚な牛肉 vs さっぱり酢ゼリー

大根を牛肉のうま味を吸った出汁で炊き、白味噌仕立ての田楽に。甘く濃厚な主菜に対し、副菜の水菜の酢ゼリーはさっぱりと。同じ出汁を使いながら、合わせる素材によって、好対称な料理が生まれる。



### 大根の肉味噌田楽

#### 材料

大根	40.00g
茹で塩	0.01g
牛挽肉	20.00g
にんじん	4.00g

○合わせ出汁	淡口醤油	2.50g	
水	100.00g	酒	5.00g
昆布	1.00g	片栗粉	1.00g
鰹節	2.00g	○調味料 A	
砂糖	3.75g	白味噌	2.50g
塩	0.50g		

#### 作り方

- ① 大根は輪切りにして、塩を入れたお湯で茹でる。茹で上がったらずらに上げておく。
- ② 合わせ出汁をとり、調味料 A を混ぜて沸かす。
- ③ ② に牛挽肉を入れてひと煮立ちさせ、牛肉のアクをとる。
- ④ ③ に調味料 B を入れ、水溶性片栗粉でとろみを調整する。
- ⑤ ④ の大根にかける。
- ⑥ ④ に茹でたさいの目切りのにんじんをちらす。

### 水菜の酢ゼリー和え

#### 材料

水菜	40.00g
○八方出汁 A	

水	15.00g	水	100.00g
昆布	0.01g	昆布	0.07g
鰹節	0.03g	鰹節	0.19g
○調味料 A		○調味料 B	
塩	0.15g	砂糖	2.50g
淡口醤油	0.45g	米酢	12.50g
本みりん	1.35g	濃口醤油	5.00g
〈八方酢ゼリー〉		本みりん	12.50g
○八方出汁 B		アガー	3.75g

#### 作り方

- ① 水菜は 4cm幅に切って茹で、冷水にとりよく絞ってから八方出汁 A と調味料 A を混ぜたものにつける。
- ② 八方出汁 B と調味料 B、アガーを入れよく混ぜて火にかけてさっと沸かし冷ましておく。
- ③ ② を冷やし、固まりかけた頃、泡立て器で混ぜゼリーを崩す。
- ④ ③ と絞った ① を和える。

### かぶらのみぞれ汁

#### 材料

かぶ	50.00g
○白玉	
白玉粉	30.00g
豆腐	10.00g
水	8.00g
三つ葉	3.00g

片栗粉	1.00g
○合わせ出汁	
水	125.00g
昆布	0.12g
鰹節	0.24g
○調味料	
塩	0.50g
淡口醤油	1.20g

#### 作り方

- ① かぶは皮をむき、ミキサーでおろし、しっかりと水分を絞る。
- ② 合わせ出汁に ① を入れ、調味料で味を整える。水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③ 白玉は材料を合わせ、好みの大きさに練り、火が通るまで茹でる。
- ④ みじん切りにした三つ葉を沸かした合わせ出汁に入れる。
- ⑤ ④ に ③ を加えて盛りつける。

# 秋

## 山に川に給食に、小さい秋見つけた♪

竜田川は、秋になると水面がからくれなゐに染まる紅葉の名所。橙色の鮭の身は、そんな景色を映している。味噌汁には、寒さが増すほどに糖度をあげ、ホクホク感を増す、土のものをたっぷり。



### 鮭竜田揚げ 茄子揚げ浸し

#### 材料

鮭	15g × 3切れ
塩	0.20g
米粉	8.50g
茄子	40.00g
片栗粉	4.00g
油	8.00g

○合わせ出汁	
水	30.00g
昆布	0.03g
鰹節	0.06g
○調味料	
砂糖	5.00g
濃口醤油	7.50g

#### 作り方

- ① 鮭は軽く塩をする。
- ② 茄子は一口大に切り、片栗粉をつけて揚げる。
- ③ 合わせ出汁に調味料を加え、その半分を ① につけ、もう半分は沸かして ② をくぐらせる。
- ④ ③ の鮭は米粉をつけて揚げる。③ の茄子と器に盛る。

### ほうれんそうとしめじの白和え

#### 材料

ほうれんそう	40.00g
しめじ	20.00g
豆腐	25.00g
○八方出汁	
水	50.00g

昆布	0.03g
鰹節	0.09g
塩	0.75g
濃口醤油	1.25g
本みりん	3.75g
練り胡麻	5.00g

○調味料	
砂糖	2.50g
塩	0.50g
淡口醤油	1.20g

#### 作り方

- ① ほうれんそうは 3cm幅に切り、茹でて水にとりしっかりと絞っておく。
- ② しめじは八方出汁で炊き、冷めたら ① も漬けておく。
- ③ 豆腐は茹でて重石をし、水を抜く。加熱しながら豆腐をつぶし、調味料を加える。
- ④ ③ をつぶし、練り胡麻と調味料を加え味を整える。
- ⑤ ② をしっかり絞り、④ と和える。

### 根菜の味噌汁

#### 材料

さつまいも	20.00g
蓮根	15.00g
ごぼう	10.00g

○出汁	
水	100.00g
昆布	0.01g
イリコ	0.01g
○調味料	
味噌	8.00g

#### 作り方

- ① さつまいも、蓮根はいちょう切りにする。ごぼうはななめ薄切りにする。
- ② 出汁は、昆布の味が出るまで炊き、出汁が出たらイリコを加える。
- ③ ① を固いものから順に出汁に入れて煮る。
- ④ 火が通ったら味噌を溶いて仕上げる。

## Q:01 どのような献立を「和食給食」と呼ぶのでしょうか？

**A:01** 御飯と汁とおかずという構成の「和食の基本形」に則っていい何か？には「主菜をハンバーグにして、野菜をたっぷり御飯と味噌汁を組み合わせるのも現代の和食の組み合わせと考えるとよい」と記しました。特に汁はとでも大切に、シンプルな味噌汁に限らず、何種類かの野菜や芋や豆類などをたっぷり使った具だくさんの汁物で栄養バランスを確保すると、よりいっそう和食の献立を学校給食で提供しやすくなるのではないのでしょうか。(●回答者：東京家政学院大学 名誉教授 江原純子)

## Q:03 おいしい給食を作るためのチームワークはどうやって作ればいいでしょう。

**A:03** まずは挨拶を大事にすることです。うちの厨房は始まりから仕事の終わりまで、とにかく声を出して挨拶することで、よく連携できていますよ。(●回答者：泰泉閣 上船昌幸)

## Q:04 基礎調味料の中で、どの調味料に原価をかければ良いですか？

**A:04** 調味料に原価をかける算をかけたければ、出汁をしっかりと引くことができれば、一般的に調味料で十分です。例えば塩などは特別な癖のある塩より、一般的な粗塩のほうが向いていると思います。(●回答者：銀座小十 奥田透)

## Q:05 出汁は、沸かしても濁らないのでしょうか？

**A:05** 沸かしても問題ありません。大事なことはアクをちゃんとすくうことと、昆布と鰹節のうま味を出し切ることです。(●回答者：銀座小十 奥田透)

## Q:06 沖繩の水は硬水ということもあり、昆布のうま味を引き出すことが難しいのです。どうすればいいでしょう？

**A:06** その土地の自然を尊重するという点が「和食」という文化の最も大切な部分です。ですから、沖繩で鰹節の出汁を主に使うのは理にかなっていません。でもどうしても昆布出汁を使いたい場合には、軟水器を導入してはどうでしょう。実は私の店でもなかなか昆布の出汁を引き出せなかったため、軟水器を入れたところ問題が解決しました。(●回答者：旬肴ひとすく 西中園論)

## Q:07 例えば豚汁など、煮干しを使って出汁をとることがありますが、大量なので苦味が出ます。内臓を除去する以外の方法はありますか？

**A:07** 豚汁であれば野菜と豚からうま味が出るから、煮干しは入れなくても良いかもしれませんよ。できれば水に一晩、できるだけ長く浸けておいたほうがよい出汁がとれます。それほど苦味も出ません。(●回答者：日本料理賛否両論 笠原将弘)

## Q:08 虫やビニールのかげらなど、異物混入が2回続き、民間委託の調理員がへこんでいます。やる気を持たせるために、どう声掛けすればいいでしょう。

**A:08** 食べる人と作る人の「距離」が離れているのかもしれないですね。残念ですがビニールは明らかに不注意です。その小さな事故で大きな事故を防げたと考えて、どんなに忙しくても気合いを入れて作業してください。そして、意識を高く持ってほしい。私たち料理人は絶対に許されません。異物混入があれば、お店が立ち行かなくなりますが、学校給食も食を提供するという意味で同じ立場なはず。児童生徒たちと一緒に自分たちが作った給食を食べてみれば、作る側の意識も変わるかもしれません。(●回答者：京料理たか木 高木一雄)

## Q:09 スチームコンベクションオーブンで魚を焼くと水が出ます。どうしたらよいですか？

**A:09** 水分が出ることを、逆にとってみてはどうでしょう。焼き目が付かないように、魚を野菜(薬味)で覆うとか。あるいは、茶碗蒸しはおいしくできると思います。魚や菜花、筍を刻んで卵液に入れ、卵黄をマヨネーズのようにしたものを載せてグラタン風にした焼き物を作った時は、おいしくできました。(●回答者：日本料理賛否両論 笠原将弘)

## Q:10 大量に手に入った大根やかぶの使い方を教えてください。

**A:10** おろしてあんかけに混ぜてみてはどうでしょうか？今日の講習会では用意した大根の 2/3 を短冊に切って煮て、1/3 をおろしました。かぶも同じです。料理人は、大根の形が悪い部分をおろしにして、形が良くて切りやすい部分を短冊などに切って、無駄なく使います。かぶは皮を厚めにむき、干して漬物にもします。(●回答者：御料理まつ山 松山相三)

## Q:11 菊の花を茹でると変色する部分があります。氷水はお金がかかって使えないので、彩りよく茹でる他の方法を教えてください。

**A:11** 菊は最後に茹でて、すぐ使ってください。ご存知のように、お酢を入れると色止めになります。お酢の量ですが、料理人は、20対1くらいかな。また、菊の花の一部が変色するのであれば、大量調理の中で茹でムラがあるので、菊の花はお湯に放すと膨らみますが、花全体がきちんとお湯に触れるように、丁寧に押さえ込みながら茹でてみてください。(●回答者：お料理宮本 宮本大介)

## Q:12 児童生徒が食べられるような酢の物の調理法はありますか？

**A:12** 例えばかぶなら、薄く切ってサツとお湯にくぐらせるとか、ドレッシングをかける野菜が離水しますのでゼリーで和えるというのもいいでしょう。その際はゼラチンではなくアガーがお勧めです。例えば、出汁酢をアガーでゼリーにして、茹でたかぶと和えてはどうでしょう。(●回答者：京料理たか木 高木一雄)

## Q:13 旬の果物を出したいが、生では出せません。消毒するのではなく、火を通しておいしくなる方法は？

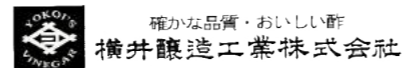
**A:13** フレッシュな果物をゼリーでまとめるというのはいくらでもできると思います。店ではりんご、りんご果汁でゼリーで閉じこめたりします。また、果物として出すだけでなく、柿をなますに入れたり、りんごをソースにして肉にかけるという方法もあります。(●回答者：お料理宮本 宮本大介)

# 和食給食FAQ

今年度の和食給食応援団の活動開始にあたり、東京、大阪、神戸、福岡で、キックオフイベントが開かれた。応援団の料理人の皆さんが「卒業の送別の献立」「冬に食べさせたい食材を使った献立」など、調理法を解説しながらデモンストレーションを展開。イベント中に多数寄せられた栄養教諭・学校栄養職員の皆さんからの質問に対して、料理人が「目からウロコ」の解答を披露。その一部始終をご紹介します。



おいしく、ま〜るく、すこやかに。



# 企業と 連携した 和食推進の 取組

和食給食応援団発足から2年。  
農林水産省だけの取組にとどまら  
ず、和食材に関わる食品メーカーが  
推進企業パートナーとして支援をし  
てきています。官民あげて児童生  
徒に和食の魅力を伝えたい。代表的  
な企業7社をご紹介します。

年の初めの給食とあって「お節料理」の要素を盛り込んだ豪華な内容に。主菜の揚げ鯛の花焼き添えには、新年を祝う茹で大豆ととろろ昆布を使用。主菜と副菜に、昆布と鰹節からとった同じ出汁をかけて味わう趣向が凝らされた。「小河さんのご指導で、昆布をすぐに引き上げず、

じっくり炊いて出汁をとったら、格段に味わい深くなりました」と学校栄養職員の古荘さん。汁物は小河さんの故郷、博多の雑煮を再現。博多雑煮に欠かせない鯛の幼魚ハマチを全校で丸ごと2本購入。切り身は具材に、アラを出汁に使用している。



手綱こんにゃくのきんぴら

材料		作り方	
板こんにゃく	15.00g	① 板こんにゃくを手綱にした後、	
蓮根	30.00g	下茹でし、乾煎りする。	
チンゲン菜	23.00g	② 蓮根は2mm幅のちょう切り、チンゲン菜は3cm幅に切る。	
胡麻油	1.00g	③ 鍋に胡麻油を入れて(1)と蓮根を炒め、合わせ出汁と調味料を入れて煮る。	
○合わせ出汁		④ (3)が煮えたらチンゲン菜を入れて、汁気を減らしながら炒め仕上げ。	
水	4.50g		
昆布(フジッコ)	0.02g		
鰹節	0.16g		
○調味料			
砂糖(三温糖)	0.95g		
濃口醤油	3.00g		
本みりん	1.20g		



鯛の親子卵の花焼き

材料		作り方	
鯛(開き)	50.00g	① 鯛は調味料Aで下味をつけておく。	
片栗粉	6.00g	② 合わせ出汁Bに調味料Cを加え、とろろ昆布を入れる。	
油	4.00g	③ ねぎ、ごぼう、干し椎茸、水で戻した乾燥きくらげをそれぞれみじん切り、にんじんを5mm角に切る。	
うずら卵	5.00g	④ 鍋に胡麻油を入れ(3)を炒めたら、さらにおからを加え炒め、合わせ出汁Aと調味料Bを加えて煮る。	
じゃこ	1.50g	⑤ (4)に大豆水煮と解凍した枝豆を加えて煮た後、卵、じゃこを加える。	
○調味料A		⑥ 鯛に片栗粉をまぶし揚げたら、鯛の上に(5)と半分に切ったうずら卵をのせ、オーブンで5~10分焼く。	
米酢	1.20g	⑦ (2)は別で出し、きんぴらにもかけて食べる。	
濃口醤油	3.00g		
酒	1.80g		
〈卵の花〉			
おから	12.00g		
胡麻油	0.60g		
ねぎ	3.00g		



小河雅司さんは、福岡県出身。2009年29歳で「元赤坂なぐさみ」を開業。その翌年ミシュラン1つ星を獲得し、最年少シェフに。今回初めて和食給食に取り組んだが、児童に故郷博多のお雑煮を伝えようと、調理員とともに大奮闘

博多雑煮

材料		作り方	
大根	20.00g	① 鯛のアラをオープンで焼き、昆布と鰹節と干し椎茸の戻し汁で出汁をとる。	
にんじん	10.00g	② 大根、にんじんは3cmの千切りにする。	
小松菜	9.00g	③ 小松菜は2cm幅に切り、下茹でし冷やしておく。	
干し椎茸(スライス)	0.70g	④ (1)に(2)、干し椎茸、スライスしたかまぼこの順に入れる。	
かまぼこ	6.00g	⑤ 調味料を加え、小松菜を入れ仕上げ。	
塩	0.40g		
○出汁			
水	125.00g		
干し椎茸の戻し汁	5.00g		
鯛(アラ)	10.00g		
昆布(フジッコ)	0.20g		
鰹節(厚削り)	4.00g		
○調味料			
塩	0.15g		
薄口醤油	2.50g		
濃口醤油	0.90g		
酒	0.70g		



〈あん〉 ※きんぴらにも使用	とろろ昆布(フジッコ)	0.15g
○合わせ出汁B	片栗粉	0.30g
水	万能ねぎ	0.70g
昆布(フジッコ)	○調味料C	
鰹節	薄口醤油	4.00g
	本みりん	2.00g

① 鯛は調味料Aで下味をつけておく。  
 ② 合わせ出汁Bに調味料Cを加え、とろろ昆布を入れる。片栗粉でとろろみをつけ、万能ねぎを入れる。  
 ③ ねぎ、ごぼう、干し椎茸、水で戻した乾燥きくらげをそれぞれみじん切り、にんじんを5mm角に切る。  
 ④ 鍋に胡麻油を入れ(3)を炒めたら、さらにおからを加え炒め、合わせ出汁Aと調味料Bを加えて煮る。  
 ⑤ (4)に大豆水煮と解凍した枝豆を加えて煮た後、卵、じゃこを加える。  
 ⑥ 鯛に片栗粉をまぶし揚げたら、鯛の上に(5)と半分に切ったうずら卵をのせ、オーブンで5~10分焼く。  
 ⑦ (2)は別で出し、きんぴらにもかけて食べる。



児童は、箸とお碗の作法を学べる「まめっくん」に挑戦。1分間に大豆を何粒お碗の穴に置けるかを競うゲーム。箸使いの上手な児童も少なくなく、合計34粒をつまんだ児童も



お節料理を学び、味わい、新年を寿ぐ

お節料理は、お正月に欠かせない伝統食。給食を通して、その歴史や意味を学ぼう。

1月12日は、今年最初の給食の日。「年の初めにみんなで食べる給食だから、毎年お節料理の要素を取り入れた献立を考えています」と学校栄養職員の古荘優子さん。

新年を寿ぐお節料理は、和食の中でもっとも重要な伝統食。黒豆、昆布巻き、伊達巻、お煮込：多彩な料理が盛り込まれているが、小学生はもちろん、親の世代でもそれを正しく理解している人は少ない。冷蔵庫が発達し、年末年始も商店が開いている現代、お正月にいただく料理のスタイルも人さまざまだ。

そこで昆布や大豆の製品を製造しているフジッコ(株)の村岡路子さんが、5年生を対象に「お節料理」についての食育授業を開いた。「お節料理は、それぞれの料理や食材に家族の健康や幸せを願う特別な意味が込められた縁起物です(村岡さん)。」

して味をなじませ、重箱に詰める、黒豆を煮るのは大仕事だが、そこには「邪気を払い、マメ(=丈夫で健康に)暮らせるように」との願いが込められている。お節料理をいただく「祝い箸」の両端が細く削れているのは、一方で私たちが、もう一方で年神様(としがみさま)が、いただく意味があることも学んだ。もうひとつお正月に欠かせないのはお雑煮。東京ではすまし汁に角餅、関西では白味噌仕立てに丸餅が主流といわれるが、児童たちには尋ねると、両親の故郷や、家族の好みによって様々なお雑煮が食べられているようだ。

この日は、「元赤坂なぐさみ」の小河雅司さんが献立を考案。「ふるさと」の博多雑煮を伝えたい」と、自ら給食室で腕を振った。主菜の揚げ鯛には、大豆ととろろ昆布が添えられている。「今年も健康(=マメ)に、そして喜び(=昆布)多き年でありませうに」時代は変わっても、食材たちに込められた、その願いは変わらない。

DATA

対象地：東京都町田市  
 対象校：町田市立小山田南小学校  
 提供方式：単独調理場方式  
 提供食数：670食  
 米飯給食回数：週4.0回  
 炊飯方式：自炊炊飯  
 献立方法：独自献立  
 教科・領域：学級活動

学校栄養職員  
 古荘優子  
 ふるしようゆうこ：小山田南小へ着任し4年目を迎える。米飯給食が週4回になったのを機に、和食の勉強を進め「和食給食応援団」の講習会に参加。フジッコとのコラボが実現した



フジッコ株式会社  
 村岡路子  
 むらおかみちこ：昆布と豆のメーカーとして、神戸で55年の歴史を誇るフジッコ(株)で食育を担当。和食に欠かせない昆布や豆をテーマに、現代にも取り入れやすいかたちで和食の魅力を伝え、継承に貢献



## 砂糖を使った和食給食

砂糖の存在感を感じるような献立を！という要望に答えたのは、東京・恵比寿に店を構える「日本料理 雄」の佐藤雄一さん。酢と砂糖で調味するなまずに始まり、主菜は、鯖の身に味を染み込みやすくするために、田楽味噌で調味。キャ

ベツやしめじをたっぷり使うことで栄養のバランスもとった。汁物の調味には西京味噌に三温糖を加えて味わりにコクと深みを加えた。味噌と砂糖との相性を、異なる種類の味噌で表現できる献立となった。



1食あたりの食材費：331円

### 鯖と大豆の田楽焼き

材料	
鯖	60.00g
塩	0.05g
キャベツ	20.00g
大豆水煮	5.00g
しめじ	5.00g
昆布	5.00g
ねぎ	3.00g
合わせ味噌	
卵黄	2.00g
上白糖(三井製糖)	1.15g
白味噌	5.00g
赤味噌	4.00g
本みりん	3.50g
酒	3.50g
アルミカップ	1個

- 作り方**
- ① 鯖に塩をふる。
  - ② キャベツはザク切り、しめじはほくし、ねぎは斜め薄切りにする。
  - ③ 合わせ味噌の材料を混ぜる。
  - ④ アルミカップに昆布を敷き、合わせ味噌をひき、(1)と(2)と大豆をのせる
  - ⑤ オープンで焼く。

### 紅白なますのじゃこ和え

材料	
大根	30.00g
にんじん	10.00g
じゃこ	0.50g
調味料	
水	30.00g
グラニュー糖(三井製糖)	10.00g
酢	20.00g

- 作り方**
- ① 大根と人参を拍子切にして茹でる。
  - ② じゃこは煎っておく。
  - ③ 調味料を混ぜてなます酢を作り、一度火を入れ冷ます。
  - ④ (3)に(1)の野菜を漬け込む。
  - ⑤ (4)に(2)を和えて盛りつける。



### 鯖の白味噌仕立て

材料	
鯖	20.00g
しめじ	5.00g
春菊	10.00g
三つ葉	1.00g
合わせ出汁	
水	120.00g
昆布	1.50g
鰹節	0.60g
調味料	
白味噌	9.00g
三温糖(三井製糖)	0.30g

- 作り方**
- ① 春菊、しめじ、三つ葉を下茹でする。
  - ② 塩をふった鯖を揚げる。
  - ③ 合わせ出汁をとり、(1)を入れる。
  - ④ (3)に白味噌を溶き、三温糖を入れ味を整える。
  - ⑤ 最後に(2)を入れて、盛りつける。



# 和食における砂糖の役割を知る

砂糖は「和食」として欠かすことのできない調味料。砂糖の意外な姿を浮き彫りにして、砂糖本来の力を共有する。

和食にとって、砂糖は欠かせない調味料のひとつだ。デザート以外の食事の調理に砂糖を多く使う食文化は、世界でもあまり例が無い。例えば煮物などには、醤油や味噌などにも使われることが多く、肉を柔らかくしたり、味を染み込みやすくしたりする機能を、砂糖は持っている。また、砂糖は、照り焼きなどの場合には、料理においてその目を付けたりの、食欲を誘う焦げ目や、お節料理の黒豆や栗きんとんのように、保存性を高めたりもする。このように砂糖は、単に甘味を加えるだけではなく、さまざまな機能を持ち併せているのだ。

この日、砂糖をテーマに食育授業を行ったのは、国内トップシェアの三井製糖の田中淳さん。砂糖の原料がさとうきびやてんさいであることを伝えつつ、田中さんが長さ2mにもなる収穫直後のさとうきびを披露すれば、児童たちはその重さや香りを確認するなど、できるだけ多くの情報を得ようとしていた。

世界中の国々ではグラニュー糖が主に使われている一方、日本にはそれ以外にも上白糖や三温糖や白ザラ糖や氷砂糖など、砂糖の種類も多様。三温糖は味に深みを出したい煮物に、白ザラ糖は純度が高く高級菓子に使われるなど、和食では用途に合わせて砂糖を使い分けているという点に、児童たちは興味を持った様子。

さらに驚きの声が上がったのは、イメージでは高そうな砂糖のカロリーも実は御飯と同じであることを知った時だ。砂糖は虫歯や肥満の原因として捉えられることが少なくなく、悪者扱いされがち。他にも、砂糖が白いのは漂白しているからではなく、実は透明な砂糖の結晶が光の具合で乱反射して白く見えているだけであることなど、砂糖に関する正しい知識を伝える場にもなった。



「日本に砂糖のバリエーションが豊富なのは、和食という文化が様々なシーンで砂糖を活用してきたからではないでしょうか」と言うのは、三井製糖の山本由貴絵さん



上白糖、三温糖、グラニュー糖、白ザラ糖の4種の違いを確認し、味見をしながら比べてみると、砂糖に味や香りの違いまであることがわかっていく

#### DATA

対象地：神奈川県横浜市  
対象校：横浜市立いずみ野小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：370食  
米飯給食回数：週3.0回  
炊飯方式：委託炊飯  
献立方法：統一献立  
教科・領域：総合的な学習の時間

#### 6年2組担任教諭 松本雄一郎

まつもとゆういちろう：黒板の上に「感じろ！」と掲げ、五感で得た情報を基に考える力を養うことが大切と考える。農業に関心を持ち、食の大切さを理解する児童が2年間、一度も給食を残していないことが自慢



#### 三井製糖株式会社 田中淳

たなかじゆん：「さとうきび抽出物」など、砂糖以外の天然の食品素材を扱う「さとうきび素材課」に所属。食育授業も担当し、各地の児童生徒に「砂糖の正しい知識」をわかりやすく伝えている



## 岡山県岡山市立桃丘小学校の給食

2月3日の節分に因んで、病気や災厄を追い払う「大豆」と「鰯」を盛り込んだ内容に。和食では、長崎の出島に伝わる油で揚げて煮含める料理を「オランダ煮」と呼ぶ。一度油で揚げてから味付けすることで、児童が苦手な小骨や臭いも気にならない。蒸し大豆の煎り豆腐には、マルヤナギ

の「蒸し大豆」を使用。乾燥大豆を水で戻して炊く工程が省けるだけでなく、大豆の栄養価を逃さず摂取できる。「沢煮椀」は、沢の流れのように食材を細く千切りにして使う料理。岡山県の代表的な焼物である備前焼の食器は、「岡山県学校給食会」より借用。



1食あたりの食材費：280円

### 鰯のオランダ煮

作り方

材料

鰯	40.00g
しょうが	1.00g
酒	1.00g
片栗粉	4.00g
油	2.50g
○調味料	
水	10.00g
砂糖	3.00g
濃口醤油	2.50g
みりん	2.00g

① 鰯をしょうがと酒で下味をつけた後、片栗粉をまぶし180℃に熱した油で揚げる。

② 鍋に調味料を沸かし、鰯を加え、サッと煮る。



### 蒸し大豆の煎り豆腐

材料

木綿豆腐	40.00g
あらげきくらげ	1.00g
ごぼう	5.00g
にんじん	3.00g

こんにゃく	10.00g
蒸し大豆	10.00g
ねぎ	3.00g
卵	10.00g
油	0.50g
○調味料	
砂糖	1.00g
濃口醤油	2.50g
本みりん	0.50g

作り方

- 豆腐を蒸して水切りする。
- きくらげを食べやすい大きさに切る。
- ごぼう、にんじんは長さ2cmに切り、2mm角の千切りにする。
- こんにゃくは短冊切りにし、湯通ししておく。
- ねぎは小口切りにする。
- 鍋に油をひき、(2)、(3)、(4)を炒める。
- (6)に油が回ったら、蒸し大豆と(1)をほくしながら加え、調味料を加える。
- (7)をよく混ぜ、炒り煮にする。煮汁がなくなったら溶き卵を加え、さらに混ぜる。
- (5)を仕上げに追加、サッと混ぜる。

### 岡山県産野菜の沢煮椀

材料

にんじん	10.00g
大根	25.00g
椎茸	3.00g
玉ねぎ	20.00g
白菜	20.00g
黄いら	5.00g
豚肉	5.00g
○合わせ出汁	
水	120.00g
昆布	1.00g
鰹節	2.00g
○調味料	
塩	0.05g
淡口醤油	2.00g
濃口醤油	2.00g
胡椒	0.01g

作り方

- 野菜は千切りにする。
- 合わせ出汁をひき、(1)の野菜を固いものから煮る。
- 野菜が柔らかくなったら豚肉を加え、調味料で味を整える。



「日本人が摂取する大豆は年間6.1kg(乾物換算)です」と知った途端、次々と袋を手にして持ち上げる児童たち。実際に重みを感じて「重い」「ずっしりや」「思ったより軽い」と、感想はいろいろ。加工品や成分、その役割についても詳しい児童も多く見られた



豆は、日本人が昔から常食してきた五穀[米、麦、豆、粟、黍(キビ)または稗(ヒエ)]の中のひとつに数えられている。と同時に、肉や魚にも匹敵するたんぱく質の源でもある万能な食材だ

# 節分に大豆のチカラを感じ、学ぶ



2月3日は節分。冬から春へと変わる日に豆をまく意味と、大豆の大切さを識ろう。

一年の大切な節目に、学び、味わう大豆のチカラ。

目の前に6種類の豆が並んでいる。「さて、大豆はどれでしょう?」

そんな問いに答えて、クラス全員が迷わず指先でつまみ、元気にサツと持ち上げたのは、黄色くまんまるい粒。

これは2月3日の節分の日に行われた「節分と大豆」の授業の「コマ。講師は、大豆をはじめとする豆製品のメーカーで、食育活動を熱心に展開しているマルヤナギの和夢泉さんだ。

そもそも「節分」とは、「季節を分ける」節目を意味し、翌日の「立春」から春が始まる。実際は年に4回節分があるが、日本では、一年は春に始まると考えられているので、2月の節分がもっとも重要なのだ。ではなぜこの日に豆をまくのだろうか?

「豆には、病気やケガ、災厄を追い払う力があると考えられていたのです」と、和夢さん。たしかに大豆には体や血を作るたんぱく質、骨を作るカルシウム

ム、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれている。昔の人たちは、成分分析してそれを確かめるずっと前から、サヤに入った植物の種子を「まめ」魔滅」と呼び、病気や災厄を跳ね返すパワーがあることを知っていたのだ。

そんな大豆は、豆腐、醤油、味噌、納豆、油揚げ……姿形を変えて、私たちの食生活と健康を支えている。

「だから、大豆のない和食なんて、とても考えられません」と話すのは、この日の献立の考案者で、同じ岡山市内に店を構える「祥雲」の秋山宜之さん。

副菜の「蒸し大豆の煎り豆腐」には、マルヤナギの「蒸し大豆」を使用。大豆のうま味や栄養素を逃さず封じ込め、しかも柔らかく食べやすいので、ふだんは大豆が苦手な児童も完食していた。節分の日に、年齢より一つか二つ多く大豆を食べると、新しい年も元気に過ごせるといふ。栄養教諭がコーディネートした食育授業と和食給食から「節分と大豆」を学んだことで、みんなの気持ちがひとつになった一日だった。

DATA

対象地：岡山県岡山市  
対象校：岡山市立桃丘（ももがおか）小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：235食  
米飯給食回数：週3.0回  
炊飯方式：委託炊飯  
献立方法：統一（独自）献立  
教科・領域名：学級活動

栄養教諭  
塩崎恵子

しおざきけいこ：給食委員の活動を通して季節の行事食や食事のマナーを伝えている。今回は、料理人の秋山さんと献立を立案。県産黄いらや県産野菜を献立に取り入れた。



マルヤナギ(株式会社小倉屋柳本)  
和夢泉季

わだみずき：同社は神戸市東灘区の食育事業に参加。和夢さんは、本社1階のキッチンスタジオにて、4〜9歳児を対象とした料理教室「キッチンチャレンジ」のインストラクターとして活躍している







炊飯設備機器等の販売を行うアイホーの熊谷文伸さんは、学校給食での米飯提供に対して特別な想いを持つ。「お米は、ただ研いで炊けば出来あがりではありません。生産から貯蔵、精米、輸送、学校での保管、そして洗米、浸漬、炊飯、蒸らしとほぐし、配膳まで含め、すべてが大切な工程なのです」

熊谷さんは、学校側が自ら正しいお米の知識を持ち、いいお米を選ぶことから始めて欲しいと話す。どの地域のどの品種なのかを、納入会社に確認する。温度変化への対応はもちろん、においが付きやすいお米の保管状況も管理する。お

米が割れていないかといった精米状況も気に掛けるべきだ。「現在の精米技術であれば、洗米はそんなに長く必要ありません。それよりも精米から炊飯までの時間を出来るだけ短く、ほぐす作業も大人数・短時間で対応し、1度でも高い温度で提供することを心がけて欲しい。そんな学校側の努力を、私達は設備機器の性能向上させ続けることでサポートできれば」

日本人の精神性の象徴であるお米。学校給食の現場でその評価を上げるために、栄養教諭・学校栄養職員だけでなく設備のサプライヤーも尽力している。



炊飯したお米を給食乾燥させるアルファ化米の販売を通して和食文化に貢献しているのが、島根県出雲市にあるアルファ食品だ。東京支店の営業を担当する伴田大輔さんは、自身も大の赤飯好き。学校給食を担当して15年、「昔は、入学式、卒業式、創立記念日などの記念日や季節の節句に、赤飯を炊く学校があったのですが」と、年々赤飯の提供が減っていることを憂いている。赤飯は元々、赤が邪を払うとして赤米を炊いたのが起源。江戸時代中期頃には白米に小豆を混ぜて炊かれ、それが風習として現在まで残ったも

のだ。節句や立春、立夏、立秋、立冬などの季節の変わり目は体調を崩しやすいが、昔の人はそれらの原因を鬼や邪の仕業と見立て、厄を祓うために赤、とりわけ赤飯を食したと言われる。それが転じて祝いごとに食すようになったものの、核家族化が進み、家庭で行事食が食べられなくなった今、赤飯は「馳走」というイメージは少ない。「季節の変わり目を感じるためにも、学校給食で赤飯を提供してほしい」と伴田さん。家庭で失われつつある文化こそ、学校給食を通して、触れ合える機会を作ることが求められている。



「和食」は、自然を尊重するという精神によって育まれてきた食文化だ。その精神は、食材や料理を盛り付ける器にも表れている。

給食をはじめとした業務用食器を製造する三信化工の海老原誠治さんは、前職が陶芸作家という異色の経歴の持ち主。年間50件にも上る食育授業を通じて、海老原さんは児童に「季節の草花などが描かれた器が本当に受け継いでもの、それは自然への敬いの心です」と語る。

器に込められた先人の感謝の念を児童に伝えたいという一心から、自社に学校給食用の和食器の開発を掛け合い、実現させた海老原さん。

これまでに、松竹梅が描かれた小皿、稲作に開わりの深い水と自然の移ろいが描かれた御飯茶碗などを手掛けてきた。

最近の器の食育授業では、児童たち自らに和食給食食器を使って料理を盛り付けてもらい、器と和食文化について説いている。食器にも、雲や草木、雪や氷など、自然界をモチーフにした模様が描かれたものが多く、季節や旬の食材によって器の素材や色を変えるなどして、食べる価値を高めてきた。器を通して季節の移ろいを感じ、自然を敬い大切にすることが、ひとりでも多くの児童に芽生えること。それが海老原さんの願いだ。

材料  
水 ..... 1,500ml 昆布 ..... 30g 混合削り ..... 60g 追い鰹 ..... 7.5g



1 鰯と鰯を1:1の混合削りを4%(2%)。昆布を2%(1%)。追い鰹のための鰹節を用意する



2 水に昆布を入れ、沸騰する直前まで火にかける



3 一度火を止めてから、混合削りを加えて再度火にかける。昆布を煮だすと苦味が出る、が、その苦味は出汁の特徴でもあるというのがマルトモの考え。魚の臭みもまた同じことだ



4 しっかり5分ほど煮てうま味を引き出す。とにかくうま味成分を出すことを意識して、出汁食材同士が密着したままにならないように対流を起こすことがポイントだ。ちなみに蒸気加熱の場合には対流が起きにくいので、火にかけながら混ぜると良い



5 混合削りのアクは鰹節のそれと比べると雑味があるので、アクをしっかり取り除く必要がある



6 もう1つのポイントが追い鰹。出汁食材は長時間煮ると香りが飛ぶので、追い鰹(0.2%)によって香りを付けるのが目的だ

低コストでもおいしい！ 学校給食向けの出汁の引き方

1918年に愛媛県伊予市で煮干し削りの製造販売で創業したマルトモ株式会社。鰹節や削り節などの主力商品の製造販売だけでなく、飲食店や流通チェーンへの出汁の供給も手掛けているノウハウをベースにして、低コスト

にも関わらず濃厚でおいしい、学校給食向けの出汁の引き方のアイデアをご提案くださった。

ポイントは、鰯と鰯の混合削り節を使うこと。そして工程の最後にほんの少しの追い鰹を施すこと。昆布と削り

節と一緒に煮出すという考え方は「銀座小十」の奥田透さんが提案している引き方と同様だ。これで濃い出汁を引くことができる。

大量調理の場合には出汁食材の絶対量が少ないとうま味を引き出せない。出汁

食材にかかるコストは常に悩みの種なのだが、混合削り節なら鰹節と比べて低コスト。混合削り節は鰹節と比べるとアクを丁寧に取る必要があるものの、和食の提供回数を増やすためのハードルが、この方法で一段低くなるかもしれない。



マルトモ株式会社 開発本部 商品開発部  
農学博士 松本淳一  
まつもとじゅんいち：1971年、愛媛県松山市生まれ。25ミクロンという薄さにこだわった削り節などの新商品開発だけでなく、大学との協働による研究など、業務は多岐にわたる。小中学校への出張授業も近年増えているという



# 和食継承推進協議会での意見・提言

児童生徒が得た和食の知識を、  
実生活に活かすためには、  
家庭が受け皿として  
機能しなければ不可能です。



公益社団法人 全国学校栄養士協議会 会長  
長島美保子 先生

多様な食文化を理解すると同時に、  
「和食」の深い精神性を学ばせたい

世界の食文化と対比することで、世界の中の和食の素晴らしさを調和を持って教えていくという役割も学校給食は担っていると思います。  
一方、栄養教諭が生き生きとこの事業に参加していた姿が印象に残っています。児童生徒たちに和食文化を継承することは大変重要なことだと感じ入りました。給食で児童生徒たちに伝えるべきは、実生活に活かすための手立てです。御飯の炊き方、味噌汁の作り方、主菜・副菜などを整えて実際に調理できると同時に、理論的にも和食の型を理解するよう促すような、自立を視野に入れた食教育が理想だと考えています。

その給食で何を伝えたいのか？

という点を整理しながら、

献立を立案することが、

「和食給食」提供のポイント。



公益社団法人 全国学校栄養士協議会 副会長  
柳沢幸子 先生

より良くおいしい給食を！  
そんな思いを新たにしました

私が勤務する学校では「給食は食べる教科書だ」という信念のもと、料理を手作りできる環境を確保し、主食は週5回米飯を、年間平均でも60%は地域食材で調理して提供しています。  
給食で和食の献立を取り入れる時には、季節感、彩り、地域食材、伝統食や行事食、日本独自の調味料の特徴など、その献立で児童生徒に伝えたいことを整理したうえで献立を作成し、それを校内放送やお便りなどのツールを駆使して、児童生徒に伝えることが大切かと思っています。また、手法として、他文化の食事の特徴を知って、改めて和食について考える機会を設けることも効果的です。

児童生徒自身が和食を

「食べたい」と思うための、

教育との連携が必要です。



墨田区立押上小学校 学校栄養職員  
松本恭子 先生

自分の仕事に対する哲学を  
私たち自身が育むことも大切

学校給食献立は私たちが決め、誰も選ぶことはできません。「教育だから当たり前」という見方におごらず、食を選択できる現代においても児童生徒たちが将来和食を選択するためには、和食が「食べたいもの」であることが大切です。  
2016年1月、全校への講話や毎日の便りでの和食の魅力を伝えながら、約1ヶ月間給食で和食だけを提供しました。終わりに行ったアンケート調査では、和食を好きだという児童が100%である反面、朝晩で和食を食べたいと思う児童は60%にとどまりました。この矛盾を無くす事こそ、全教職員ですすめる教育と連携した和食給食なのではないでしょうか。

「和食」という文化を、

ひとことで説明するとすれば、

「自然の尊重」という一語に、

尽きるのではないのでしょうか。



東京家政学院大学 名誉教授  
江原絢子 先生

軸となる「精神」を理解すると、  
文化は継承されやすくなる

「和食」は「自然を尊重する」という精神性が評価され、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。「自然」をカミ(神)として祈り、感謝の念を抱きながら、得られた食材や周囲の環境を最大限に生かして食事を整えていく。そのような中で調理技術が向上し、料理に季節感が盛り込まれたり、器を愛でる文化も生まれました。「和食」は、食材や食具や調理法など、「外来」を受け入れて定着させ続ける文化です。時とともに更新される文化だからこそ軸が必要です。それが「自然を尊重する精神」。この軸となる精神を児童生徒と共有すれば、和食への理解がより深まるはずで

家庭の食が洋風化している今、

週5回の和食給食をめざしたい



銀座 小十 店主  
奥田透 氏

学校給食で和食を提供する事が、  
ニュースになるとい

どのような取組もはじめに「ゴール」を決めることが必要だと思います。何年後にどのような状況になっていきたいのか？全員でめざすべき旗印を決め、そこまで辿り着くために解決しなければならぬ課題をクリアにしましょう。現在の家庭では、世界の多様な食文化に触れる機会は多くても、家庭で和食の文化を受け継ぐ機会は明らかに減っていますよね。例えば、お節料理を食べることが「健康長寿や子孫繁栄、豊作などを願うこと」であるというようなことを伝える機会がなくなるのは忍びないです。この国の食が文化的にも価値が高いことを、もっと認識できる世の中にしなければなりません。

栄養士の先生は、

児童生徒の唯一の料理人。

笑顔を想像しながら、

調理に取り組んで欲しいです。



京料理 たか木 店主  
高木一雄 氏

食べる相手を思うことから、  
「おいしい給食」は始まります。

この2年間、関西の給食の現状を観察していると、給食の出来栄や味には地域ごとに相当な格差があることが分かってきました。例えば、水分が多く細切れになってしまった焼きそばとパンと牛乳だけという給食もありました。和食の提供以前の課題ではありますが、そのような給食を児童生徒たちに食べさせてしまっているのだからか？と日々自問しています。おいしい給食を提示するためには、確かに「論理」と「技術」も大切ですが、それ以上に提供する側の「熱意」が大切なのではないか？と考えています。誰のために料理するのか？食べる相手の笑顔を想像しながら作っていただきたいです。



船橋市教育委員会 学校教育部  
保健体育課 給食指導係 主査 岩島由美子

おいしい給食があつての食育、和食給食だと思います。船橋市では、出汁にこだわり和食給食を提供したところ、中学生の好きな給食では、鯖の味噌煮が上位に入りました。より良い給食の追求に終わりはありません。個々の栄養教諭・学校栄養職員が「自分にできること」を考え、日々技術の向上に励んでいって頂きたいと思っています。



農林水産省 食料産業局  
食文化・市場開拓課 和食室長 勝野美江

和食給食応援団の活動が日本全国に花開いていることをうれしく思います。これも参加されている料理人の皆様のみならず、学校給食関係者の皆様のおかげだと思います。こうした活動がイベントとして実施される状態から、日常的に実施されるものとなり、子どもたちに和食文化が継承されていくことを願っています。

講演会・食育授業参加者数

参加料理人数

40名

10,483人

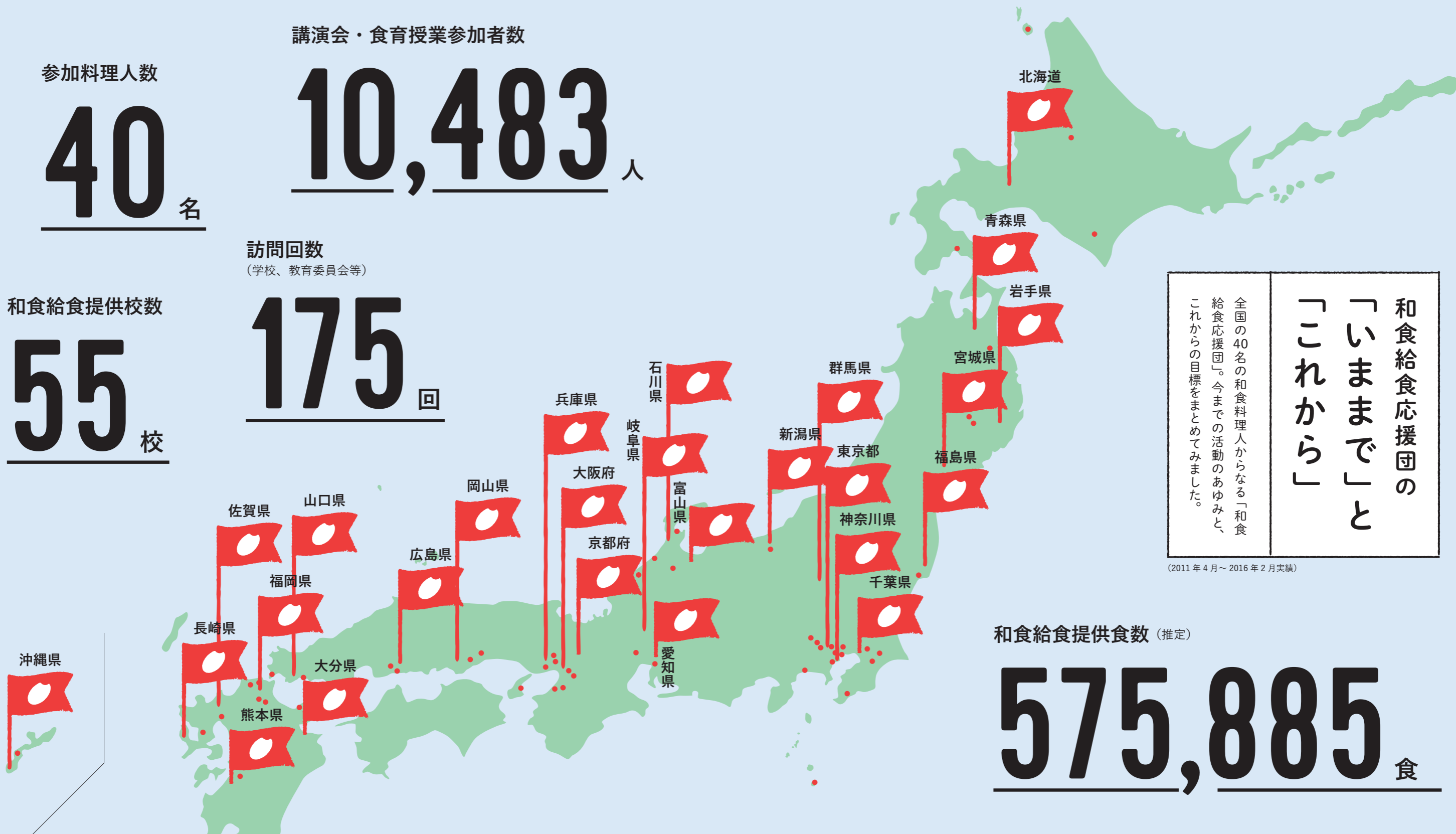
訪問回数

(学校、教育委員会等)

和食給食提供校数

55校

175回



和食給食応援団の「いまままで」と「これから」

全国の40名の和食料理人からなる「和食給食応援団」。今までの活動のあゆみと、これからの目標をまとめてみました。

(2011年4月～2016年2月実績)

和食給食提供食数 (推定)

575,885食

国内の第一次産業を絶やさぬために

国内の農業・漁業の魅力を児童生徒たちに知ってもらおう！と、2011年に稲作の生産者とともに学校へ赴いたことがきっかけとなり、今に至る「和食給食応援団」。学校給食の献立が洋食化していることが、国産食材の利用率を下げていること、そして学校給食だけでなく、家庭の食卓においても、和食の文化や伝統の継承が困難になっていることがわかってきました。学校給食の役割が変わってきていると感じたのです。

そんな折、東京・恵比寿に『日本料理 賛否両論』を構える笠原将弘さんに学校給食の現状を説明し、献立のプレゼントを依頼、食育授業の実施から、笠原さんによる給食調理へと発展し、取組は少しずつ広がりました。

目的は献立を含めた「和食」文化全体の継承

「和食」が「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に認定されたことをきっかけに、学校給食に和食献立を増やすという営みが平成25年度に農林水産省で事業化、活動体の名前が「和食給食応援団」となったのもその時です。主に関東と関西の料理人の

皆さんに学校給食向けの献立を立案していただき、実際に学校へ赴いて調理するというスタイルが確立しました。

明けて平成26年度には、北海道から大分まで全国26か所を訪問。できる限り訪問先の地元料理人へ依頼して、地元料理人が学校へ訪問するベースを作りました。

ところが、公立小中学校は全国に約3300校。その全てを訪問することは現実的ではありません。そこで今年度は学校から教育委員会単位への訪問にシフト、一度の訪問で数十名から100人規模の栄養教諭・学校栄養職員の方々と「和食」文化への知識や和食献立を提供するための技術や知恵を共有する機会を作ることができ、和食給食普及の手ごたえを感じつつあります。

学校と料理人の自発的な活動を促したい

来年度の目標は、学校側と料理人とのやり取りや献立作成までの一連の流れを整え、栄養教諭・学校栄養職員の方々が主体となって、近隣の和食料理人と協働しやすい仕組みを構築すること。学校と地元の料理人との自発的な活動を「和食給食応援団」の事務局がサポートするというかたちで、この活動を永続的なものにする足がかりをつくりたいと考えております。

# 和食給食応援団

秋山能久	六雁	東京都中央区
秋山宜之	お料理 祥雲	岡山県岡山市
飯田俊彦	馳走 飯田	福井県越前市
五十嵐大輔	銀座 奥田	東京都中央区
上村秀和	旗松亭	長崎県平戸市
白井規郎	割烹御料理 うを仁	岐阜県岐阜市
上船昌幸	泰泉閣	福岡県朝倉市
岡崎敏彰	日本料理 おかざき	宮城県仙台市
小笠原一芸	ほむら	青森県八戸市
奥田透	銀座 小十	東京都中央区
小河雅司	元赤坂 ながずみ	東京都港区
小野淳平	鮎屋 小野	東京都渋谷区
笠原将弘	日本料理 賛否両論	東京都渋谷区
梶太郎	日本料理 梶助	石川県小松市
片山城	心根	大阪市枚方市
川口順一郎	日本料理 つか佐	山口県下関市
川畑哉	日本料理 川畑	群馬県太田市
北野博一	日本料理 喜一	大阪府河内長野市
佐藤雄一	日本料理 雄	東京都渋谷区
関敏雄	南青山 とし緒	東京都港区

高木一雄	京料理 たか木	兵庫県芦屋市
高橋憲治	御料理 与志福	東京都世田谷区
武本賢太郎	日本料理 TAKEMOTO	東京都渋谷区
田島隆史	和ごころ 田じま	広島県広島市
寺沢勇人	御料理 寺沢	岩手県北上市
中段陽介	小料理 はせべ	広島県広島市
成田正吾	割烹旅館 若松	北海道函館市
西中菌論	旬肴 ひとしづく	沖縄県中頭郡北谷町
野元真善	季節料理と地酒 南天	新潟県長岡市
平河直	料理屋 あるところ	佐賀県唐津市
本間勇司	川基本店	北海道札幌市
藤田耕平	旬菜 ふじ田	岡山県倉敷市
松山相三	御料理 まつ山	福岡県北九州市
宮澤政人	ごだん 宮ざわ	京都府京都市
宮本幸代	お料理 宮本	大阪府大阪市
宮本大介	お料理 宮本	大阪府大阪市
村田明彦	鈴なり	東京都新宿区
吉岡英尋	なすび亭	東京都渋谷区
和田大地	日本料理 旬菜和田	岩手県遠野市
渡邊達也	美味いもん屋 わ多なべ	福島県いわき市



**GOOD DESIGN AWARD 2015**  
**グッドデザイン金賞**

「和食給食応援団」が2015年度グッドデザイン金賞を受賞しました！今後も全国の栄養教諭・学校栄養職員の皆様と共に、和食の根幹である「自然を尊重する心」を、学校給食を通じて子どもたちに伝えていきます。

**和食給食応援団 web サイト**  
和食給食応援団のweb サイトが出来ました。  
活動報告などを行っていきます。  
<http://www.washoku-kyushoku.or.jp>

**和食給食応援団 Facebook ページ**  
日々の活動の記録を行っていきます。  
<https://www.facebook.com/washokukyushoku>

本冊子に関する取材等のお問い合わせ、  
和食給食応援団に関するお問い合わせは、  
和食給食応援団事務局まで。  
[info@washoku-kyushoku.or.jp](mailto:info@washoku-kyushoku.or.jp)  
03-62694-1394

**和食継承推進協議会**  
公益社団法人全国学校栄養士協議会 会長 長島美保子  
公益社団法人全国学校栄養士協議会 副会長 柳沢幸子  
墨田区立押上小学校 学校栄養職員 松本恭子  
東京家政学院大学 名誉教授 江原詢子  
銀座小十店主 奥田透  
京料理 たか木店主 高木一雄

企画 農林水産省  
発行 合同会社五穀豊穡  
一般社団法人和食給食応援団  
編集 小林淳一（株式会社コバヤシライス）  
撮影 松園多聞  
取材・執筆 唐澤理恵、三好かやの、小畑智恵  
デザイン 根本真路  
料理・スタイリング 梶山葉月、岩見慶子  
献立調整協力 岡田江美（天河区立赤松小学校）  
表紙撮影協力 船橋市立金杉小学校の皆さん  
印刷・製本 株式会社美松堂

## 和食給食



「自然を尊重する心」を育む

和食  
給食