

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。



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。

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。



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を提供するのは、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ても、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。



【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、「理論がなくは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した。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