

おうちで和食

食べて学ぶ日本の文化



農林水産省

もくじ

- 3 第3次食育推進基本計画における「和食」の役割
- 5 家庭での存在感が薄れつつある「和食」 子育て世代のパパ・ママへのアンケート結果
- 7 おうちで和食 ワークショップレポート

〔子育て世代のパパ・ママ向けワークショップ〕

- 11 妊娠期に押さえておきたい和食の基本 (妊娠期のママ向け)
- 12 食べる力を育む和の離乳食 (離乳食期の子どもをもつパパ・ママ向け)
- 13 親子で楽しむ郷土食 (1～2歳の子どもをもつパパ・ママ向け)
- 14 手間をかけない和のお弁当 (3～5歳の子どもをもつパパ・ママ向け)
- 15 家族で育む食文化 (0～5歳の子どもをもつパパ・ママ向け)
- 16 参加者の声
- 17 パパ・ママ向けワークショップの進め方

〔子育て世代のパパ・ママに接点のある専門職向けワークショップ〕

- 21 和食のハードルを下げる方法 (行政栄養士・保健師/保育所栄養士)
- 23 出汁を通じて一生ものの味覚を育てる (行政栄養士)
- 25 伝統食を囲んで、健康的な食生活を (保育所・幼稚園等の職員)
- 27 保育所から発信する食育の姿 (保育所・幼稚園等の職員)
- 29 参加者からの提案
- 31 専門職向けワークショップの進め方

- 35 和食の「骨格」を知ろう
- 41 和食と健康 1975年型日本食に見る健康有益性
- 43 子育て・若者世代への和食文化普及推進検討会での意見・提言
- 45 次世代に繋げる「和食」

おうちで「和食」をひろめよう

日本の伝統的な食文化である「和食」は、日本人の栄養バランスに優れた健康的な食生活を支え、自然の恵みである食をともにすることで家族や地域の絆を強める役割を果たしてきました。その価値が世界的にも認められ、平成25年、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

また、平成28年3月に策定された第3次食育推進基本計画においては、「食文化の継承に向けた食育の推進」が重点目標のひとつとして掲げられており、郷土料理や年中行事にちなんだ行事食など、和食文化を次世代へと継承する取組は重要性を増しています。今年度、農林水産省はいくつかの地方公共団体と協力して、子育て世代の方々、地方公共団体の栄養士・保健師、保育所関係者の皆様に和食文化の魅力を伝え、継承していくための取組を実施しました。

本冊子ではその事例を紹介するとともに、今後そのような取組を実施する際の進め方などをまとめています。地方公共団体や食育関係団体などの皆様が地域の食文化を次世代に繋ぎ、豊かで健康的な食生活を実現するための一助として、本冊子をご活用いただければ幸いです。

食文化の継承に向けた食育の推進

ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」が登録されたのは平成25年のことでした。2000年以上の歳月をかけて日本人が育んできた「和食」は、季節を楽しむ感性を養い、人と人との絆を結ぶことに大きな役割を担ってきました。また、米を主食に、汁といくつかのおかずを組み合わせる和食は栄養バランスも良く、日本人の長寿の支えにもなってきました。

しかし、私たちの周囲を見ても、ライフスタイルの変化によって家族で食卓を囲む時間は減っています。便利で手軽な食事も増え、毎日の生活における「和食」の存在感は薄らぎつつあり、私たちが代々受け継いできた食文化は失われようとしています。

推進にあたっての目標

● 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合

41.6% → **50%以上**
(平成27年度) (平成32年度)

● 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合

49.3% → **60%以上**
(平成27年度) (平成32年度)

いくつできていますか

- 日本の行事食を3つ以上挙げられる
- 地元の郷土料理を知っている
- 地元の旬の食材や特産物を知っている
- これまでにお節料理を作ったことがある
- 地元のお祭りや食のイベントに参加したことがある
- 一汁三菜がどんなものかわかる
- 食事のときには“いただきます”、“ごちそうさま”を必ず言う

未来に残すべき財産として認められた日本の伝統的な食文化を次世代に伝えていくには、改めてその良さを知ることが第一歩です。料理はもちろん、調理の技術、お箸の持ち方といった作法、行事食を通じた家族や地域との結びつきまで、私たちの生活とともにある日本の食文化のことを、もう一度、考えてみましょう。

平成28年度から平成32年度までの5年間の期間とする第3次食育推進基本計画では、これまでの10年間の取組による成果と、社会環境の変化の中で明らかになった新たな状況や課題を踏まえ、5つの重点課題を柱に、取組と施策を推進していきます。

重点課題
1

若い世代を中心とした食育の推進

20歳代～30歳代の若い世代は、食に関する知識や意識が低く、朝食欠食や栄養の偏りなど、他の世代より多くの課題を抱えています。若い世代が心身共に健康であるために主体的に健全な食生活を実践することに加え、その知識や取組を次世代に伝え繋げていけるよう食育を推進します。

重点課題
2

多様な暮らしに対応した食育の推進

世帯構造や生活の多様化、社会環境の変化による様々な状況を踏まえ、地域や関係団体等の連携・協働を図りつつ、全ての国民が健全で充実した食生活を実現できるよう、共食の機会の提供等を通じた食育を推進します。

重点課題
3

健康寿命の延伸に繋がる食育の推進

健康寿命の延伸のために、国民一人一人が健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて健全な食生活を実践できるよう支援を行います。また、食品関連事業者等を含む多くの関係者が主体的かつ多様な連携・協働を図りながら、減塩等の食環境の改善に取り組めるよう食育を推進します。

重点課題
4

食の循環や環境を意識した食育の推進

国民自らが食に対する感謝の気持ちを深めていくには、生産者をはじめ、多くの関係者により食が支えられていることを知る事が大切です。様々な関係者が連携しながら、生産から消費までの食べ物の循環を意識し、食品ロスの削減等、環境にも配慮していけるよう食育を推進します。

重点課題
5

食文化の継承に向けた食育の推進

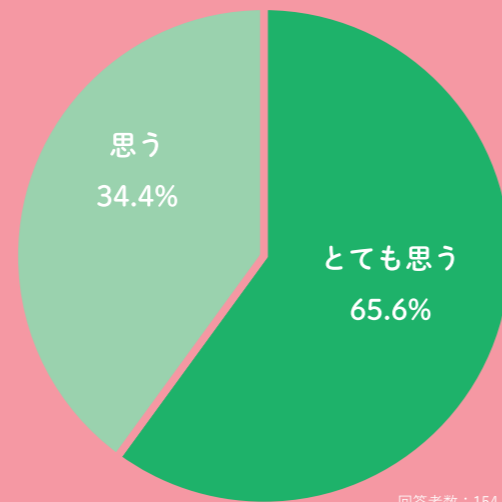
日本の食文化が十分に受け継がれていない現状を踏まえ、郷土料理、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化に関する国民の関心と理解を深め、その優れた特色を保護・継承していけるよう食育を推進します。

第3次食育推進基本計画における「和食」の役割

ワークショップに参加した子育て世代のパパ・ママ
約 150 人へのアンケート結果

家庭で和食を作りたいと思いますか？

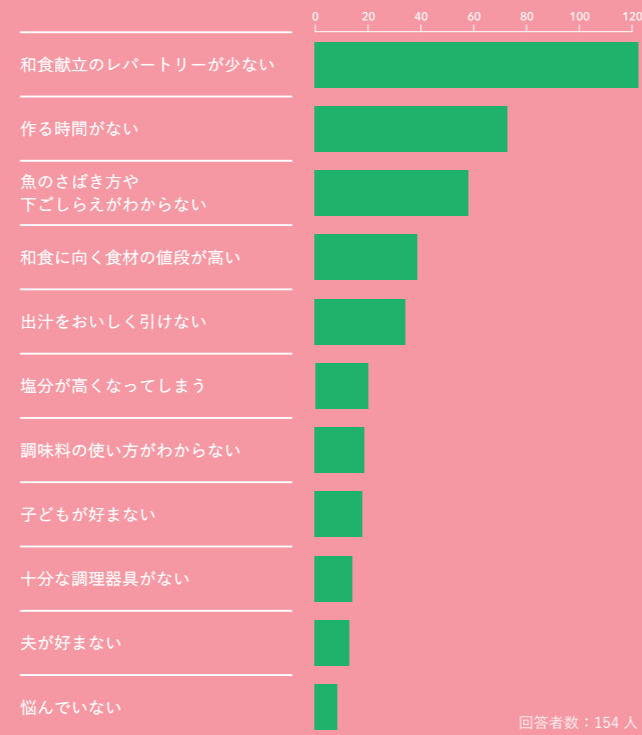
このシンプルな問いかけに、全員が「YES!」と回答。和食提供への意欲は高いが何らかの理由でできていない、理想と現実のギャップがありそうです。



家庭で和食を提供する際の悩みは何ですか？

(複数回答可)

圧倒的に多かったのは「献立のレパートリー不足」。いざ和食を作ろうと思っても何を作っていいかわからないというお母さんが多いのが現状です。そして、次に多いのが「作る時間がない」というライフスタイルの問題。共働き世帯が増え、十分な調理時間が確保できない現状も伺えます。その他の声として、味付けがワンパターンになる、茶色く見栄えが悪くなるなど、調理技術面での悩みや、行事食を作って家族と祝いたいのが何を作っていいかわからない、といった知識・経験不足からくる悩みも挙がりました。



農林水産省は、子育て世代に接点のある専門職の方々の協力を得て、既存の食育講座などを活用しながら、子育て世代のパパ・ママに「和食」の良さを伝えるためのワークショップを開催しました。また、保健師、栄養士、保育所栄養士の皆様を対象に、「和食」への理解を深めるためのワークショップを開催しました。

各事例の中では、ワークショップの具体的な取組内容を記載するとともに、パパ・ママ向け及び専門職向けワークショップを実施した際のポイントをまとめてありますので、開催の際の参考にしてください。

家庭での存在感が薄れつつある「和食」

おうちで「和食」 ワークショップレポート

ワークショップのアンケート結果より、おうちで和食を作る際の悩みをもとにレポートを分類しました。

調理に関する知識・経験不足

圧倒的に多かったのは「献立のレパートリー不足」。いざ和食を作ろうと思っても何を作っていいかわからない、というお母さんが多いのが現状のようです。その他、「魚のさばき方や下ごしらえができない」「調味料の使い方がわからない」「茶色く見栄えが悪くなる」「味付けがワンパターンになる」といった悩みもありました。調理方法を教えてくれる人が身近にいないといった現状も伺えます。

パパ・ママ向け「食べる力を育む和の離乳食」..... P12
専門職向け「和食のハードルを下げる方法」..... P21

ライフスタイルの課題

「作る時間がない」と感じているパパ・ママが多いようです。共働き世帯が増え、十分な調理時間が確保できない現状も伺えます。仕事と育児に奮闘しながら忙しい日々を送るお母さんが増え、一品のみで完結する料理や外食が多くなっています。

専門職向け
「和食のハードルを下げる方法」..... P21

郷土食や行事食に関する知識不足

「行事食や郷土食を作って家族と祝いたいけど何を作ればいいかわからない」といった声もありました。家族で行事を祝う習慣は、親から子へ、子から孫へと受け継がれるものですが、核家族化が進み、郷土食や行事食を知らない人が増えています。

パパ・ママ向け「親子で楽しむ郷土食」..... P13
パパ・ママ向け「家族で育む食文化」..... P15
専門職向け「伝統食を囲んで、健康的な食生活を」..... P25

栄養バランス（塩分）への不安

「和食にすると塩分が高くなってしまおう」という声が多く挙がりました。それを解決するのが出汁。出汁のうま味を活かすことで減塩に繋がります。一方で、「おいしく引くことができない」という声が多数あり、出汁をうまく活用できていない現状が浮き彫りになりました。

パパ・ママ向け
「妊娠中に押さえておきたい和食の基本」..... P11
パパ・ママ向け
「食べる力を育む和の離乳食」..... P12
専門職向け
「出汁を通じて一生ものの味覚を育てる」..... P23

子どもが和食を好まない

子どもが残さず食べてくれるからついつい洋食に偏りがち、そんな声も多く寄せられました。

パパ・ママ向け
「手間をかけない和のお弁当」..... P14
専門職向け
「保育所から発信する食育の姿」..... P27

次ページからはその取組を紹介していきます。

昆布や鰹節の香りに包まれて、目の前で引かれた出汁を飲む。それだけで、不思議と顔がほころぶパパとママ。作るのが難しいと思われがちな和食ですが、忙しい日は御飯と簡単なおかず、具たくさんのお味噌汁があれば十分。大切なのは気持ちを込めて作ること、そしてみんなで一緒に楽しく食べること。子育て世代のパパ・ママが参加したワークショップの一部をご紹介します。

子どもたちの健やかな成長を願って。



安定期に入り、産着や育児用品を揃えながら我が子との対面を心待ちに過ごす至福の数か月。この時期に和食をマスターして、ママの健康維持と、やがて始まる離乳食に活かすコツを伝えます。

新たな命を授かったら 御飯をおいしく炊き、出汁を引ききたい

待ちに待った我が子との対面を果たしたら、赤ちゃんのお世話に加え、お食いの初め、お宮参り、初節句、予防接種などが目白押しとなり、気ぜわしく体力的にもハードな日々が続く。産院で妊婦への栄養・食事指導にも携わ

る講師の徳重さんは、「授乳・オムツ替え・沐浴を繰り返すうちに、離乳食開始の時期がすぐに巡ってきます。差し迫ってからレシピ本を見て慣れない献立に挑戦するのはとても大変なこと。時間と心に余裕のある妊娠中に、和食作りに慣れておくことがラクです」とアドバイスした。おかげで出汁をベースにごく薄味で仕上げる離乳食と同じく、御飯を主食に、塩分を抑えた献立は、

つらいむくみを起こしやすい妊娠期のママの体にも必要不可欠。出産前に和食中心の食生活をルーティン化することで体調を整え、いざ離乳期に入った時にも、出汁を利かせ素材の味を活かすなど離乳食作りに大いに役立つ。「忙しい普段の日は、おにぎりに具だくさんの汁物といった朝御飯もいいし、一汁一菜でも十分です。その分、ハレの日には行事食ならではの食材や小

物で演出するなど、特別な日であることを小さいうちからお話してあげましょう」と徳重さん。グループワークでは、家庭で行事食を取り入れるための例として、『重陽(菊)の節句に子どもに食べさせたい料理』を考える課題が出された。少し苦味のある食用菊は子どもには食べにくく、菊酒も当然飲めない。そこで、野菜を菊の花の型で抜く、菊の花に見立てた錦糸卵、黄ニラ、たくあんをあしらうなどのアイデアが出され、「黄ニラは岡山の名産です、さすがです！」と徳重さんも絶賛した。「行事食は難しいと思いついていましたが、少しの工夫で楽しめそう」「洋食に慣れてしまっていたので、産まれてくる子どものために和食に挑戦したい」と参加者も意欲を見せた。



親子で楽しむ食育教室「ベジスタ」
徳重安枝
とくしげやすえ：出産を機に食育教室「ベジスタ」を立ち上げる。松柏学院倉吉北高校 調理科にて栄養学の講師を務めるほか、料理教室の講師など、多方面で活躍中

DATA

対象地	岡山県岡山市 (721,079人 [平成29年1月現在])
対象者	妊娠期のママ
参加人数	6名
実施場所	岡山中央病院 セミナー室
講演	和食で健やかな マタニティライフを！ (30分)
調理実演&実習	和食をおいしく！出汁の引き方・お米の炊き方 (30分)
グループディスカッション	重陽の節句(菊の節句)に子どもに食べさせたい料理 (60分)



出汁の香りをかぐとほっとする。ママが幸せな気分になれば赤ちゃんもうれしいはず



(上) 重陽(菊)の節句の行事食を考えるグループワークに最初はとどまっていた参加者だったが、食用菊の黄色から発想が広がり、子どもにも食べやすい料理のアイデアが次々と出始めた。行事食ならではの食材や、食材に見立てた料理、器や飾りなどの演出とともに、行事食を楽しむコツを伝えた

(下) 徳重家の朝の献立は一汁一菜が定番。汁物にはきのこ類と3種の野菜(根のもの、葉のもの、実のもの)を入れるように心がけているそうだ。「おにぎりを装飾するなどちょっとした工夫で子どもは食欲が出ます。具沢山の汁物は夕食の残りなども味が浸みておいしいし、ラクでいいですよ」と徳重先生

離乳食

の子どもをもつ
パパ・ママ向け

食べる力を育む 和の離乳食

ママにとって悩みの多い離乳食作り。和食調理のプロから、赤ちゃんに食べさせたい離乳食作りのコツや、子育ての経験談を交えた離乳食との向き合い方を教わりました。

離乳食は たくさんのおいしいに出会うための練習

乳幼児を持つお母さんにとって、大きな心配事のひとつである離乳食。「栄養バランスがとれているか心配」「毎日毎食、献立を考えるのが難しい」「成長に合った離乳食の進め方がわからない」と悩みは尽きない。そこで、自身も離乳食作りに奮闘したという梶太郎さんとあい子さん夫妻を講師に迎え、先輩パパ・ママの立場から、また和食料理人・女将としての視点から、取り分け式で簡単に作れる「和の離乳食」の調理実演とともに、離乳食への向き合い方についてのレクチャーが行われた。梶夫妻はかつて老舗の日本料理店に共に勤務し、親元を離れた東京で育児デビューを経験した。料理やおもてなしのプロであっても、我が子の食事を世話しながら「どうして食べてくれないんだろう」と思い悩む日々だったという。市販のベビーフードを試す中で、我が子の食事は本当にこれでいいのかと疑問に思い、大人の食事と一緒に作れる手間のかからない離乳食作りを心がけたという。あいさんは「離乳食は、ミルクや母乳とは違う口の動かし方、飲み込み方を覚えるための練習で



梶家のおかゆは昆布出汁と御飯で炊く時短式。手の込んで見える茶碗蒸しもおかずも、出汁さえあれば手早くできる



(上)「鱈の煮付け」の仕上げ具合をのぞき込む参加者。鱈は軽く塩をして皮を取り除き、月齢に合わせて大きさに切って昆布出汁で火を通るまで炊いたら完成。昆布出汁に、塩、薄口醤油、酒、みりんを味をつけた八方出汁をストックしておくことで、月齢に合わせて味の濃さに簡単に調整できる。大人は食べる際にポン酢や八方出汁をかけて好みの味にすればよい

(下) 離乳食初期から使いやすい昆布出汁の試飲をする参加者。ママが口に含むものは子どもも自然に欲しがるもの。「おいしいね」「いい香りだね」と声をかけながら、子どもの味覚を育てていきたい

DATA

対象地	石川県能美市 (50,018人 [平成29年2月現在])
対象者	離乳食期の子どもをもつパパ・ママ
参加人数	19名
実施場所	能美市健康福祉センター
調理実演	和の離乳食 (80分)
グループディスカッション	離乳食に和食を取り入れるには (40分)



日本料理 梶助 店主
梶太郎
かじたろう：1979年石川県小松市生まれ。18歳から「東京 なんだ万」にて11年間修業を積み、現在は家業である「梶助」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する



日本料理 梶助 女将
梶あい子
かじあいこ：「東京 なんだ万」を経て、「日本料理 梶助」で女将を務める。出産を機に食生活を見直し、自身の子育て時は、出汁や食材のうま味を活かした和の離乳食を作った経験を持つ

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

りに見立てた可愛い飾り巻き寿司。具を芯にして巻く千葉県の太巻き寿司の技法に倣い、茹でたオクラを芯に、巻きすではなくラップを代用して実演した。その手軽さに「帰ってすぐに作れる」「子どもにもできそう」「花模様の巻き方も教えて!」との声が続出。難しい印象のあった太巻き寿司を身近に感じ、郷土料理への意識も変わってきたという参加者の反応に、「不格好なかたつむりでも、お花模様でもいいんです。子どもはお母さんと一緒に食べながら、お話しして過ごすのが一番幸せな時間です」と加藤さんが付け加えた。「時間と心に余裕がなくて、つい「早くたべて」と急かしてしまうのですが、楽しく食べることを心がけたいです」との感想に、共感する声が続いた。



(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、切り口に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。

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。

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）

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）

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）

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）