

和食給食

食べて学ぶ日本の文化



もくじ

和食文化の特徴	2
和食文化の継承と給食の役割	4
「和食給食」を推進するための5つの提案	6
〔和食料理人と連携した和食推進の取組〕	
1：日本の誇り、「和食」の大切さを知る（中央区立銀座中学校×銀座 小十 奥田透）	8
2：彩りで食べる意欲を刺激する（世田谷区立尾山台小学校×日本料理 雄 佐藤雄一）	10
3：センター給食で和食を提供する（国東市立国東小学校×日本料理 賛否両論 笠原将弘）	12
4：出汁の魅力を伝える（枚方市立招提小学校×お料理 宮本 宮本大介）	14
5：苦手を和食で克服する（八戸市立種差小学校×ほむら 小笠原一芸）	16
6：地産地消の魅力を伝える（岐阜市立境川中学校×日本料理 うを仁 白井規郎）	18
7：和食の基礎調味料を駆使する（いわき市立平第二小学校×美味いもん屋 わ多なべ 渡邊達也）	20
8：お皿の向こうに思いを馳せる（下関市立安岡中学校×日本料理 つか佐 川口順一郎）	
9：地域の名産品を伝える（函館市立昭和小学校×割烹旅館 若松 成田正吾）	
10：おいしさを表現する（大阪府立吹田支援学校×京料理 たか木 高木一雄）	22
11：ベテランから若手への継承（芦屋市立山手小学校×京料理 たか木 高木一雄）	22
12：もてなしの心を養う（北九州市立藤木小学校×御料理 まつ山 松山相三）	24
13：ハレの日の和食（金沢市立三馬小学校×なすび亭 吉岡英尋）	26
14：料理人を訪ねよう（和泉市立南池田中学校×懐石料理 喜一 北野博一）	28
15：給食で魚と親しむ（南房総市立嶺南中学校×鮭 小野 小野淳平）	30
16：家庭の食卓を考える（広島市立比治山小学校×和ごころ 田じま 田島隆史）	32
〔「和食」を支える役者たち〕	
調味料 / うま味 / 砂糖 / 大豆	34
〔企業と連携した和食推進の取組〕	
昆布の素顔（川西市立川西小学校×フジッコ）	42
砂糖で和食の世界を広げる（大田区立赤松小学校×三井製糖）	44
大豆のチカラ（宝塚市立安倉北小学校×マルヤナギ）	46
鯉節が「和食」に欠かせない理由（墨田区きりんやアカデミー×にんべん）	
「発酵」という知恵を伝える（江東区立第五砂町小学校×キッコーマン）	
「和食」と海藻の関係を理解する（港区立青南小学校×理研ビタミン）	
味噌汁で知る「和食」の地域性（杉並区立馬橋小学校×マルコメ）	
器から学ぶ「和食」の本質（練馬区立光が丘四季の香小学校×三信化工）	48
和食継承推進協議会での意見・提言	50
和食給食応援団の紹介	52

「和食」を愛する心を育てる。

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから1年。登録が追い風となり、様々なところで「和食」という言葉が聞かれるようになりました。学校給食でも「和食」をテーマとしたり、勉強会が開催されたりと、「和食」の魅力を改めて認識する気運が高まっています。

幼少期は、食の大切さを学ぶ重要な時期です。家庭において、伝統的な食文化を伝えることが難しくなっている今、「和食」は何を重んじ、何を楽しみとし、どのようにして現在の形になってきたのかを伝える場として、給食のはたす役割は大きくなっています。そして、それが出来るのは、栄養教諭・学校栄養職員の皆様なのです。

本冊子では、「平成26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、和食料理人の方々が学校給食で和食献立の提供に取り組んだ成果を紹介しています。本冊子が、児童生徒に「和食」の大切さを伝える一助となれば幸いです。

和食文化の特徴

「和食」は「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ています。
私たちは普段、和食という言葉を用いて日本の料理を指す単語として使っていますが、食材が季節に合わせて変わることや、料理の手法、構成、料理を盛り付ける器や食べ方、さらには食べる際に込められる気持ちや年中行事との関わりなどもユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」という食文化には含まれています。
つまり「和食」は単なる“料理”ではなく“食べることに関する日本人の習わし”です。
では、和食文化にはどんな特徴があるのでしょうか？ここでは主な特徴について説明します。



自然の
美しさや
季節を表現

食 事に際して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食文化の特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、食事を楽しむ空間と時間を演出しながら季節感を楽しむのです。単に見た目の美しさを追求するのではなく、自然や季節を慈しむという心が、この特徴を支えているともいえます。



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日 本は南北に長く、周囲を海に囲まれているため海岸線が長い一方、国土の75%が山地であるなど、海、山と多様な自然が広がっています。また、モンスーン気候の影響で四季がはっきりとしており、地域ごと、季節ごとに多様な食材を得られます。
和食文化には船上での活け締め技術や、鮮魚の味や食感を損なわないように切るための多彩な調理道具、あるいは、清らかな豊富な水を活用したお浸しなどの調理技術を始め、様々な種類の豊かな食材の持ち味を活かすための「知恵」や「工夫」があります。

健康的な食生活を支える
栄養バランス

和 食文化が健康的であるとされる理由は多々ありますが、栄養バランスの良さやカロリーの低さなども挙げられるでしょう。「御飯」「汁物」「香の物」(漬物)を基本にして、種類が豊かな食材でつくる「菜」(おかず)を合わせる和食の献立の組み合わせ
わせは、多くの種類の食品を摂取できる食事スタイルのため、栄養のバランスがとりやすいのです。また、出汁のうま味や発酵食品を巧みに使った動物性油脂の少ない食生活も実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っているといわれています。



年中行事との
密接な関わり

正 月のお節料理やお雑煮から始まり、各種の節句や地域の祭などを経て、大晦日の年越しそばにいたるまで、和食文化は様々な年中行事との関わりがあります。
「同じ釜の飯を食う」「ひとつの鍋を囲む」などといった言い回しにも見られるとおり、
祭などの行事の際に、地域の人々が集まって食事の時間をともに過ごすことで、家族や地域の絆が強まるなど、行事と食事は密接な関係があります。さらに、日本各地には様々な独自の年中行事があり、それが地域色豊かな行事食となっ

ユネスコの無形文化遺産に「日本人の伝統的な食文化」として登録された「和食」。健康的でおいしい日本人の食文化として、世界からも注目を集めています。一方で、社会環境が変化中、日本人の中では和食文化の存在感が薄れつつあります。このような中、和食文化を次の世代へと伝えるひとつの手段として、学校給食に大きな期待が集まっています。

家庭の食卓も変える？ 学校給食の底力

世界に目を向けると、日本に先立ってユネスコの無形文化遺産に登録されたフランス（フランスの美食術）やスペイン（地中海の食事）では、児童生徒たちへの食文化の継承が重視され、学校での食文化の教育が熱心に行われています。

『「和食」の保護・継承に向けた検討会』のアンケート調査では「和食」を伝えていくうえで、家庭の食卓が最も大事だと考えている人が多いとの結果が出ていますが、これらの国では、学校で学んだ内容を児童生徒たちが家庭に持ち帰って親に伝え、それが家庭に浸透し、食文化が継承されていくという考えがあるようです。

“食文化を継承する重要な方法”として、学校給食には大きな可能性があるといえるでしょう。

学校給食にも広がる 和食継承の取組

学校給食の現場でも「和食」が見直されています。2013年の文部科学省の調査では、完全給食を実施している小中学校のうち、全て米飯の学校は7.3%に上っています。例えば今回の事業を実施した千葉県南房総市は完全米飯給食で、お米はすべて同市内で採れたものを使用しており、地元の野菜や海産物を使用した和食の献立を提供しています。

学校給食向けの食器メーカーでは、ユネスコ無形文化遺産登録後に学校向けに、洗浄・消毒に対応した和食用和食器の貸出を始めたところ、貸出希望や問合せの件数が増えているとのこと。和食への興味関心が深まっていることが裏付けされているといえるでしょう。

その他に、京都市では「世界に誇れる京都の食文化を児童生徒たちに知ってほしい」という教育委員会の意向から、和食の献立を6割から7割に増やそうという動きもみられます。

給食を通じて文化を伝える

和食文化は、家族や地域の絆を深め、故郷や日本の良さを再認識し、日本人であることに誇りを持つことに繋がっていますし、和食文化を次世代へと伝えることは、食を通じて、日本人が大切にしてきた心を伝えていくことでもあります。

和食給食では、単に和食を食べるだけでなく、食べ物に感謝する心（「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶）、地域に伝わる食文化、年中行事など、日本の伝統も含めて次世代を担う子ども達に伝えていくことが大切です。

和食文化の継承と給食の役割

期待される学校給食

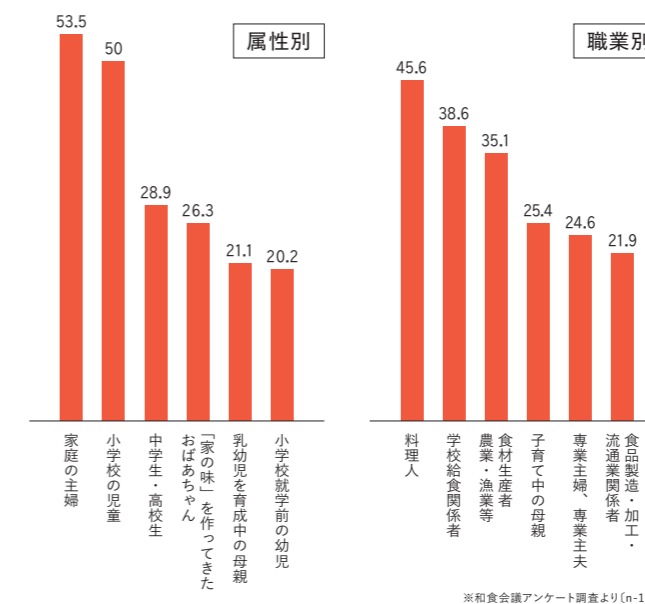
和食文化は、その担い手がいたからこそ、今の私たちまで受け継がれてきました。それでは和食文化の担い手とは誰のことでしょうか？

それは、日々、和食文化に接する日本人すべてです。毎日の家庭での食事が和食文化の中心ですから、児童生徒たちとその親など、家庭での作り手と食べ手は、まさに和食文化の担い手の筆頭格といえるでしょう。また、祭などの行事の際に地域の伝統的な食文化が伝えられてきたことを考えると、地域のコミュニティを構成する人々もまた和食文化を

次世代へと伝える担い手といえます。

しかし、核家族化や都市化などの社会環境の変化により、家族や親族、そして地域といった単位では伝えきれないという現状もあります。そんな中、平成26年度に開催された『「和食」の保護・継承に向けた検討会』で実施されたアンケート調査の結果をみると「和食」を守りつないでいくうえで、中心となるのは？という問いに対して「家庭の主婦」「小学校の児童」「中学生・高校生」に加えて「料理人」「学校給食関係者」が上位に入っています。

「和食」を守りつないでいく上で、中心となるのは？



「和食」という食文化の骨格を次世代に継承するための場として、子供たちが食べる学校給食への期待が高いことが分かります。

「平成26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。



2

「御飯」+「汁物」+「おかず」

「御飯」と「汁物」と「香の物」にいくつかの「おかず」が添えられる「一汁三菜」は和食の献立の基本形とされています。この組合せの特徴は、主食をおいしく食べたり、バランスを整えるという点にあると考えてみてはいかがでしょうか。「一汁三菜」という言葉が使われていますが、伝統的な食事は一汁一菜もしくは二菜だったことを考えると、必ずしも3種のおかずにとこだわる必要はありません。主菜の他に具だくさんの汁物を提供して副菜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ることも可能です。

口の中で調味する

和食文化には、主食と副食を交互に口へ入れ、口の中で混ぜ合わせながら食べる独特の食べ方があります。「御飯」「汁物」「おかず」が出される献立では、主食を美味しく食べること、バランスを整えることなどに配慮が必要で、和食の献立は、口の中で調味することにより、様々な汁物とおかずが調和しやすくなり、味の変化をより楽しむことができます。

3

現状を把握する

1

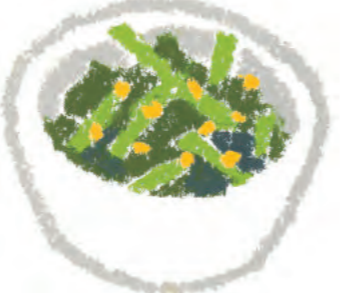
児童生徒への食文化の継承は、食生活全体をみて考えることが大切です。例えば、東京都内のある学校では、児童生徒に対して1週間の食事の調査を行ったところ、朝食で白御飯を食べる児童生徒は約28.6%、味噌汁は11.2%、魚に至っては週に1.5回しか食べていないことがわかりました。調査の結果を受けて、この学校では、給食の献立に様々な食材を使った味噌汁を週に5回提供したり、魚料理を多く出すために全国各地の産地へ連絡を取り付けたりなどの工夫を重ねました。また、保護者を対象とした和食献立の調理教室を開催するなど、家庭での食事を含めてバランスのとれた食生活をおくるよう取り組んでいます。このように、児童生徒が家庭でどんな食事をとっているのかを把握し、その上で食生活での課題は何か、その課題を解決するためにどのような食事の提供が有効かを考えてみてはいかがでしょうか。児童生徒の家庭の食事の現状を把握することで、それぞれの学校に応じた給食の取組を考えることが大切です。



4

出汁を軸に

和食では、出汁のうま味によって料理を支え、味噌・醤油・塩・酢・酒・みりん・砂糖といった基礎調味料で基本の4味(甘味・塩味・酸味・苦味)を加え、時には薬味を添えて味を整えます。出汁はうま味を含む食材からとることが多いものの、昆布や鰹節、煮干しや干し椎茸だけでなく、各種の野菜や魚や肉から



もうま味は得られます。また、複数のうま味成分が重なることで、相乗効果が生まれ、人が感じるうま味は数倍にも増すことが分かっています。例えば煮物などは、いろいろな食材を組み合わせて調理することで、おいしさを引き出しているよい事例といえるでしょう。うま味を引き出すことを意識した出汁のとり方で料理の味には大きな違いが生じます。この事業で和食給食の提供に取り組んだ学校の中には、しっかりと出汁をとって調理することで、考えていたより少ない調味料で味がまとまったという事例や、今まで苦手だった食材を食べられるようになったという事例が多くみられました。

出汁や調味料を上手に生かし、うま味を引き出して調理することは和食調理の第一歩です。



食文化を伝える

5

お節料理や節句の料理などの行事食では、日々の健康や長寿などの願いが込められています。料理以外にも継承すべき「文化」や「歴史」など教育的な効果があるという点も、和食の献立を提供する利点かもしれません。例えば、節句は年に5回あり、七草粥を食べる健康を願う正月7日の「人日(じんじつ)」をはじめ、邪気を払うと信じられていたヨモギ入りの草餅を食べる3月3日の「上巳(じょうし)」などがそれにあたります。地域の祭や行事なども含めて「その日にその料理を

食べる理由」や「その料理に込められた願い」、などを伝えることは「和食」への理解を深める絶好の機会です。今回の事業では、行事食として雑煮を提供したり、彩り豊かな野菜を使用して、料理を華やかにするなどのひと手間を加えるという事例がいくつかありました。また、行事で実際に使われる食器や道具の使い方や、意匠に込められた意味を解説するなど、食事以外でも行事と「和食」の関係について多角的に理解できるように工夫をする学校もありました。

まとめ

本冊子には、全国各地で和食献立を提供した事例を収録しています。食材の調達、コスト、調理効率、提供時間など、学校ごとに異なる様々な課題を乗り越えて実現させた和食給食の事例をご覧いただければ、和食給食を提供する手法が多々あることがご理解いただけるでしょう。

食文化とは人々の間に息づいている生活習慣ですから、献立だけでなく、季節の行事、その土地ならではの旬の食材、そして地域に受け継がれている食の知恵なども和食文化の一部でしょう。世界に認められた「和食」という食文化を次世代へと継承するきっかけを、本冊子が提供できれば幸いです。

四方を海に囲まれ、四季折々の恵みにあふれる豊饒な国で生まれた「和食」。悠久の時間に育まれ、今、世界が求める「和みの食」を、まず私たちが味わい、深く知ろう。



「和食」ならではの、食材を意識する。

受け継いでほしい和食の料理を生徒に問われた奥田さんは「お母さんが作ってくれた家庭料理を大切にしたい」と答えるように「おいしいね」と答えた季節の素材を取り入れ、日本ならではの味付けとうま味を加えた簡単な料理こそ和食。奥田さんはパリの自店でも大人気の鯖の味噌幽庵焼きと海老しんじょうのお吸い物、そしてしんじょうのお吸い物、そしてしんじょう菜のお浸しという献立を組んだ。「これほど鮮度の良い生の魚をおいしく食べられるのは、漁師流通、卸、料理人が魚を丁寧に扱っている日本だけ。築地に近い銀座中学校だからこそ『魚料理がおいしい給食』をもっと楽しんでほしい」と奥田さん。

「ひじきやきんぴらなど和食の好き嫌いが多く、苦手意識を払拭したい」と語る前田潤先生。奥田さんは「生徒たちは本当の出汁のおいしさに気付いていないのでは？」と予測し、うま味の相乗効果を、お吸い物で体験してもらおうことに。昆布と鰹節の合わせ出汁には、干し椎茸や海老しんじょうも加わり、お椀に鼻を近づけてから、汁が胃袋に収まるまで、豊かなうま味が身体を駆け巡る感覚を味わえた。食の欧米化が進んでいるといわれるが、生徒たちは「素材を生かした和の味」を知りさえすれば、和食文化、ひいては日本文化に対して関心と誇りを持つ可能性は大きい。給食は、その「入口」となりうる。食べることが日本の文化を知ることであり、「おいしい」という感覚が大きな気付きに繋がることを、奥田さんは、献立で伝え切った。

出汁のおいしさで、和食文化の誇りを知る。

理の間を省きながら、本物に近づく方法が、見つかった。



[右] 奥田さんのお弟子さんである五十嵐さんは、食材の加熱には細心の注意を払った。その結果、お浸しはもちろんのこと、汁物に入れた水菜や白菜やにんじんにもシャキシャキした歯応えと食材の香りが残っていて、おいしいと同時に食べるのが楽しくなる
[左] 食材の持つ風味を味わえるという和食の魅力と、奥田さんは生徒たちに伝えきったようだ

栄養士
前田潤

まえだじゅん：調理器具などで一部の時間を省きつつ、「本格的」な料理を提供することも可能だということも学んだ。違う食材で、うま味を活かした料理に挑戦してみた



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年に「銀座小十」を開店。「ミシュランガイド東京横浜湘南2007」で3つ星を獲得し毎年3つ星。2015年2つ星。2013年パリに「OKUDA」を出店



中央区立銀座中学校の給食

鯖の味噌幽庵焼き、海老しんじょう、かぼちゃのプリンと、この日はスチームコンベクションオープンがフル稼働。日ごろは好き嫌いが分かれる魚料理も、味噌の味わいも新鮮だった鯖の味噌幽庵焼きは「骨がなくて食べやすいし、身がふんわりしている」と好評で、香ばしく焼けた皮まで完食する生徒がほとんどだった。「手の込んだ料理だけが和食ではない。家庭で食べられているような、普段着の和食のおかずも、もっとおいしく調理して提供したい」と、前田先生は意欲を見せていた。



しんとり菜のお浸し

材料	量	作り方
しんとり菜	45.00g	① 煎り胡麻を煎る。
もやし	10.00g	② 調味料を加熱する。
煎り胡麻	0.50g	③ しんとり菜ともやしを茹でる。
調味料		④ (3)を流水に取り、冷まし水気を切る。
醤油	3.00g	⑤ (4)を30分出汁につける。
砂糖	0.30g	⑥ 最後に煎り胡麻を混ぜる。



鯖の味噌幽庵焼き

材料	量
鯖切り身	60.00g
調味料 A	
醤油	5.00g
粒味噌	7.50g
本みりん	10.00g
酒	3.50g
調味料 B	
醤油	1.90g
粒味噌	7.50g
本みりん	3.50g
酒	1.30g

- 作り方
- 調味料 A を混ぜ、鯖を漬ける。
 - (1) を火が通るまで焼く。
 - 調味料 B を混ぜ、一度焼いた鯖に塗る。
 - (3) を焼き色が付くまで焼く。



白御飯

材料	量	作り方
白米	97.00g	① 白米を研ぐ。
水	106.00g	② 浸漬させる。
		③ 炊く。

海老しんじょうのお吸い物

(海老しんじょうは1人2個)

材料	量	材料	量
むき海老	32.50g	水菜	25.00g
塩	0.03g	合わせ出汁	
卵(卵黄)	1.60g	水	200.00g
油	5.30g	昆布	0.25g
長芋	0.90g	鰹節	2.50g
卵(卵白)	1.10g	調味料	
白菜	22.00g	塩	0.90g
にんじん	15.00g	醤油	2.00g
干し椎茸	2.00g	酒	1.00g

- 作り方
- 昆布、鰹節で合わせ出汁を取る。
 - 卵(卵黄)と油をボールで混ぜる。
 - むき海老を半分はペースト、半分は荒みじん切りにする。
 - むき海老、(2)の卵液、おろした長芋、卵白を良く混ぜて、一人分に丸める。
 - (4)を蒸す。
 - 白菜は細い短冊切りに、にんじんは千切りに、干し椎茸はスライスに、水菜は4~5cm幅に切る
 - 出汁に干し椎茸の戻り汁を混ぜ、野菜と干し椎茸を煮る。
 - (7)に調味料を加える。
 - 食缶に出来上がった海老しんじょうを入れ、(8)を加える。



かぼちゃのプリン

材料	量	作り方
冷凍裏ごしかぼちゃ	12.50g	① 冷凍裏ごしかぼちゃを解凍する。
牛乳	35.00g	② 砂糖と水混ぜて火にかけて、キャラメルソースを作り、ゼリーカップに注ぐ。
砂糖	6.00g	③ 卵はこしておき、卵黄とグラニュー糖を良く混ぜる。
水	4.00g	④ (3)に(1)と牛乳、生クリーム、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
卵	5.80g	⑤ (4)をゼリーカップに注ぐ。
卵黄	4.30g	⑥ (5)を蒸す。
砂糖(グラニュー糖)	3.80g	
生クリーム	2.50g	
バニラエッセンス	0.03g	
他		
ゼリーカップ	1個	



2 彩りで食べる意欲を刺激する

日々の給食を、自ら積極的に食べない児童が増えていく。「目にしただけで自然と食欲が湧いてくる」。そんな献立が必要とされる中、味覚だけでなく視覚にも訴える和食の技が生きてくる。



大量の食用菊をザルにかけると、給食室が明るくなった。この色が秋の訪れを告げると同時に、児童たちの食欲をそそる



[右] 好奇心旺盛な児童たち。食用菊は初めての児童も多かったが、抵抗なく食べていた
[左] 若手の加藤先生に「ちゃんと菊の色を出すには、加熱時の温度管理が肝心。そのために段取りが必要なです」と話す佐藤さん

児童の視覚に訴えて、食欲を引き出す工夫とは？

「みんな鮭は好きですか？」
「大好き！」

佐藤さんの授業は、児童たちの元気なやりとりから始まった。「それは鮭が赤いから。赤いものはおいしそうに見えるんです。だから今日は鮭を使いました」

児童の食べる意欲を引き出す要素として、味覚や嗅覚だけでなく視覚も大切だ。そして「和食」は、人の目に訴えかけるために様々な知恵を重ねてきた食文化だ。

給食室で、ザルいっぱいになる鮮やかな黄色と紫。これは二色の食用菊。

紅色の鮭の切り身にかけられた「あん」には、えのき茸の白、春菊の緑、食用菊の黄色と紫など、カラフルな秋の食材が散りばめられていた。

「食用菊は酢を入れて茹でると、色がかわらないんだよ」と佐藤さん。佐藤さんの思惑通り、出汁の香りと味わいに包まれた、目にも鮮やかな和食を児童たちは味わっていた。

は意欲的に食べていた。

「茶碗蒸しを通して、「出汁」の味を伝えたい。」

「今回は、ぜひ茶碗蒸しを出したかった」と言うのは学校栄養職員に加藤綾苗先生。加藤先生自身も、初めて茶碗蒸しのおいしさを知ったのは高校生の時。児童たちの和食経験には個人差があり、茶碗蒸しを「食べたことがない」「お母さんが作る」「お店で食べた」「しょっぱいプリンなの？」など、意見はバラバラ。そんな中で、口当たりがよく食べやすい茶碗蒸しは、児童たちへ出汁の味をストレートに伝えられる献立だと考えたからだ。

「家庭で食べていなくても給食で提供し続ければ、6年の歳月で出汁の味を憶えられる」と加藤先生。食器の都合で、茶碗ではなくアルミカップで蒸し上げることにしたが、中には秋の味覚の代表格でもある栗が入っている。食べ進むうちに、児童たちはまるで宝物を見つけるように味わっていた。

日本料理 雄 佐藤雄一

さとうゆういち：1975年茨城県出身。「強羅花壇」にて日本料理の修業を始める。その後、日本料理店、寿司店などで腕を磨き、2006年「日本料理 雄」を開店。常に闊達、食べ手が楽しめる料理と場作りを心がけている

学校栄養職員 加藤綾苗

かとうあやな：着任2年目の新人学校栄養職員。自身の子供時代も、和食経験が乏しいと感じているので、「児童たちには、給食で学んでほしい」と積極的に和食を取り入れている



DATA

対象地：東京都世田谷区
対象校：尾山台小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：500食
米飯給食回数：週3.6回
米飯炊飯方式：自校炊飯
献立方法：独自献立

世田谷区立尾山台小学校の給食

佐藤さんと加藤先生が挑んだテーマは「食欲をそそる色味」。そこで、2色の食用菊や鮮やかな黄色いじゃがいも「インカのめざめ」など、児童たちの目を引く色味の食材を意識的に導入。3つのメニュー全てに出汁が使われている。尾山台小学校がある世田谷区は、毎年共通のテーマを決めて学校給食に取り組んでいるが、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受け、26年度は「和食」がテーマ。冬至には「かぼちゃのそぼろ煮」、1月は「おしるこ」など、行事食も積極的に提供している。



1食あたりの食材費：253円

じゃがいもの胡麻あえ

材料	
じゃがいも（インカのめざめ）	60.00g
にんじん	4.00g
小松菜	3.00g
〇合わせ出汁	
水	1.20g
昆布	0.04g
鰹節	0.01g
〇調味料	
砂糖	4.00g
塩	0.10g
薄口醤油	3.00g
ねり胡麻	10.00g

- 作り方**
- ① じゃがいもは乱切りに、にんじんはちょう切りもしくは飾り切りにする。小松菜は2cm幅で切る。
 - ② じゃがいもは弱火で茹でる。
 - ③ にんじん、小松菜を茹でる。
 - ④ 合わせ出汁、水、調味料を混ぜる。でてきた油は捨てる。
 - ⑤ じゃがいもと〔4〕を混ぜる。

秋鮭の彩あんかけ

材料	
〈鮭〉	
鮭切り身（1～3年）	40.00g
鮭切り身（4年～大人）	60.00g
片栗粉	5.00g
油	5.00g
〇調味料	
塩	0.10g
〈あん〉	
水	40.00g
えのき茸	4.00g
春菊	4.00g
食用菊	1.00g
もつてのほか（もつて菊）	1.00g
〇合わせ出汁	
水	40.00g
昆布	1.23g
鰹節	0.43g
片栗粉	2.24g
〇調味料	
酢（茹で用）	0.40g
薄口醤油	4.00g
本みりん	4.00g

- 作り方**
- ① 鮭は塩をふり、臭みや水分を抜く。
 - ② 片栗粉をつけて揚げる。
 - ③ あんに用い、えのき茸は三等分に、春菊は2cm幅に切り、それぞれ茹でて冷やす。
 - ④ 菊は、酢を入れてしっかりと茹でて、冷やす。
 - ⑤ 合わせ出汁と調味料で材料を順に煮る。
 - ⑥ 様子を見ながら片栗粉を入れる。
 - ⑦ あんを揚げた秋鮭にかける。



栗の茶碗蒸し

材料	
〇合わせ出汁	
水	66.00g
昆布	2.03g
鰹節	0.71g
卵	33.00g
栗	5.80g
紅白あられはんぺん	4.00g
糸三つ葉	1.70g
〇調味料	
塩	0.57g
薄口醤油	0.66g
本みりん	1.05g
〇他	
カップ	1個

- 作り方**
- ① 栗は1/2カットに。糸三つ葉は粗みじん切りにする。
 - ② 昆布と鰹節で出汁をとる。
 - ③ 卵を割りほぐす。
 - ④ 合わせ出汁、卵、調味料を混ぜ合わせ、しっかりとこす。
 - ⑤ カップに、栗、はんぺん、三つ葉を入れておく。
 - ⑥ よく混ぜた卵液をカップへ流し込む。
 - ⑦ パットに並べ、水分が入らないようにふたをする。（水分が入ると、割合が変わって固まらない）
 - ⑧ スチームモード90℃で25分間加熱する。

白御飯

材料	
白米	68.00g
水	88.00g
作り方	
① 白米を研ぐ。	
② 浸漬させる。	
③ 炊く。	



給食センターでは、1000食を超える大量調理が必要となる。そのため和食の献立を提供する際には、食材の確保や、センターから学校への移動時間、さらには食器不足などの制約を乗り越える工夫も求められる。



カメラを向けた瞬間、即座に帽子とマスクを外して撮影に応じる笠原さん。調理場の雰囲気も和む ※撮影時のみマスク、帽子を外して撮影

その数1000食超。大量調理の難しさとは？

「主菜は揚げた魚のあんかけでも、あん」を、食べる直前にかけることはできないのです」と言っている栄養教諭の幸松利枝先生が悔しがります。

同校の給食をつくるのは「国東学校給食センター」。車で5分と距離こそ近いが、「あん」だけを入れる食缶の余裕が無い。しかも、御飯茶碗の他に使える食器は2つのみ。主菜のために1つ使うので、副菜を出そうとすれば汁物は諦めなければならぬし、その逆もまた然り、だ。クヌギ林と溜め池が繋ぐ循環型の農業が営まれてきた大分県国東半島の宇佐地域は、2013年に世界農業遺産として認定されている。それゆえ、幸松先生は「鯛や天然わかめ、原木椎茸やかぼすなどの地元食材を使いたい」と考えたが、1日1200食分の食材が必要で、一度に確保するのも、また難しい。

制約が多く、これまで何度学校給食で和食を提供して

きた料理人の笠原さんも頭を抱えた。

「具だくさんの汁物」

献立の検討を何度も繰り返した結果、主菜の魚は、鯛と比べて漁獲の多い県産の鯖に変更。かぼすは瓶入りの果汁をあんに加えることにした。

食缶をにわかには増やすことはできなかったが、あんをかけてから配食しても、揚げたてに近いクリスピーな食感をできるだけ感じて欲しいということで、鯖を揚げる衣に「ぶぶあられ」を使ったところ大成功。

副菜は、白菜と大根と、たっぷりの出汁とで炒め煮に。汁物を「菜」と捉えて具だくさんにすることで、食器不足の課題を乗り越えた。野菜は地元の産直で格安で手に入れることもできたという。

時には「外」の刺激を得ることでアイデアは生まれる。プロの料理人として活躍する笠原さんとの協働の機会が幸松先生の課題を解決する糸口となった。センター給食の壁は超えられる。



[右] 食育授業で、笠原さんは昆布と鰹節の合わせ出汁を実演。「一番出汁は洋食や中華と比べても短時間でとれる『世界最速の出汁』なんです」と力説
[左] 祝い事がある日には、食事をいただく前に牛乳で乾杯するのがこのクラスの習わし。この日も笠原さんを迎えて、乾杯！

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」での9年間の修業の後、実家の焼き鳥店「とり得」を継ぎ、2004年に「賛否両論」を開店。給食の献立開発や和食給食での学校訪問も多数。現在、恵比寿、広尾、名古屋に店を持つ

栄養教諭
幸松利枝
こうまつとしえ：栄養士歴30年を超えるベテラン。「国東の産物をおいしく食べて、それを育ててきた郷土に誇りをもってほしい」。地元豊かな食材を積極的に取り入れている

DATA
対象地：大分県国東市
対象校：国東小学校
提供方式：共同調理場方式
提供食数：1200食
米飯給食回数：週4.0回
米飯炊飯方式：委託方式
献立方法：独自献立

国東市立国東小学校の給食

12人の調理員が、2つの幼稚園、小学校6校、中学校2校、合わせて1200食分の給食を担当している。おかき揚げの衣にはお茶漬けなどに使われる「ぶぶあられ」を使って、あんをかけた上での配食にもかかわらず、カリカリした食感を保った。炒め煮に使った地元の原木椎茸は、寒くても発生する「低温菌」の椎茸。小粒でも味わいが深いのが特徴だ。白菜や大根、厚揚げをたっぷりの出汁で煮ることで、副菜と汁物の役目を併せ持つ献立を実現させた。



1食あたりの食材費：248円

鯖のおかき揚げ ふるさと風味あんかけ

材料		〈あん〉	
〈鯖〉		干し椎茸	0.50g
冷凍大分県産 鯖切り身	30.00g	カットわかめ	0.50g
大分県産米粉	3.00g	片栗粉	0.50g
冷凍液卵	3.00g	〇鰹出汁	
おかき(あられ)	6.00g	鰹節	0.50g
油	2.00g	水	20.00g
		〇調味料	
		薄口醤油	1.00g
		本みりん	0.50g
		かぼす果汁	1.00g

- 作り方
- ① 解凍した鯖切り身に米粉をつけたあと冷凍液卵にくぐらせ、くだいたおかきをまぶす。
 - ② 170°Cの油で揚げる。
 - ③ もどした椎茸は千切りしておき、カットわかめは水でもどして水気を切る。
 - ④ 鰹出汁に調味料と(3)を加え水溶き片栗粉でうすくつろみをつける。
 - ⑤ 揚げた鯖を食缶に入れ、上からあんをかける。



冬野菜と豚肉の胡麻炒め煮

材料		作り方	
大根	40.00g	① 椎茸を水でもどしておく。	
白菜	60.00g	② 大根は4つ割1cm幅のいちょうに切る。	
にんじん	15.00g	③ 白菜は1cmザク切り、にんじんは0.5mmいちょう切りにする。(スライサー使用)	
〇合わせ出汁		④ あらかじめ昆布と鰹節で出汁をとっておく。	
水	50.00g	⑤ 釜を熱し油を入れ豚ひき肉を炒め、その後、大根、にんじんを炒める。	
昆布	1.00g	⑥ (5)に合わせ出汁を加え、白菜の軸部分と厚揚げと戻した小粒干し椎茸を入れてアクをとる。	
鰹節	2.00g	⑦ 酒、砂糖(三温糖)を加えひと煮たちさせ、醤油を加え味を調え、白菜の葉先も加え煮る。	
豚ひき肉	20.00g	⑧ 仕上げに胡麻油と胡麻を回しかける。	
冷凍絹厚揚げ	40.00g		
小粒干し椎茸	3.00g		
油	1.00g		
胡麻	1.00g		
胡麻油	0.50g		
〇調味料			
砂糖(三温糖)	2.00g		
醤油	8.00g		
酒	2.00g		



白御飯

材料	
白米	74.77g
強化米	0.23g
水	150.00g

- 作り方
- ① 白米を研ぐ。
 - ② 強化米を入れる。
 - ③ 浸漬させる。
 - ④ 炊く。



和食の味を決定づけるのが「出汁」だ。昆布と鰹節でとる合わせ出汁は、浸水時間、加熱温度などにより、微妙に味わいが変わる。少量の調味料で、素材の味を最大限に引き出す役目も果たしている。



まずは出汁をとる工程からこの日の作業が始まった

出汁食材の特徴を、まずは理解する。

今回の献立は「鱈の甘酢あんかけ」「ほうれんそうの胡麻あえ」「卵豆腐のお吸い物」。基本的な料理だが、出汁によっておいしくなるものばかりだ。「水1ℓに昆布を10g入れ、70℃で1時間じっくりと」。昆布を引き上げたら火を止めて、鰹節を入れます」

これは宮本さんが研究を重ねて編み出した方法。学校栄養職員の橋本奈緒美先生は「今までは昆布を水に浸漬する時間を長くとり、加熱時間は比較的短く昆布を引き上げていました。宮本さんのような出汁のとり方を初めて知りました」と、感動をあらわにする。

和食では、昆布や鰹節などの出汁食材によるうま味がほとんどの料理の味の要となる。しかし、扱い次第で味が大きく異なるという特徴も出汁食材にはある。例えば水に入れるタイミング。加熱する温度や時間によって味も香りも変わる。鰹節も削り方が異なるだけで味が変わるので、

今回は、普段から橋本先生が使っている「厚削り」ではなく吸い物によく使われる「花削り」を使って、綺麗に澄んだ出汁をとった。

苦手食材を好きにさせる、うま味の底力。

出汁の「香り」と「うま味」は、素材がそもそも持っている味や香りを引き立てる。児童が苦手とする食材も、出汁と合わせた瞬間に人気メニューへと変化するということは、他校の事例でも多くみられた。今回は、たっぷりの出汁に旬のほうれんそうを浸して胡麻であえたが、児童の評判は上々。「普段はあまり好きじゃないのに一気に食べちゃった」という声も上がるほどで、ほうれんそうが苦手な児童も、ひと口食べた瞬間にそのおいしさに気づき、さらにもうひと口食べたくなるというようなマジックが起きていた。

調味料も当初の予定より大幅に少なかった。うま味が濃いぶん、調味料の量は減る。出汁の魅力は計り知れない。

[右] 食育授業では、鰹節を削るところから行なう出汁のとり方授業。初めて触る世界一硬い食材の鰹節に驚きの声が上がった
[左] にんじんを薄くかつらむきにして、金型で紅葉の葉を抜き出す宮本さん。全校で440食、1食につき2枚の計算だから、作った紅葉は合計880枚ということになる



お料理 宮本 宮本大介

みやもとだいすけ：1981年熊本県出身。大阪の割烹料理店にて修業。料理専門学校と同級生の妻・幸代さんと2012年「お料理 宮本」を開店。「ミシュランガイド関西」では、2014年から2年連続で2つ星を獲得



学校栄養職員 橋本奈緒美

はしもとなおみ：枚方出身。栄養大学系の学食での経験を経て、1年前から同校へ。児童たちに出汁の味と香りを体で憶えてほしいと、宮本さんと2カ月かけて準備を進めた



DATA

対象地：大阪府枚方市
対象校：招提小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：440食
米飯給食回数：週3.0回
米飯炊飯方式：委託方式
献立方法：統一献立

枚方市立招提小学校の給食

「出汁の大切さを給食で伝えたい」と考える宮本さんは、お店と同じ方法でとった出汁を、主菜、副菜、汁物に使用。あんかけには、椎茸、しめじ、えのき茸、舞茸と、きのこを4種使用。お吸い物には紅葉の葉形に型抜きしたにんじんをあしらった「秋」を表現した。枚方市は大阪府の北東部、京都、奈良との県境に位置し、市全体で同一産地の食材を使用。45校を2ブロックに分け、統一した献立を提供している。



鱈の甘酢あんかけ

材 料

〈鱈〉
鱈切り身 40.00g
小麦粉 8.00g
油 3.00g

〈甘酢あん〉
にんじん 5.00g
きくらげ 0.20g
えのき茸 5.00g
舞茸 5.00g
しめじ 5.00g
生椎茸 3.00g

○合わせ出汁
水 18.00g
昆布 0.14g
鰹節 0.60g
吉野葛 2.00g

○調味料
米酢 2.00g
淡口醤油 2.00g
本みりん 2.00g



ほうれんそうの胡麻あえ

材 料

ほうれんそう 50.00g
すり胡麻 2.50g

○調味料
淡口醤油 3.00g
酒 3.00g

○合わせ出汁
水 40.00g
昆布 0.28g
鰹節 1.14g

作り方

① ほうれんそうは2cm幅に切る。
② 合わせ出汁と調味料を合わせてひと煮たちさせ、調味液を作る。
③ ①を湯がいて、冷やし、軽く絞って②に浸す。
④ 水気をきって、すり胡麻とあえる。

卵豆腐のお吸い物

材 料

〈卵豆腐〉
卵 12.50g

○合わせ出汁
水 12.50g
昆布 0.09g
鰹節 0.35g
にんじん 5.00g
三つ葉 5.00g

〈吸い物〉
○合わせ出汁
水 130.00g
昆布 0.90g
鰹節 3.70g
柚子の皮 少々

○調味料 A
塩 0.20g
濃口醤油 0.50g

○調味料 B
塩 1.80g
淡口醤油 0.18g

作り方

① 溶き卵、出汁、調味料 A を合わせてこす。
② ①を深さのあるパットに流し入れ、スチコンで81℃で30分蒸す。その後1.5cm角に切る。
③ にんじんは紅葉型で抜く。三つ葉は1cmに切る。柚子の皮は細い千切りにする。
④ 合わせ出汁に調味料 B を加えて、にんじんを軽く炊く。卵豆腐と三つ葉を加えて炊く。
⑤ 仕上げに柚子の皮を加える。

白御飯

材 料

白米 80.00g
水 90.00g

作り方

① 白米を研ぐ。
② 浸漬させる。
③ 炊く。



白玉団子 栗あん

材 料

こしあん 13.50g
栗の甘露煮 5.00g
白玉団子(冷凍) 35.00g
水 4.00g

作り方

① こしあんを水で溶きのばし、適度なかたさになるよう加熱する。
② ①に刻んだ栗を加え混ぜる。
③ 茹でた白玉団子を②に加えて、つぶさないように混ぜる。

低学年の児童も飽きないようにと鯛を目の前でさばいて潮汁の調理実演を行った小笠原さん。これが効果てきめん。児童たちの興味は食材のみならず、包丁などの道具へもおよび、最後は質問攻めに



【右・左】給食の後にいった食育授業では、小笠原さんの包丁さばきに児童たちの歓声が上がるこの時間は料理としてだけでなく、調理の過程にも触られたという意味で、児童たちにとって貴重な時間となった

苦手食材に臆せず、食べた自信に繋げる。

大豆やえんどう豆などの豆類を使う頻度が高いのも和食の特徴だが、実は豆類は、全国的に食べ残しが多い食材の筆頭格とされている。小笠原さんは今回、その豆を、あえて児童たちが苦手とする酢の物にした。「好き嫌いに迎合することはありません。出さなかつたり、隠して入れるのではなく、『これが食べられた!』という自信に繋げてあげたい」。豆は潰したりせず、そのままの形で調理。昆布、鰹節の合わせ出汁でうま味を足した。結果、栄養教諭の小向先生が「酢の物なのに、おかわりする子がいますね」と驚くほど、児童たちの箸が進む仕上がり。風味の利いた出汁を駆使することで支持率が低い食材への苦手意識を克服した格好だ。

食感を残すことで、苦手意識を克服。

小笠原さんがもうひとつ大切にしているのが、食感だ。例えば、

お浸しは茹でた後にアクを抜くために水にさらすが、同時に彩りと歯触りも良くなる。今回提供された胡麻酢あえでも、こんにゃくを加え、食感が飽きさせない工夫がされたが、主菜でアクセントとなったのが、この学校で苦手食材の常連として名の挙がるブロッコリー。給食の現場では、加熱後の冷まし方や保管方法で、どうしてもクタクタに緩んだ歯触りになりがちだ。今回は茹でたあと、すぐ冷却し、配膳直前に混ぜる方法により、水っぽさを抑え、ブロッコリーのコリとした食感を引き出した。

「給食自体が、苦手意識の原因を作ることがあるかもしれない。素材本来の持ち味を活かせば、おいしいと気付く児童も増えるはず」と小笠原さん。今回は試験的に児童数の少ない種差小学校での実施だったが、今後は、他地域のより多くの学校での導入を模索していきたい。苦手な食材も進んで食べる児童たちの姿に、あるべき給食のカタチが垣間見えていたからだ。

ほむら 小笠原一芸

おがさわらかずき：1975年青森県出身。県内の豊富な食材を使い、伝統を尊重しながら新しい調理法にも果敢に挑戦する仕事ぶりに定評がある。自ら構えた「ほむら」は、地元はもちろんのこと、県外からの観光客に人気。二男二女の父

DATA

対象地：青森県八戸市
対象校：種差小学校
提供方式：共同調理場方式
提供食数：6328食
米飯給食回数：週3.0回
米飯炊飯方式：委託炊飯
献立方法：統一献立（ブロック）

栄養教諭 小向明

こむかいあきら：現在地域の21校、約6300食の給食を3名で担当。家庭で作られなくなってきた青森ならではの郷土料理も、積極的に献立に取り入れている



八戸市立種差小学校の給食

りんご、めかぶ、ほっき貝、食用菊など、地元食材をふんだんに使った青森らしい献立。主菜で使われたりんごは、甘味と酸味を加える調味料代わりに。少量の塩と醤油を足すだけで、深みのある味わいに仕上がる。主菜で用いた食材のほかに、汁物の菊も配膳直前に加え、食感だけでなく、彩りも楽しめる膳となった。自分のお子さんにも意見を聞き試作を重ねたという小笠原さんは、献立の再現率のよさに驚いていた。おいしい給食は、栄養教諭の意欲的な姿勢のたまものだ。



1食あたりの食材費：336円



豚肉とキャベツのりんご風味

- | | | |
|------------|--------|--|
| 材 料 | | 作 り 方 |
| 豚肉 | 40.00g | ① 豚肉を湯がき、酒をふりかける。 |
| 酒 | 0.40g | ② にんじんをささがき、キャベツを1cm幅に切り、下茹でする。 |
| にんじん | 5.00g | ③ 〔1〕ににんじんとキャベツを加え煮る。汁を捨て、調味料とりんごピューレを加える。 |
| キャベツ | 40.00g | ④ 〔3〕に別に下茹でしたブロッコリーを加える。 |
| ブロッコリー | 30.00g | |
| りんごピューレ | 12.00g | |
| ○調味料 | | |
| 塩 | 0.60g | |
| 醤油 | 0.60g | |

さつまいもとこんにゃくと大豆の胡麻酢あえ

- | | | |
|------------|--------|-------|
| 材 料 | | |
| さつまいも | 25.00g | 白練り胡麻 |
| さやいんげん | 2.00g | 白すり胡麻 |
| お刺身こんにゃく | 12.00g | ○調味料 |
| 茹で大豆 | 8.00g | 砂糖 |
| ○合わせ出汁 | | 酢 |
| 水 | 13.00g | 醤油 |
| 鰹節 | 0.20g | |
| 昆布 | 0.05g | |

- 作 り 方**
- ① さつまいもを一口大に切り茹でておく。さやいんげんは1cm幅に切る。
 - ② お刺身こんにゃく、茹で大豆、さやいんげんをそれぞれ湯がく。
 - ③ 合わせ出汁に調味料と胡麻を加え調味液をつくる。
 - ④ 鍋を熱し、熱いまま〔1〕と〔2〕を混ぜ合わせ、〔3〕を加える。
 - ⑤ 料理全体がなじむよう、さつまいもの角がとれる程度に混ぜ合わせる。



白御飯

- | | | |
|------------|---------|--------------|
| 材 料 | | 作 り 方 |
| 白米 | 70.00g | ① 白米・強化米を研ぐ。 |
| 強化米 | 0.21g | ② 浸漬させる。 |
| 水 | 110.00g | ③ 炊く。 |



ほっきとめかぶの潮汁

- | | |
|------------|---------|
| 材 料 | |
| ポイルほっき | 25.00g |
| めかぶ | 20.00g |
| 食用干し菊 | 0.50g |
| ○合わせ出汁 | |
| 水 | 150.00g |
| 鰹節 | 2.40g |
| 昆布 | 0.60g |
| ○調味料 | |
| 塩 | 1.20g |
| 醤油 | 1.10g |

作 り 方

- ① 鰹節と昆布で出汁をとる。
- ② 食用干し菊を戻して絞っておく。
- ③ 合わせ出汁にほっき、めかぶを入れ、煮えたら調味料を入れる。
- ④ 食用干し菊を加える。

山、川、海などの地理的条件や気候的な条件によって育まれる、地域固有の自然の恵み。それらを旬の時期にいただく術と、保存して時期をずらして楽しむ知恵。郷土の食の魅力を伝えることで「和食」への興味を喚起する。



4年前に父の跡を継いで4代目となり、地域の味を大切に料理屋を切り盛りする白井さん。汁物にはご当地の郡上味噌を使用した

郷土の味と食材を知り、故郷への愛着を育む。

知っているようで知らない地元の食材は思いのほか多い。「自分が小さい頃、おばあちゃんの家で食べたような料理の味を、生徒たちに知ってほしい。地元ならではの暮らしの魅力を伝えるのも和食の役割。脈々と受け継がれてきた味に触れることで、故郷への愛着も増すはず」

そう考えた白井さんは、主菜には県内で養殖が盛んなニジマスと、副菜には給食でほとんど使われていないという「ずいき（里芋の茎を干したもの）」を選んだ。菱田秀美先生と相談し、今では忘れられた食材となっっているずいきに、するめを合わせてうま味を加え、ぶぶあられをかけて歯ごたえを楽しめるように工夫した。

揚物で、汁物で。まるごと食べ切る。

海が無い代わりに長良川の恵みや山の幸が豊富な岐阜市。白井さんはニジマスの唐揚げ

に地元で採れた大根の唐揚げを添え、大根の葉は里芋と一緒に味噌汁に入れた。配食を手伝いながら「野菜は捨てる場所がないんだよ」と、まるごと食べ切れることを生徒たちにアピール。県産の郡上味噌を使った味噌汁、全国有数の生産量を誇る栗と柿で作った豆乳プリンデザートなど、生徒たちのお腹は「地元の恵み」で満たされた。

「ずいきのきんぴらはコリコリした食感が漬物みたい。するめの味がふわーっと口に広がっておいしい」「汁物はいつもより出汁が濃くて、まろやかな感じ」。箸を進める生徒たちの地元食材に対する感想も上々。和食の献立だからこそ、地域に根ざした地産食材をよりいっそう活用できるのでないだろうか。

確かに都市部での地元食材の活用は難しいかもしれない。しかし、都市農業に取り組み生産者も少なくないし、遠方であっても学校との繋がりに意義を感じてくれる生産者を探すなどして、食育に取り組みすることもできるだろう。



[右] 給食後の講話では、生徒たちに「鮎釣りが好きだった父が愛した自然。その恵みに感謝しながら、地域を大切に思えるような料理を提供していく」と話した
[左] 配膳時にも「郷土の食」の愛おしさについて生徒たちに伝えていた



日本料理 うを仁 白井規郎

うすいのりお：1979年岐阜県出身。日本料理の老舗「なだ万」で修業。その後父親の急逝に伴い実家の日本料理店「うを仁」を継いで今に至る。「この体験を生徒が保護者に伝えることで、郷土料理を伝承する機会にもなる」



栄養教諭 菱田秀美

ひしだひでみ：和食を好きになってもらい、バランスよく食材を組み合わせて食べる力をつけるため、1年生に献立作りの授業を行っている

DATA

対象地：岐阜県岐阜市
対象校：境川中学校
提供方式：共同調理方式
提供食数：2160食
米飯給食回数：週3.0回
米飯炊飯方式：委託炊飯
献立方法：統一献立



1食あたりの食材費：280円（デザート込み：320円）

岐阜市立境川中学校の給食

日頃から、汁物の出汁は鰹節のみを使っているが、白井さんの提案を受け、この日の給食では昆布も加えた。「昆布が入ると出汁の深みが全く違いますね。大根も普段はいちょう切りですが、今日は乱切り。少し時間はかかりましたが、歯ごたえがいい。するめを戻す時にお酒に浸した後に煮切るとい、プロならではの技に関心しました」と菱田先生。揚物などに様々なソースを使っていたものの、「きのこあん」は初めてだったとか。生徒からも好評だったことから、今後は定期的に献立へ盛り込まれそうだ。

ニジマスと大根のから揚げきのこあんかけ

材料

〈ニジマス〉	
ニジマス	60.00g
大根	20.00g
米粉	5.00g
油	5.00g
〇調味料A	
醤油	0.20g
酒	1.00g

〈あん〉

〇合わせ出汁	
水	20.00g
昆布	0.11g
鰹節	0.22g
なめこ	12.00g
干し椎茸	1.00g
片栗粉	0.50g
〇調味料B	
塩	0.10g
醤油	2.50g
本みりん	2.50g
酒	0.10g



作り方

- ① 大根の皮をむき、20gにいちょう切りし串が刺さる程度まで茹でる。
- ② ニジマスと大根を下味用の調味料Aに浸し、米粉をつけて180度の油で7分揚げる。
- ③ きのこあん用の合わせ出汁に、なめこ水でもどしてスライスした椎茸を入れて、調味料Bを合わせる。
- ④ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて、唐揚げにした大根とニジマスにかける。

鳥丸と根菜の田舎味噌汁郡上味噌仕立て

材料

〇合わせ出汁	
水	150.00g
昆布	0.83g
鰹節	1.67g
大根	20.00g
にんじん	12.00g
ごぼう	12.00g
里芋	12.00g
鳥丸(つくね)	20.00g
大根葉	0.20g
油	0.50g
〇調味料	
郡上味噌	12.00g

作り方

- ① 昆布、鰹節で出汁をとる。
- ② 大根、にんじんは、いちょう切りにする。
- ③ ごぼう、里芋は、乱切りにする。
- ④ 油でごぼう、大根、にんじん、里芋、鳥丸(つくね)を軽く炒める。
- ⑤ 合わせ出汁も加え、材料が柔らかくなったら味噌を入れる。仕上げ際に下茹でした大根葉を入れる。

白御飯

材料

白米	100.00g
麦	10.00g
水	150.00g

作り方

- ① 白米を研ぐ。
- ② 麦を入れる。
- ③ 浸漬させる。
- ④ 炊く。



干しずいきとするめのきんぴら

材料

乾燥ずいき	6.00g
糸きりするめ	3.00g
ぶぶあられ	0.10g
〇合わせ出汁	
水	10.00g
昆布	0.06g
鰹節	0.11g
胡麻油	0.60g
酒	0.50g
〇調味料	
砂糖	2.00g
醤油	1.50g

作り方

- ① 水で乾燥ずいきを、酒で糸きりするめを10分間浸して戻す。
- ② 熱した釜に戻し汁ごとずいきとするめを入れる。
- ③ ぶぶあられを入れる。
- ④ 合わせ出汁、胡麻油、調味料を鍋に入れて、水分がなくなるまで煮切る。



栗の豆乳プリン 柿ソース

材料

栗の蜜煮	10.00g
豆乳	50.00g
砂糖	8.00g
ゼラチン	1.30g
柿ペースト	1.00g
〇他	
ゼリーカップ	1個

作り方

- ① 栗の蜜煮をさいの目切りにする。
- ② 豆乳・栗・砂糖を沸騰させる。
- ③ 温まったところにゼラチンを入れて沸騰する直前に火を止めて濾す。
- ④ 粗熱をとり、カップに流して冷まし固める。
- ⑤ 冷まして固まったところに柿ペーストをあしらう。



和食の基礎調味料を駆使する

和食の基礎調味料で味付けし、出汁のうま味で味わいを支える和食。その基本に立ち返ることも忘れてはならない。

調味料で特徴をつくる。

和食にとって出汁はもちろん不可欠だが、砂糖・塩・酢・醤油・味噌・みりん・酒・などの基礎調味料もまた、調理の上で欠かすことのできない重要な要素だ。いわき市の統一献立として、3万食を提供するという前提で献立を立てた料理人の渡邊さんと栄養教諭の新妻先生は、誰がどんな設備で調理しても変化することのないようにとの思いから、白味噌や薄口醤油など、特徴的な調味料で味付けをすることにした。結果は上々、完食メニューが出来上がった。



いわき市立 平第二小学校の給食

主菜は白味噌で味付けした「鱈の味噌だれかけ〜冬野菜添え〜」。汁物には野菜と豚の脂身を薄口醤油で調味した「沢煮椀」。一方で主菜にも副菜にも出汁を駆使して、調味料をできるだけ控えたという。デザートには「いよかんゼリー」を用意した

1食あたりの食材費：
266円（デザート込み：305円）

DATA

対象地：福島県いわき市
対象校：平第二小学校
提供方式：共同調理場方式
提供食数：4940食
米飯給食回数：週3.0回
米飯炊飯方法：委託炊飯
献立方法：独自献立



美味いもん屋 わ多なべ
渡邊達也

わたなべたつや：1973年福島県出身。2008年「美味いもん屋 わ多なべ」開店。今回は、市内全小中学校113校、30,134食分の献立開発を行った



栄養教諭
新妻祐美

にいつまゆみ：地域と連携した取組の一つとして、今後も「和食給食」を、地元の和食料理人の協力のもと実施することに意欲を燃やす

お皿の向こうに思いを馳せる

食事とは、食材やその生産者へ思いを馳せ「食べる」ことの意味やその大切さを理解するための機会でもある。

給食から生産者の存在を知る。

食の欧米化や流通網の発達で希薄になっていく食の地域性は「和食」にとって重要な要素だ。この学校では、地域の食材を積極的に使うだけでなく、地元生産者との繋がりを大切にしていた。今回も、主な食材はほぼ山口県産を使用した。今回も、主な食材はほぼ山口県産を使用した。栄養士が紹介する地場産品の魅力を、料理人が最大限生かした献立を用意した。さらに、食育授業には、数人の生産者も参加。食べるという営みを通じて、地域の食材の生産の現場にまで意識を繋げるという経験は、やがて「いただきます」という言葉の意味と重なるはずだ。



下関市立 安岡中学校の給食

「長州どり、里芋、安岡ねぎの揚げ煮」、山口県オリジナル品種を使った「はなっこりーの酢味噌あえ」、「秋野菜の沢煮椀」、デザートには「小野茶豆」を用意。御飯とおかずの相性がよく、口の中で調味しやすい献立だ

1食あたりの食材費：
247円（デザート込み：261円）

DATA

対象地：山口県下関市
対象校：安岡中学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：350食
米飯給食回数：週3.0回
米飯炊飯方法：委託炊飯
献立方法：統一献立（ブロック）



日本料理 つか佐
川口順一郎

かわぐちじゅんいちろう：1970年鹿児島県出身。18歳で和食の道へ。大阪・住吉大社で勤務し、2011年より「日本料理 つか佐」料理長に就任



栄養士
松本美穂

まつもとみほ：地域と学校を繋ぐ栄養士をめざす。今回も、自ら積極的に生産者に声がけし、給食事業をともに進めた

地域の名産品を伝える

食文化の変容とともに、忘れられていく食材も多い。地域の食材を意識することで、「和食」への興味も増すはずだ。

和食給食が繋ぐ、地元の誇り。

昆布の生産量日本一を誇る函館。和食には欠かせない地元の名産品を伝えるため、児童たちへ向け、実食前に食育授業を行った。地元で採れた長くて幅広い昆布を見せた後、出汁を飲み比べたり、見て触れて感じた昆布を、給食で提供すると「出汁の味が濃くておいしい」とおかわりに行列ができた。料理人の成田さんは、「自分の住む町を愛し、そこで採れた食材の魅力を感じて欲しい」と話す。体験の機会を与えれば児童の興味は広がり、地元食材への誇りは、和食への入口となる。



函館市立 昭和小学校の給食

函館産の鱈に昆布あんをかけた「雪中蒸し」や昆布出汁を効かせた「越冬汁」、在来野菜・函館赤かぶや市の魚・イカを使い、彩りを演出した副菜「春愛しい」、道産の黒米を使った「桜御飯」を用意。見た目から興味を引き、昆布など地場産食材を意識させる工夫が随所に光る

DATA

対象地：北海道函館市
対象校：昭和小学校
提供方式：単独調理場方式（親子）
提供食数：1609食
米飯給食回数：週3.0回
米飯炊飯方法：委託炊飯
献立方法：統一献立（ブロック）



割烹旅館 若松
成田正吾

なりたせいご：1966年青森県生まれ。金沢や京都の日本料理店で修業後、「割烹旅館 若松」へ。現在は総料理長。自ら野菜栽培を行うなど、食材を追及する



栄養教諭
松川未央

まつかわみお：自分の健康は自分で守れる人になってほしいと食育を推進。調理員と一丸となっておいしい給食づくりをめざしている

おいしさを表現する

児童が求めるものではなく、様々な味の体験を与える。学校でも家庭でも、食の提供者の持つ責任は大きい。

おいしければ、食べたくなる。

実施場所は支援学校。この学校の児童は偏食傾向もあるという。料理人の高木さんは、おいしさを知る機会さえあれば、障害のある彼らも喜んで和食を食べるはずと考えた。保護者を対象に、出汁のうま味を感じやすい大根の田楽の作り方を丁寧に伝え、給食は、鮮やかな彩りを加えた、視覚にも訴えかける内容に。食の提供者が考えるべきは、経験を駆使しておいしさを表現することにはかならない。嬉しそうな笑顔の児童が、何よりそれを証明していた。



大阪府立 吹田支援学校の給食

主菜の「鶏と生麩の味噌田楽」のほか、食感を残した「水菜の酢ゼリーあえ」、名産品を使った「吹田くわいの素揚げ」、彩り豊かな「五色汁」を提供。野菜をひと口サイズに切るなどの気遣いによって、児童の心を動かす

1食あたりの食材費：310円

DATA

対象地：大阪府吹田市
対象校：吹田支援学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：375食
米飯給食回数：週4.0回
米飯炊飯方法：自校炊飯
献立方法：独自献立



京料理 たか木
高木一雄

たかぎかずお：1972年大阪府出身。「料亭北乃大和屋」、「山荘大和」の後、2005年自店を開店。6年連続でミシュラン2つ星獲得。食育にも意欲的



栄養教諭
徳山雅世

とくやまさよ：栄養教諭になって7年。偏食が原因の児童生徒の肥満化が増える中、栄養バランスのよい食環境をめざし、和食給食を推進中

和食離れが進んでいる今、若手学校栄養職員に、ベテラン栄養教諭の技や知識を伝えることも、学校給食にとって重要な課題。給食で和食を提供することは、世代の異なる関係者同士が協力し合うチャンスでもある。



奥瑞恵先生(左)の考え方を尊重しながら、金永瑛子先生は自分なりに工夫を重ねながら課題に取り組んだ

梅白玉もちが、赤く染まらない。

10年以上も学校給食の課題に取り組んできた高木さん。お店の厨房に栄養教諭や学校栄養職員を招いて勉強会を開くなどして、和食の技や精神を伝えてきた。

奥瑞恵先生はこの道30年のベテラン。高木さんと何度も食育の授業を経験している。一方、山手小学校の金永瑛子先生は4年目。今回は先輩たちのアドバイスを受けながら献立づくりを進めた。年末も近い12月の給食は、お節料理風。金時にんじんのねじり梅や、梅白玉もちが彩りを添える。金永先生が最も苦心したのは、この梅白玉もちだった。「どうしても鮮やかな赤に染まりません」

先輩である奥先生の「食紅を使わずに自然の食材の色で染めたい」という思いに共感し、調理員さんとともに、何度も試作を重ねた。紫キャベツ、金時にんじん、様々な食材で試したが、なかなか綺麗に染まらない。そんなとき、以前給食でロシア料理のボルシチを作った際、ビー

ツの赤がとても鮮やかだったことを思い出した。さっそくその茹で汁を使って試してみると、鮮やかな赤色に染まった。

先輩から学んだことは、ともに作り上げる喜び。

高木さんとの連携が決まったとき、金永先生は、自ら高木さんにアプローチすることに気後れを感じていたそう。そんな折、自ら進んで高木さんのお店へ出向いて、質問したり試作したりする奥先生の姿勢に学ぶことが多かったという。

「自分から積極的に働きかけていかなければいけないんだ」

高木さんが6年生を対象に行った食育授業では、出汁とり体験の後に茶わん蒸しを作った。

「私たち栄養士は繋ぎ役。高木さんの思いが調理員さんや児童へ伝わるように段取りすることが大事。その過程で思いを一つに作り上げていく楽しさや、充実感を共有することの喜びを知ってほしい」と奥先生。ベテランから若手栄養士へ。大切な心構えと姿勢が伝わった取組だった。



[右] ビーツで鮮やかな赤色に染まった梅白玉は約700個。すべて手作業で丸めた
[左]「教室に運んだら、白玉を入れて、梅の形のにんじんの乗せて、あんをかけて…」児童たちは彩りの美しさに驚きながらも真剣な表情で盛り付け方を確認する

学校栄養職員
金永瑛子

かねながえいこ：学校栄養職員になって4年目。ベテランの奥瑞恵先生と何度も提供食数：720食
米飯給食回数：週3.3回
米飯炊飯方式：自校炊飯
献立方法：独立献立

京料理 たか木
高木一雄

たかぎかずお：1972年大阪府出身。2005年芦屋市で「京料理たか木」を開店。大阪府の産物組合とともに出汁の授業を実施するなど学校給食の課題にも長年取り組む。「ミシュランガイド関西」では6年連続で2つ星を獲得



DATA

対象地：兵庫県芦屋市
対象校：山手小学校
提供方式：自校方式
提供食数：720食
米飯給食回数：週3.3回
米飯炊飯方式：自校炊飯
献立方法：独立献立

芦屋市立山手小学校の給食

「和食の味と魅力を見童たちに伝えたい」と考える高木さんは「和食」でしか伝えられない季節感やその表現方法にこだわる。今回は、お節料理を先取りした内容。大根とかぶの葉をきんぴら風に炒めた「すずしろ御飯」では春の七草のひとつを先取り、お正月の華やかさが伝わる「梅白玉もちのみぞれ仕立て」、出汁の利いた甘辛いたれを絡めた「鮭とじゃがいものつや煮」。牛乳は、「抹茶ゼリー」に使用した。



1食あたりの食材費：259円(デザート込み：347円)

鮭とじゃがいものつや煮

- 材料
- 鮭 25g × 2切れ
 - 塩(下味) 0.20g
 - じゃがいも 50.00g
 - にんじん 20.00g
 - 米粉 8.50g
 - 油 5.00g
- 調味料
- 二番出汁
 - 水 40.00g
 - 昆布 0.44g
 - 鰯節 0.89g
 - 砂糖 4.00g
 - 濃口醤油 5.60g
 - 本みりん 2.40g
 - 酒 2.40g
 - 片栗粉 0.50g
 - 八方出汁 20.00g

- 作り方
- 塩で下味をつけた鮭に米粉をまぶし、180°Cの油で揚げる。
 - じゃがいもは大きめの一口大に切り、180°Cの油で素揚げする。
 - にんじんはねじり梅に飾り切りにし、八方出汁で煮る。
 - 調味料をひと煮立ちさせ片栗粉でゆるくとろみをつける。
 - (1)(2)をパットに並べ、(4)をかける。
 - 配膳時、皿に(5)を2切れずつ盛り付け、(3)を飾る。



抹茶ゼリー

- 材料
- 牛乳 160.00g
 - 抹茶 0.80g
 - 砂糖 14.00g
 - ル・カンテンウルトラ 3.20g

- 作り方
- 砂糖とル・カンテンウルトラを混ぜておく。
 - 抹茶を少量の水でダマが残らないようによく溶かす。
 - 牛乳に(1)と(2)を加えてひと煮立ちさせる。
 - カップに入れ、冷やし固める。

小松菜のお浸し

- 材料
- 小松菜 40.00g
 - 八方出汁 60.00g

- 作り方
- 小松菜は4cm幅に切る。
 - (1)を茹でて素早く冷やし、水気をしっかり絞る。
 - 八方出汁に(2)を30分浸し、味をしみこませる。



梅白玉もちのみぞれ仕立て

- 材料
- 梅白玉もち
 - 白玉粉 16.00g
 - ピーツ 3.50g
 - ピーツの茹で汁 10.00g
 - 絹ごし豆腐 6.00g
 - 八方出汁 40.00g
 - かぶのみぞれ仕立て
 - かぶ 50.00g
 - しめじ 5.00g
 - 柚子の皮 少々
 - 三つ葉 3.00g
 - 〇一番出汁
 - 水 100.00g
 - 昆布 1.67g
 - 鰯節 3.33g
 - 片栗粉 1.00g
 - 〇調味料
 - 塩 0.40g
 - 薄口醤油 0.25g
 - 梅にんじん
 - 梅肉 1.60g
 - にんじん 5.00g

- 作り方
- 梅白玉もち
 - ピーツは皮をむいてきざみ、茹でる。赤色のついた茹で汁を冷ましておく。
 - 白玉粉に豆腐、梅肉、ピーツの茹で汁を加えてよくこね、小もちのように丸めて茹でる。
 - 茹で上がった(2)を八方出汁に浸しておく。
 - かぶのみぞれ仕立て
 - かぶは皮をむき、すりおろして水気をしっかり絞っておく。
 - しめじは小房に分けておく。
 - にんじんは薄く切って梅型に型抜きし、茹でておく。
 - 柚子の皮は、丸く型抜きしておく。
 - 三つ葉は茎の部分を茹でて、3mm幅にきざんでおく。
 - 出汁に(1)のかぶを入れ、アクを取りながら加熱する。
 - (6)にしめじを入れ、調味料で味付けし、片栗粉でとろみをつける。
 - 配膳時、お碗に梅白玉もちを入れ、(7)をかけ、(3)(4)(5)を飾る。

すずしろ御飯

- 材料
- 白米 65.00g
 - 水 78.00g
 - 大根 18.00g
 - かぶ(葉) 8.00g
 - 油 0.60g
 - 胡麻 1.00g
 - 〇調味料
 - 砂糖 1.50g
 - 淡口醤油 1.60g

- 作り方
- 白米を浸漬させ炊く。
 - 大根は皮をむき、縦横1.5cm角、厚さ4mmくらいの薄切りにして下茹でしておく。
 - かぶの葉は約3mm幅の小口切りにする。
 - 熱した油で(2)(3)をさっと炒め、調味料を加えて汁気をとばすように強火で手早く炒める。
 - (4)に胡麻を混ぜる。
 - 配膳時、(1)の上に(5)をそえる。



八方出汁

- 材料 1人分
- 〇二番出汁
 - 水 120.00g
 - 昆布 1.33g
 - 鰯節 2.67g
 - 塩 1.20g
 - 薄口醤油 3.60g
 - 本みりん 10.80g

北九州市立藤木小学校の給食

3世代同居が多いためか、児童たちは昔ながらの料理や、郷土の味わいに対する抵抗が少なく、食育の日に提供する一汁二菜の和食も喜んで食べるという。普段は、料理に合わせて、いりこや昆布、鰹節の出汁を使っている。3月3日には、松山さんがお雛さまの節句に合わせて作った献立が並ぶ。菜花（菜の花）や地元の藍島で採れるわかめで作ったしんじょう入りのすまし汁、全国的にも有名な筍を加えた牛肉のしぐれ煮で、児童たちは春を味わう。



1食あたりの食材費：240円

ゆで潮風キャベツの添え物

材料
 キャベツ 20.00g
 ○調味料
 薄口醤油 0.50g

作り方
 ① キャベツを千切りにする。
 ② 切ったキャベツを茹でてから、水で冷まし、水気を切る。
 ③ 薄口醤油でキャベツを和える。



白御飯

材料
 白米 80.00g
 水 92.00g

作り方
 ① 白米を研ぐ。
 ② 浸漬させる。
 ③ 炊く。



菜花しんじょうのすまし汁

材料
 菜花 3.00g
 冷凍白身魚のすり身 20.00g
 にんじん 10.00g
 北九州市藍島産塩わかめ 2.00g
 小麦粉 1.50g
 ○合わせ出汁
 水 100 ~ 105g
 昆布 0.50g
 鰹節 2.00g
 ○調味料
 塩 0.10g
 薄口醤油 3.00g

作り方
 ① 菜花は茹でて冷まし、水気をよく絞り小口切りにする。
 ② にんじんは千切りにし、塩わかめは3cm幅の角切りにする。
 ③ 白身魚のすり身を解凍し、小麦粉、菜花を合わせて、こねる。
 ④ 昆布と鰹節で合わせ出汁をとり、白身魚のすり身をつみ入れ、煮る。
 ⑤ アクをとり、にんじん、わかめを入れ、煮る。
 ⑥ 醤油を加え、塩で味をととのえる。

牛肉のしぐれ煮

材料
 牛肉（スライス） 20.00g
 合馬産筍水煮 20.00g
 しょうが 0.30g
 油 1.00g
 ○調味料
 砂糖 2.50g
 濃口醤油 3.50g
 本みりん 1.00g

作り方
 ① 筍は短冊切りに、しょうがはみじん切りにする。
 ② 油を熱し、しょうが、牛肉を炒め、アク、油をとる。
 ③ 筍を入れ、炒める。
 ④ 調味料を入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮合わせる。



下列中央の松山さんが盛り付けたお手本を見ながら、児童たちが盛り付けた皿は、確かに視覚に訴えるものがある

色のバランスと立体感で、おいしそうに盛りつける。「食べることに対する意欲が旺盛な児童たちです。さらに踏み込んで季節を感じながら料理を味わうなど、和食ならではの楽しみ方を知ってほしい。そんな思いを松山さんに投げかけた結果、テーマとしたのが和食ならではの「もてなし」という概念でした」と宮崎泰子先生。「大根やきゅうりなど、5種類の漬物をお客様に出すとしたらどう盛り付ける？」。家庭科実習で松山相三さんの言葉を受けた6年生59人は、悩みながらも吟味し、漬物を並べ始めた。「みんなできた？ 料理はね、色のバランスを見ながら、並べたり重ねたりして立体的に盛りつけると、おいしそうに見えるよ」。松山さんの助言を聞いて、児童たちは納得した様子だ。

作り手も、食べ手も。相手への思いが大切。

松山さんは研いだお米を土鍋で炊く間、持参した包丁で大根をかつらむきし、きゅうりを蛇腹切りしながら「お客様が食べやすく、見た目もおいしくなるように包丁を入れます」と説明。さらに、季節に合わせてお店で使い分けているお皿を見せて「さてこれは、何月に使うでしょう」と質問すると、桜やあじさい、銀杏、柿などの絵を手がかりに児童の手が元気に上がり、次々に言い当てていた。「お料理と器で季節を表現するのが和食の醍醐味のひとつ。そして、例えば12月は、寒い中に来て下さったお客様に暖まってほしいという気持ちで、温かい碗ものを最初にお出しする。それを受けてお客様はとても満足そうな表情になる。相手が何をしてほしいのかを感じ取ることが、もてなしの心です」と松山さん。



[右] 立体感やお皿の大きさとの関係、色のバランスなどを意識すると「美しさ」が見えてくることを丁寧に伝える松山さん
 [左] 「いつものきゅうりと全然違う味がした」。蛇腹きゅうりを初めて食べたと話す児童と、日頃の食事について話す松山さん

DATA
 対象地：福岡県北九州市
 対象校：藤木小学校
 提供方式：単独調理場方式（親子）
 提供食数：540食
 米飯給食回数：週3.0回
 米飯炊飯方式：委託炊飯
 献立方法：統一献立

栄養教諭 宮崎泰子

みやざきやすこ：節句にちなむ行事食はメニューの固定化を悩んでいたが、この授業は初心に帰るいい機会になった。「和食の心」を思い起こし、パリエーションを増やしたい



御料理 まつ山 松山相三

まつやまそうぞう：1981年福岡県出身。北九州市小倉の和食店で修業を積み、2011年に「御料理 まつ山」を開店。素材にこだわり、地元客に愛される名店。「ミシュランガイド福岡・佐賀」では、2014年で1つ星を獲得



日本人の生活には、特別な「ハレの日」がある。人生や暦の節目に食べられる行事食は、「和食」の中でも重要な意味合いを持つてきた。今回は、豊かな食文化が根付く金沢らしいハレの給食が登場した。



高井先生(左)と吉岡さん(右)。終始明るい雰囲気調理場が印象的だった

1年の始まりの給食で、年中行事を意識する。

正月などの年中行事や、誕生や結婚などの人生儀礼。その際に食べられる食事は、災厄を払い、健康長寿を願うものとして伝承されてきた。核家族化が進み、手間のかかる料理は家庭で敬遠されがちな現在、伝統的な行事食に馴染みの薄い児童が増えている。

加賀百万石の城下町、金沢。豊かな伝統文化に恵まれたこの街ならではの正月を意識したハレの料理を給食で提供することは、栄養教諭の高井先生にとっての願いだ。金沢にもまた、多くの郷土料理がある。例えば、名産品のすだれ麩を用いた治部煮。かつては年間を通じて食べられる料理だったが、現在、家庭で出されることはほとんどなく「お祝いの席に料亭で食べる料理」となっている。折しも実施日は新年明けてすぐの新学期初日。「歳神さま」を迎える大切な年中行事である正月を意識し、治部煮のほかに、餅の入った雑煮も用意された。

食材や調理で伝える、地域性と多様性。

お節や雑煮には、地域色が如実に表れる。今回は、地元で伝わる加賀野菜のさつまいもやせり、正月には欠かせない出世魚の鰯を使用。スーパーでは全国の食べ物が手に入る時代、給食で地域の伝統を感じてもらえるよう、食材選びに気が配られた。

京料理の名店で修業を重ねた吉岡さんらしく、雑煮は白味噌ベースに。他の地域の食文化も紹介し、和食の地域性を説いた。白味噌と一緒に用いたのは酒粕。独特な香りを嫌がる児童もいるのではと思われたが、そこは学校給食の経験が豊富な吉岡さん。「こういう機会だからこそ、普段と違うものも積極的にチャレンジしてくれるはず」と自信を見せる。低学年の児童にも好評で「初めて食べる味だけどおいしい」と残さず食べた。ハレの料理というテーマを通じ、和食の地域性や多様性に触れる絶好の機会となった。



[右] 汁物は、児童たちが苦手と思われた酒粕で仕立てた
[左] 児童たちは、意外にも酒粕雑煮が気に入った様子。低学年も完食したと聞き「やってみるもんだよね」と笑顔の吉岡さん。味が濃く感じられる洋食に比べ、和食の味付けはたくさん食べられると話す児童もいた

DATA

対象校：石川県金沢市
対象校：三馬小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：810食
米飯給食回数：週3.0回
米飯炊飯方法：委託炊飯
献立方法：統一献立

栄養教諭
高井聡子

たかさいとこ：金沢市内栄養教諭・学校栄養職員・青果組合と協力・連携し、地域の食材を積極的に利用。地元の食文化にも精通し、教育現場に活かしている



なすび亭
吉岡英尋

よしおかひでひろ：1971年東京都出身。東伊豆「つるやホテル」、鎌倉の懐石料理「山椒洞」、日本料理「蝦夷御殿」などで修業。「永田町瓢亭」で首官邸出前料理番を任される。2000年、恵比寿に「なすび亭」を開店



金沢市立三馬小学校の給食

作業効率や仕上がりを考えた結果、本来は煮込むべき治部煮のさつまいもを素揚げするなど、随所に吉岡さんと高井先生による工夫が凝らされた。とろみがあり食べやすい治部煮をはじめ、ひじきの食感をしっかりと残した副菜や、ふわりと柚子が香る大人っぽい味わいの粕汁雑煮まで、児童たちは残さずきれいに完食。食育に力を入れるこの学校では、定期的に野菜の生産者や漁師たちを授業に招いている。そのためか、児童の食への興味が強く、喜んで和食給食を食べる児童が多い印象だった。



小松菜とひじき、干し海老の煮物

材料		作り方	
乾燥ひじき	3.50g	① 小松菜は2cm長さに切り、茹でておく。	
小松菜	25.00g	② 鰹節と昆布で出汁をとる。	
乾燥桜海老	1.00g	③ ひじきは戻しておく。	
油	0.50g	④ 油で、ひじきを炒め、合わせ出汁と調味料を加え煮る。	
○合わせ出汁		⑤ 小松菜を加え、ひと煮立ちしたら桜海老を加える。	
水	8.00g		
鰹節	0.30g		
昆布	0.06g		
○調味料			
砂糖(三温糖)	0.70g		
濃口醤油	1.50g		
淡口醤油	1.50g		
本みりん	0.90g		



鰯の粕汁雑煮
白味噌仕立て

材料		作り方	
鰯	30.00g	① 鰹節と昆布で合わせ出汁をとる。	
小麦粉	2.00g	② 大根、にんじんは皮をむいて、5mm幅のいちょう切り、せりは1cm幅に、柚子は皮を千切りにする。	
大豆白絞油	2.00g	③ 角切りの鰯に小麦粉をつけて170°Cの油で素揚げする。	
大根	30.00g	④ 合わせ出汁に、大根とにんじんをいれアクをとり、餅を入れる。	
にんじん	10.00g	⑤ (4)に素揚げした鰯と調味料を入れ、せりと柚子を入れる。	
せり	3.00g		
柚子皮	0.70g		
○合わせ出汁			
水	85.00g		
鰹節	2.40g		
昆布	0.40g		
餅(団子型 冷凍)	25.00g		
○調味料			
酒粕	10.00g		
白味噌	6.50g		
味噌(淡色辛味噌)	1.20g		

① 鰹節と昆布で合わせ出汁をとる。
② 大根、にんじんは皮をむいて、5mm幅のいちょう切り、せりは1cm幅に、柚子は皮を千切りにする。
③ 角切りの鰯に小麦粉をつけて170°Cの油で素揚げする。
④ 合わせ出汁に、大根とにんじんをいれアクをとり、餅を入れる。
⑤ (4)に素揚げした鰯と調味料を入れ、せりと柚子を入れる。



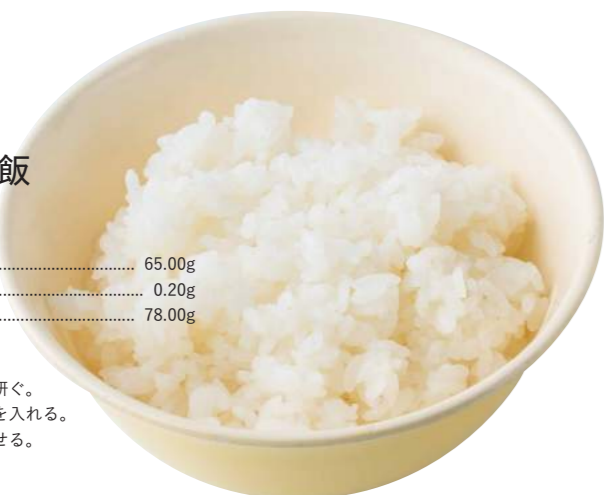
治部煮

材料		作り方	
乾燥すだれ麩	2.00g	① すだれ麩は戻して1×2cmの短冊、青ねぎは1cmの小口切りにする。	
青ねぎ	5.00g	② さつまいもは皮付きのまま1cm幅のいちょう切りにし、素揚げする。	
若鶏胸皮なし肉	40.00g	③ 鰹節と昆布で合わせ出汁をとる。	
さつまいも	30.00g	④ 合わせ出汁に、調味料とすだれ麩を加えて煮る。	
小麦粉	3.00g	⑤ 一口大の鶏肉に小麦粉をつけ、(4)に加え煮る。	
大豆白絞油	1.00g	⑥ さつまいもと青ねぎを加える。	
○合わせ出汁			
水	35.00g		
鰹節	1.20g		
昆布	0.20g		
○調味料			
砂糖(三温糖)	0.60g		
濃口醤油	3.30g		
本みりん	2.50g		
酒	2.50g		

白御飯

材料	
白米	65.00g
強化米	0.20g
水	78.00g

作り方
① 白米を研ぐ。
② 強化米を入れる。
③ 浸漬させる。
④ 炊く。



どうすれば「和食らしさ」を給食で演出できるのか。それは、ちよつとしたひと手間、段取りを変えることで実現できる。料理人の「当たり前」を少しだけ取り入れると、給食のおいしさと美しさは、確実に変わる。



400年続く京都の老舗での修業経験から、和食文化を若い世代に伝えたいと考える北野さんは、伊藤先生とふたりで生徒たちへ「正しい箸の持ち方」も確認していた



[右] にんじんを紅葉の形に抜く
[左] 生徒たちのグループごとの机には、給食委員会が手づくりした「献立」が置かれ「お料理をいただく」という雰囲気が出されていた

下ごしらえと下味で、おいしさが格段にアップ。

栄養教諭・学校栄養職員と和食調理人との積極的な交流は、学校給食で和食献立を開発し提供するハードルを下げるカギになる。「若い世代に和食を知ってほしい」と願う北野博一さんから「試作を重ねる中で多くの気付きをもらった」という栄養教諭の伊藤由華先生。例えば、汁物に入れるつみれが冷凍ものでも、事前に焼き目を付け、加熱前に出汁に浸して下味を付ける。すまし汁は、にんじんとえのき茸を別鍋で下茹でしてから出汁と合わせれば、透明なまま提供できる。つまり、給食でも「下ごしらえ」と「下味を含ませる」というひと手間で、おいしさと美しさが格段にアップすることを今回納得したという。

「泉みかん」ペーストと炒めた玉ねぎを合わせたソースを絡めた秋鮭の南蛮揚げは、みかんの爽やかな香りが新鮮で、残食が増えがちな魚も完食となった。

手順を見直すことで、大量調理も美しく。

学校給食では、限られた時間に大量の調理が求められるため、パリエーション豊かな献立を出すためには、設備や調理機器の充実が求められる。

しかし、設備以前に日常携わる側が「大量ではできない」とはじめから考えてしまっていることもある。これらを立場の違う調理人の知恵を借りれば乗り越えることができることもある。「料理人がアドバイザーとして素材の扱い方や調理方法を提示することで、新しい献立が生まれる可能性がある」と、北野さん。

地元の和食調理人にアドバイザーを請うことで思い掛けない発見を得られる可能性は大きい。まずは近隣の和食料理店に働きかけあってみることも大切かもしれない。

懐石料理 喜一 北野博一

きたのひろかず：1956年大阪府出身。16年の修業を経て、1990年に「喜一」を開店。「ミシュランガイド関西」では2011年から5年連続で1つ星を獲得。「浪速魚業を守る会」の会員となり、地産食材を積極的に取り入れる



栄養教諭 伊藤由華

いとうゆか：今回は、同じ校区の小学校の食育担当者である、福井美佐子さん（青葉はつが野小学校）や、吉田京子さん（南池田小学校）と連携しながら、和食給食事業に取り組んだ



DATA

対象地：大阪府和泉市
対象校：南池田中学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：765食
米飯給食回数：週3.0回
米飯炊飯方式：委託炊飯
献立方法：統一献立

和泉市立南池田中学校の給食

今年度からスチームコンベクションオーブンを導入したことから、蒸し焼きも可能になり、焼き魚の焼き上がりも良くなったため、魚料理の残食率が激減した。「今回のみかんソースは生徒たちにとても評判が良かったので、他の魚料理などにも活用したい」と、新たな献立開発に意欲的な伊藤先生。「食べる直前にとろろ昆布を入れて、うま味を加える方法も、料理人と相談する中で決めた。調理員と共有し、和食のおいしさを活かした献立を増やしていきたい」と積極的だ。



1食あたりの食材費：331円

秋鮭の南蛮揚げ 和泉みかんソース

材 料	
〈秋鮭〉	〇調味料
秋鮭角切り衣付き 60.00g	砂糖 0.50g
油 6.00g	酢 2.50g
〈和泉みかんソース〉	濃口醤油 3.00g
玉ねぎ 5.00g	オイスターソース 1.80g
水 15.00g	和泉みかんペースト 6.00g
片栗粉 0.80g	
水（片栗粉の溶き水） 0.80g	

- 作り方**
- ① 衣付き鮭は、175°Cの油で揚げる。
 - ② 玉ねぎはみじん切りにする。
 - ③ 玉ねぎをよく炒め、水と調味料を加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ④ [1]に[3]のソースをからめる。



胡麻煮浸し

材 料		作 り 方	
薄揚げ 3.00g	ほうれんそう 25.00g	① 昆布と鰹節で合わせ出汁をとる。（にんじん用に出汁の1/4をとっておく）	
水菜 15.00g	にんじん 3.00g	② 白胡麻は煎る。薄揚げは細切りにして、直前に油抜きをする。	
〇合わせ出汁		③ ほうれんそう、水菜は2～3cmに切り、それぞれ下茹でする。	
水 25.00g	昆布 0.12g	④ にんじんは3mm幅に切り、紅葉の型でぬく。	
薄揚げ 0.40g	鰹節 0.40g	⑤ 合わせ出汁に調味料Aを加え、にんじんを煮る。	
白胡麻 1.20g		⑥ [5]を煮立てて調味料Bで調味し、薄揚げ、野菜を加える。	
〇調味料A		⑦ 仕上げに白胡麻を加え、再加熱する。	
砂糖 0.60g		⑧ 盛り付け時に、型抜きにんじんを添える。	
塩 0.02g			
〇調味料B			
淡口醤油 2.00g			
本みりん 1.00g			

袱紗卵

材 料		作 り 方	
さつまいも 7.00g	卵 30.00g	① 昆布と鰹節で合わせ出汁をとる、冷ましておく。	
枝豆 3.00g		② さつまいもは、皮をむいて薄いいちょう切りにし、下茹でする。	
〇調味料		③ 卵をわりほぐし、合わせ出汁と調味料を混ぜ、卵液を作る。	
砂糖 1.50g		④ 容器に、さつまいもと枝豆を入れ、卵液を流し入れる。	
淡口醤油 1.00g		⑤ スチームコンベクションを使い、90°Cで30分加熱する。	



白御飯

材 料		作 り 方	
白米 110.00g		① 白米を洗う。	
水 242.00g		② 浸漬させる。	
		③ 炊く。	

しろ菜入り つみれ団子のすまし汁

材 料	
〇合わせ出汁	にんじん 7.00g
水 160.00g	えのき茸 7.00g
昆布 1.00g	油 0.40g
鰹節 2.40g	土しろうが 0.50g
しろ菜入りつみれ団子 20.00g	とろろ昆布（個包装） 1.80g
	片栗粉 0.30g
	〇調味料
	淡口醤油 5.00g

- 作り方**
- ① 昆布と鰹節で出汁をとる。（つみれ団子を煮含めさせる用の合わせ出汁を少量とっておく）
 - ② にんじんは千切りにして下茹でする。えのき茸は根元をおとして2～3cmに切る。
 - ③ 土しろうがはすりおろして、しょうが汁を絞る。
 - ④ つみれ団子は油で炒めて焼き色を付け、別にとった出汁を加え煮含める。
 - ⑤ 出汁を煮立てて調味料を加え、にんじん、えのき茸、つみれ団子を入れる。
 - ⑥ 水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけ、しょうが汁を加える。
 - ⑦ 教室で配膳後、各自でとろろ昆布を入れる。

和食に欠かせない存在の魚。しかし、調理のしづらさや比較的高いコストなど、給食に出すには課題も多く、近年は生徒の魚離れも問題となっている。海の町・南房総で、寿司職人と和食給食を考えた。



鮮やかな包丁さばきによって「魚」から「寿司のネタ」へと変化する様子を目のあたりにして、寿司の体験授業では生徒たちの目が輝いていた。調理の過程を見せることも、大切なかもしれない

南房総市立嶺南中学校の給食

主食のちらし寿司のほか、鰯の野菜あんかけ、大根葉のお浸し、木更津産のあさりを使った味噌汁という、地元産の魚を意識的に使った献立。甘めの酢を使い、塩分を控えめにしたちらし寿司は、優しく食べやすい味わいだ。お浸しは、香り付けの柚子を感じてほしいと、あっさりした味付けに。思ったように魚が使えず、当初は不安も大きかったという小野さん。献立とプレゼンテーションという二本立てにすることで、寿司職人らしい食育の現場を実現させた。



1食あたりの食材費：253円（デザート込み：286円）



大根と柚子皮のお浸し

- | | |
|------------------|---------------------------------|
| 材料 | 作り方 |
| 大根 50.00g | ① 大根はよく洗い、皮ごと千切りにする。 |
| 柚子皮 0.10g | ② 柚子は塩素消毒し、流水でよく洗い、皮のみを千切りにする。 |
| 葉大根 15.00g | ③ 葉大根はよく洗い、3~4cmに切る。 |
| 鰹節 0.50g | ④ 大根、葉大根を茹で、冷却する。 |
| 塩昆布 0.40g | ⑤ 大根、葉大根に柚子、塩昆布、醤油、鰹節を加え、よく混ぜる。 |
| ○調味料 | |
| 醤油 0.40g | |

鰯の野菜あんかけ

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 材料 | 鰹出汁 |
| 鰯切り身 50.00g | 水 50.00g |
| 片栗粉 7.00g | 鰹節 0.80g |
| 油 5.00g | 片栗粉 1.00g |
| 〈あん〉 | ○調味料 A |
| 白菜 15.00g | 醤油 1.00g |
| にんじん 6.00g | 酒 3.00g |
| 平茸 5.00g | おろししょうが 0.50g |
| 油 0.50g | ○調味料 B |
| | 塩 0.10g |
| | 醤油 0.80g |
| | 本みりん 0.40g |

- 作り方**
- 鰯に調味料 A で下味をつける。
 - 鰯に片栗粉をつけて、揚げる。
 - あん用に白菜は1cm幅に切り、にんじんは千切りに、平茸はよくほぐしておく。
 - 釜に油を入れ、にんじん、平茸、白菜を入れてよく炒める。
 - 調味料 B を加え、片栗粉でとろみをつける。
 - (2) にあんをかける。



五目ちらし

- | | |
|-------------------|--|
| 材料 | 作り方 |
| 白米 70.00g | ① 白米を通常より水を1割減らし、炊く。 |
| 水 140.00g | ② 酢飯用の調味料 A を鍋で砂糖が溶けるまで加熱し、冷ましておく。 |
| 干し椎茸 0.60g | ③ 干し椎茸は戻してザク切り(※戻し汁はとっておく)。にんじんは千切り、蓮根は薄いちょう切りにする。 |
| にんじん 10.00g | ④ 油揚げは油抜きする。 |
| 蓮根 16.00g | ⑤ 釜に油を入れ、にんじん、椎茸、蓮根、油揚げの順で炒め、戻し汁、調味料 B を加える。 |
| 油揚げ 3.00g | ⑥ 枝豆を加え、煮つめる。 |
| むき枝豆 5.00g | ⑦ (1) に (2) を混ぜ、酢飯を作る。 |
| 油 0.50g | ⑧ (7) に (6) でできた具材を混ぜ込む。 |
| 海苔 0.50g | ⑨ (8) に海苔をふりかける。 |
| ○調味料 A | |
| 砂糖 2.00g | |
| 塩 0.50g | |
| 酢 4.50g | |
| ○調味料 B | |
| 砂糖 1.00g | |
| 塩 0.10g | |
| 醤油 1.80g | |
| 本みりん 1.00g | |
| 酒 0.50g | |

あさりの味噌汁

- | | |
|--------------------|--|
| 材料 | |
| むきあさり 15.00g | |
| かぶ 20.00g | |
| 長ねぎ 7.00g | |
| ○鰹出汁 | |
| 水 120.00g | |
| 鰹節 4.00g | |
| ○調味料 | |
| 合わせ味噌 7.00g | |

- 作り方**
- かぶは厚いちょう切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
 - 鰹節で出汁をとる。
 - あさりを洗い、異物のチェックを行う。
 - あさり、かぶ、長ねぎの順で出汁に加える。
 - 沸騰してきたら火を止め、合わせ味噌を加える。

[右] 出汁を味見して親指を立てる小野さん
[左] 周囲を海に囲まれた日本。そのため食用になる魚種も多く、地域性豊かな魚食文化が各地で育まれてきた。豊富に捕れる魚を多用するの「和食」の特徴だ



「魚を食べる」を学校から家庭へ繋ぐ。普段から和食給食に積極的な

南房総市だが、取組の一例に「給食レストラン」がある。生徒のほか、保護者や市民までもが、給食を実際に味わえる試食会だ。その目的は家庭でも和食の素晴らしさを意識してもらおうこと。今回、小野さんの考えた給食は、こういった市の取組とも合致するものだった。例えば、寿司の実演で使った鰯は、生徒たちが家庭で慣れ親しんでいる南房総の名産品。主食のちらし寿司は、家庭でも食べる機会が多い料理だ。今日の献立が特別なものでなく、毎日の食卓と繋がるものであって欲しい、そんな小野さんの期待に込めるかのよう、母親のちらし寿司や魚料理の話熱心に語り始めた生徒がいた。学校給食の先には、必ず家庭の食卓がある。

実は都市部でも学校給食で魚を提供することは可能だ。価格が安値で安定する旬の魚を活用したり、全国の漁協などの産地から直接購入するなど、工夫はできる。そのためには、今まで使ったことのない魚種に挑戦するなどの努力は求められるが、

DATA

対象地：千葉県南房総市
対象校：嶺南中学校
提供方式：共同調理場方式
提供食数：600食
米飯給食回数：週 5.0 回
米飯炊飯方法：自校炊飯
献立方法：独自献立

栄養教諭

小安亜季

こやすあき：主菜には、「噛む」ことを習慣化させたいという小安先生の思いも込められた。センターでは、和食給食を市民に味わってもらう企画も開催する



鮪 小野 小野淳平

おのじゅんべい：1973年群馬県出身。都内で15年の修行を経て、2007年に恵比寿に「鮪 小野」、2013年に「鮪 早川」を開店。ときに洋の素材も巧みに使い、寿司の本質を追求。明るく人柄で生徒からも慕われていた



世界中に日本料理店が存在し、和食に注目が集まる一方、国内の家庭の食卓に目を向ければ、「和食」離れが著しい。本来、「和食」とは家庭で伝えられていくべきもの。学校給食を通じ、食卓へ和食を届ける試みを行った。



児童たちと食卓をともにする田島さん。自らの思いが児童たちに伝わっていることを確信している様子が見て取れた



[右]「おいしい！いつもの肉じゃががじゃないみたい」。白熱したおかわり競走を田島さんが嬉しそうに眺めるひとコマもあった。ちなみに児童はほぼ全員完食だった
[左] 田島さんは配膳時に盛り付け方のポイントを丁寧に実演して見せていた

地元料理人が伝道師。児童を通じ和食を家庭へ。

児童たちの家庭の食生活について現状を把握することも大切だ。味覚や作法や地域の食の伝統など、生活習慣としての「和食」が次の世代へと受け継がれる現場は、地域や親戚や家族で食事を囲む食卓である。しかし、家庭において主食で米飯を食べる頻度が減ってきている今、学校給食で和食を提供することで、児童生徒が和食を味わう機会を増やすことができる。

今回訪れた広島市は、市全体で週4.0日という、全国的に見ても多い米飯給食実施率を誇り、和食の提供も盛んだ。給食を通して伝えてきた和食の素晴らしさを、家庭へも繋ぎたい。そんな思いで、栄養教諭の栗本淳子先生らが依頼したのが、地元で活躍する料理人「和ごころ 田じま」の田島さんだ。

体験と感動から、最初の一步を引き出す。

先生と田島さんが考えた策は、児童たちが食べ慣れた料理を、今まで食べたことが無いくらいにおいしく仕上げることで、まずは児童に感動してもらおうというもの。そのうえで、家庭でも簡単に調理できるレシピを用意し、それを保護者に再現してもらえば、家庭で和食に親しむ最初の一步となる。例えば主菜の「肉じゃが」は、食べたことがある児童が圧倒的に多い料理。そこで、出汁を利かせ、金時にんじんとじゃこ天で彩りや食感にこだわり、和食としての完成度を追求。実際、おかわりは争奪戦となる人気ぶりとなった。食育授業では、基本の一番出汁のとり方だけでなく、家庭でも出汁に親しめるような工夫、餅を使ったかぼちゃきんとんの作り方を伝授。ゆっくり丁寧に、児童の目線で話す田島さんの指導が、児童の心をしっかりと掴む。「今日の料理をまた食べたい」。その気持ちに保護者、ひいては食卓を動かすことに繋がるはず。今こそ、給食が家庭に及ぼす効果を考えるとときなのかもしれない。

DATA

対象地：広島県広島市
対象校：比治山小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：800食
米飯給食回数：週4.0回
米飯炊飯方法：委託炊飯
献立方法：統一献立

栄養教諭 栗本淳子

くりもとじゅんこ：自ら食材の交渉に向くなど、熱心に和食給食に取り組む。御飯を中心とした食生活が減ることに危機感を覚え、今回は田島さんを依頼

和ごころ 田じま 田島隆史

たじまたかし：広島県出身。大阪「ホテルニューオータニ」、ベトナム・ハノイ「日航ホテル」などを経て、故郷にて自店を開店。同校では親子料理教室の講師をつとめるなど、食育への関心も高く、実績も豊富



広島市立比治山小学校の給食

給食で使用した食材のほとんどが広島県産。郷土料理である刺身こんにやくは、栄養教諭自らの手で調達してきたものだ。本テーマとは別に、きちんと地域色も意識させる献立となった。刺身こんにやくは、食卓に出されることが減りつつある酢味噌で味付けし、郷土の味の体験の場を与えた。田島さんの授業は食育講義にとどまらず、給食の配膳時にまで及ぶ。手とり足とり、おいしく見せるための盛り付けを教えてくれる真剣な指導に、児童も精一杯応えようとするのが伝わった。



1食あたりの食材費：220円

変わり肉じゃが

材料

安芸津じゃがいも(男爵)	35.00g
玉ねぎ	20.00g
金時にんじん	10.00g
じゃこ天	5.00g
さやいんげん	3.00g
凍り豆腐(細切り)	1.00g
豚もも肉(スライス)	20.00g
食用米油	0.30g
○煮干し出汁	
水	10.00g
煮干し	0.27g
○調味料	
砂糖(上白糖)	1.50g
醤油	2.00g
酒	0.70g
お好みソース	0.50g

- 作り方**
- ① じゃこ天、じゃがいも、玉ねぎは角切り、金時にんじんは厚めのいちょう切り、さやいんげんは、斜め切りにして茹でておく。凍り豆腐はもどして軽くしぼっておく。
 - ② 油を熱し、豚もも肉を炒める。(二次汚染防止)
 - ③ ②に金時にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
 - ④ ③にじゃがいもを加えて炒め、水を加えて煮て、よくアクをとる。
 - ⑤ 煮干し出汁に調味料とじゃこ天を加えて煮含め、凍り豆腐を加える。
 - ⑥ 仕上げにさやいんげんを加える。(温度確認)



こんにやくの 辛子酢味噌あえ

材料

刺身丸こんにやく	10.00g
卵黄	1.20g
半すり白煎り胡麻	0.30g
砂糖	0.50g
白味噌	2.00g
○煮干し出汁	
水	0.20g
煮干し	0.01g
○調味料A	
本みりん	0.50g
酒	0.20g
○調味料B	
酢	0.20g
洋辛子	0.01g
レモン果汁	0.30g

- 作り方**
- ① こんにやくは薄くそぎ切りして、1分茹でてさましておく。
 - ② 調味料Aは、煮きっておき、調味料Bの辛子は練っておく。
 - ③ 白味噌を火にかけ、煮きった調味料A、砂糖、卵黄を入れて練っていく。(二次汚染防止)
 - ④ 調味料Bを加えさらに練る。(30分以上)
 - ⑤ 仕上げに半すり白煎り胡麻を加える。(温度確認)
 - ⑥ 児童が、配膳時にこんにやくに、味噌をかけて食べる。

かぼちゃとさつまいもの すりながし汁

材料

大豆水煮(県産)	20.00g
○煮干し出汁	
水	100.00g
煮干し	2.73g
片栗粉	1.00g
きな粉	0.50g
食用米油	3.00g
さつまいも	20.00g
かぼちゃ	25.00g
大根	20.00g
小松菜	5.00g
○調味料A	
砂糖	0.20g
醤油	0.50g
○調味料B	
塩	0.20g
薄口醤油	0.50g
本みりん	0.10g

- 作り方**
- ① 大豆は食塩水につけ加熱殺菌したものを用意する。
 - ② 煮干しで出汁をとる。
 - ③ 大豆を調味料Aで煮て汁気をきっておく。
 - ④ ③の大豆に片栗粉、きな粉をつけて油で揚げる。
 - ⑤ さつまいも、かぼちゃは角切りにし、煮干し出汁の一部で煮てミキサーにかけておく。
 - ⑥ 大根はすりおろして水気を切っておく。小松菜は1~2cmに切って茹でておく。
 - ⑦ 煮干し出汁を煮立て、ミキサーにかけたさつまいもとかぼちゃをザルでこしながら加える。
 - ⑧ おろした大根、調味料Bを加え、揚げた大豆を入れ、仕上げに小松菜を加える。(温度確認)



白御飯

材料

白米	79.76g
強化米	0.24g
水	154.00g

- 作り方**
- ① 白米を研ぐ。
 - ② 強化米を入れる。
 - ③ 浸漬させる。
 - ④ 炊く。

「和食」を支える役者たち

「和食」を支える食材や調味料は多々ありますが、中でも特徴的な出汁食材や基礎調味料について、改めて整理しました。知っているようで、実は知らない情報と、もしかしたら出会えるかもしれません。

調味料

「和食」に欠かせない調味料。塩と砂糖以外はすべて発酵の力を借りて、うま味を帯びた発酵調味料です。出汁や食材のうま味に、調味料のうま味が重なることで、おいしさを増す料理が和食です。和食の基礎調味料について、ここではおさらいしてみましよう。



大豆と小麦でつくった麴に、食塩水を加えた「もろみ」を発酵熟成させ搾ったものが醤油です。刺身や焼き魚、煮物、炒め物など、和食では幅広い料理に使われています。種類は「濃口」「淡口」「たまり」「再仕込み」「白」の5つに分類されます。

醤油 (濃口醤油)



「淡口」とは「色が薄い」という意味で「食塩分が薄い」という意味ではありません。食塩分は18〜19%と濃口醤油より約2%ほど高いとされています。色が薄いのは醸造過程で、高濃度の食塩で発酵・熟成をおさえ、併せて醸造期間を短くしたためです。

淡口醤油



酒もまた和食の調味に欠かせない発酵調味料のひとつ。酒にはうま味成分が含まれていることも周知の通りです。調味料としての酒の主な効果には、魚などの材料の臭みを消したり、食材のうま味を引き出して風味をよくしたり、料理に甘みを加えたりするなどが挙げられます。

酒



蒸したもち米と米麴を主原料に、40〜60日かけて熟成させて造られる発酵調味料です。砂糖と比べて甘味がやわらかく、食材の臭みを取る働きもあります。また、魚の照り焼きなどのつや出しにも使われます。つやが出るのは、みりんの糖分が食材の表面を覆うからだと考えられています。

みりん



寿司やなますなど、料理に酸味を加える調味料です。米から醸造した酒に、酢酸菌を加えて発酵させて造られます。また、保存性を高めるために、酢に漬けるというような調理法もあります。様々な穀物で作られますが、米の使用量が40g/ℓ以上のものを「米酢」と呼びます。

酢



海に囲まれている日本では、古くから塩は調味料として使用されてきました。焼き物や刺身などの調理の味付けとしてはもちろん、漬物や干物など食物を貯蔵するために活用されています。ちなみに精製塩とは、電荷を持った膜に海水を通して濃縮し、釜で煮詰めた塩です。純度が高く雑味が少ないという特徴があります。

塩



世界的に見ても「甘味」を用いた料理が多い現在の和食では、砂糖は欠かせない調味料のひとつです。単独で料理に使われるというよりは、煮物を始めとする様々な料理で、醤油や塩、味噌などと併用されることも多く、上白糖や三温糖、ザラメやグラニュー糖など種類が多いのも日本ならではです。

砂糖

和

食の調味に欠かせないものは多々ありますが、基礎調味料もまた外せません。四季が明確に分かれ夏には高温多湿になる日本では、アジアの諸国と同様に、食材を発酵させる知恵に長けています。調味料もその他ではなく、味噌や醤油に代表される発酵調味料を多用するのも和食の特徴です。大豆や穀物を塩漬にして発酵させますが、その過程で原料に含まれるタンパク質がアミノ酸に分解されて、うま味成分を豊富に含んだ調味料に仕上がるのです。うま味と「和食」は切っても切れない繋がりを持っているのです。

発

酵調味料は和食の料理の味の要ですが、気候風土に合わせて発達、地域によってつくり方や味わいには違いがあります。

味噌は製法や材料によって大きく3つに分けられます。全国的に一般的なのが米味噌で、蒸したり茹でたりした大豆に塩と米麴を加えて発酵させたものこと。米麴の代わりに麦麴を使用したものが麦味噌、大豆そのものを発酵・熟成させたものが豆味噌です。米味噌は味によって辛口、甘口、甘味噌の3種類に分類されたり、色によって淡い色(白)から濃い色(赤)まで様々なものがあります。

味噌の主な種類・産地・特徴	米味噌	津軽味噌 (青森県) 長期間熟成させる辛口で赤味噌系が主流
		仙台味噌 (宮城県) 仙台で伝統を継承してつくられてきた長期間熟成させる辛口赤味噌系が主流
		信州味噌 (長野県) 長野県を中心につくられる山吹色の淡色系の辛味噌
		江戸甘味噌 (東京都) 通常の味噌よりも麴を多く、塩を少なくした赤系の甘さのある味噌
		西京味噌 (京都府) 関西地方を中心につくられる米麴の多い、甘みのある白味噌
		讃岐味噌 (香川県) 香川県でつくられる、甘味のある白味噌あん餅雑煮にも使われる
		府中味噌 (広島県) 甘味のある米麴の多い白味噌で主に広島県でつくられる
	豆味噌	八丁味噌 (愛知県) 蒸した大豆に麴菌を繁殖させてつくる、濃い赤褐色の味噌
		南部玉味噌 (青森県) 蒸した大豆をつぶして味噌玉を作り、空気中の菌で発酵させる濃い赤褐色の味噌
		麦味噌 (九州・四国・中国地方) 麦麴を使って発酵させた山吹色を帯びた、甘味のある味噌

米味噌 (仙台味噌)

仙台市を中心に、宮城県の全域で伝統を継承してつくられてきた味噌。長期間熟成させる辛口の赤味噌系が主流で、風味が強く、野菜などに付けてそのまま食べることもあるので「なめ味噌」とも呼ばれています。

米味噌 (信州味噌)

長野県を中心につくられる、米麴と大豆と塩を原材料とする代表的な米味噌です。味は辛口で、光沢のある冴えた山吹色(淡色)が良質とされます。さっぱりとしたうま味と豊かな芳香を併せ持つとされています。

米味噌 (西京味噌)

関西地方を中心につくられる米麴の多い、甘味のある白味噌。一般的な米味噌と比べると塩分濃度が低く、西京味噌をみりんなどで伸ばして季節の魚や肉を漬け込む西京漬は広く親しまれています。



豆味噌 (八丁味噌)

蒸した大豆で味噌玉を作り、麴菌を繁殖させてつくる味噌。濃い赤褐色が特徴で、味わいも深いのが特徴。愛知県の八丁味噌など有名なです。他の味噌と一緒に、合わせて使うこともあります。

麦味噌

加熱した大豆を麦麴によって発酵させた味噌。山吹色を帯びた淡色で、白っぽい色合いのものも。甘味のある味わいが特徴です。主に九州全域、中国地方や四国の一部などで日常的に使われています。

うま味

「和食」に不可欠な出汁のうま味。これを発見したのは日本人です。1908年、科学者池田菊苗は、昆布出汁の味を担う成分が、グルタミン酸であることを発見。1913年、鰹節のうま味成分がイノシン酸であることを、池田の弟子の小玉新太郎が発見。1960年、国中明が発見したのは、干し椎茸のうま味成分グアニル酸。うま味の相乗効果を突き止めたのも、実は国中明でした。代表的なうま味成分がすべて、日本人によって発見されたのは、出汁のうま味が「和食」にとって、大切な存在だったからかもしれません。

煮干し

カタクチイワシやウルメイワシの他に、鱈や鯖や鯛など、煮干しの種類は地域によって多数あります。うま味成分は鰹節と同じイノシン酸が多く含まれますので、昆布とともに使ったうま味の相乗効果を利用するという使い方が一般的です。また、コクとまろやかさに関係するといわれているペプチドを、鰹節より多く含んでいることがわかっています。そのため、鰹節の出汁と比べて、しっかりと力強い出汁がとれます。



干し海老

貝柱と同じく干し海老に含まれるうま味成分も核酸系のアデニル酸です。また、甘味を引き立てるといわれるグリシンやアラニン、味の持続性や複雑さ、そしてコクなどに関与しているともいわれるアルギニンなども含まれていることがわかっており、それぞれ、うま味成分ではありませんが、料理に加えることでうま味を引き立てる手助けをします。昆布とともに使い、そうめんなどの麺類の出汁として干し海老を活用する地方もあるようです。



焼干し

九州でアゴと呼ばれるトビウオ。長崎県を始めた九州地方や山陰地方などでよく使われています。トビウオは脂質の含有量が少なくアミノ酸類が多いので、品のある出汁がとれ、吸い物や煮物を始めとして麺の出汁にも使われます。写真は煮干しではなく、トビウオを焼いたのちに干した焼干し。煮干しとは異なって煮熱していないので、含まれるうま味成分の量が煮干しと比べて多く、とれる出汁も濃厚でコクのある強いものになります。



干し椎茸

干し椎茸のうま味成分がグアニル酸であることは知られていますが、実は生の椎茸にはうま味成分がほとんど含まれていません。生の椎茸の細胞にあるリボ核酸が酵素が触れて分解されるとグアニル酸に変化するのですが、椎茸が乾燥する過程で水分が失われると細胞が壊れ、酵素がリボ核酸と触れることになるのです。ちなみに干し椎茸を戻す際に30〜40℃の水に浸しておく、グアニル酸を壊す酵素も作用してしまうため、冷水で戻すほうがよいといわれています。



昆布

昆布は、国内生産量のうち約95%が北海道産。寿命は2〜3年で、多くは2年目の昆布が出荷されています。収穫された産地や年によって出汁の味が異なるのも、昆布の特徴。一概にはいえませんが、北海道の4大産地で比べてみると100g中5g程度と、真昆布がもっともうま味成分が含まれているという実験結果もあります。昆布の繊維組織の硬さや柔らかさ、抽出する温度や時間などによって、うま味成分の抽出量は変わります。



羅白昆布

葉幅が広く、肉の薄いものが良質とされています。組織が比較的柔らかく、うま味成分が抽出されやすい一方、ぬめりも出やすいので、短時間で取り出す必要があります。



日高昆布

繊維質が柔らかく煮上がり早いのが特徴です。関東以北で多く使われますが、出汁は濁りやすくおでん用の昆布としての定評も。昆布巻きや佃煮などとしても使われます。



利尻昆布

北海道の最北端の海域で収穫されます。透明でクセのない、品のある出汁がとれるということで、京都で好まれています。懐石料理の吸い物に使う一番出汁に最適との声も。



干し貝柱

北海道や青森県ははたて貝の産地。干し貝柱を加えてうま味を添える郷土料理もみかけます。干し貝柱のうま味成分は、イノシン酸と同じ核酸系のアデニル酸です。海老、カニ、タコ、イカなどは主にアデニル酸が蓄積されることがわかっています。ちなみにアデニル酸もグルタミン酸と合わせることでもうま味の相乗効果が得られますので、昆布だけでなく野菜類に含まれるグルタミン酸などと合わせても、料理にうま味が強く出ること期待できます。



はまぐり

はまぐりやあさりには、グルタミン酸やアデニル酸に加えて、コハク酸といううま味成分が含まれています。コハク酸は他のうま味成分とは異なっており、わずかに渋みがあることが特徴です。ちなみにグルタミン酸の量は季節ごとに変化し、春から初夏の旬の時期（これはちょうど産卵直前の時期と重なります）には、他の時期に比べて多く含まれることが知られています。



鰹節

写真の上が背側の雄節で、下が腹側の雌節。煮熟→焙乾→カビ付けという工程を経て生まれる鰹節は、水分含有量が少なく世界一硬い食品といわれます。ゆえにカシナで削って使いますが、鰹節はなぜ薄く削るのでしょうか？同じ分量でも薄いほど表面積が大きくなるので、香りとうま味成分が水に溶けやすくなるからです。ただし、学校給食では調理時間の都合で香りを十分に活かさないこともあります。そのため厚削りを使うケースもあるでしょう。



出汁と脂分の関係

脂分を摂取すると脳内に快感物質が出て「おいしかった」という記憶が残ることがわかっています。鰹出汁とでんぶを組み合わせた際にも同じ記憶が残ることもわかっており、一食の献立の中にもうま味成分を適切に使うことで、脂分を抑えても十分な満足感を引き出すことは可能かもしれません。

水の硬度も大切

日本の水の硬度は、うま味を抽出しやすい20〜80程度の軟水です。地域差もあって関西では硬度40以下、関東では70〜80程度といわれています。硬度の高い水は魚の臭みを抑えることも知られており、関東などの地域で煮干しが使われるケースが多いのはそんな背景があるからかもしれません。

おいしさが持続

うま味は他の基本味と比べて味の持続性が高いという特徴があります。一般的には「あと味」とも呼ばれていますが、うま味は口の中に余韻として残りやすく、食後の満足感を与える要因のひとつともいわれています。和食を食べて「おいしかった」と感じる満足感はうま味にあるのです。

大鍋なら即加熱

出汁のとり方は料理人の数だけあるともいわれます。昆布は浸水させてから加熱する方も多いと思いますが、大鍋で出汁をとる場合には、鍋の温度が上がるまでに時間がかかるのですぐに加熱を始めても問題ない、という意見も「和食給食応援団」の料理人からあがりました。

うま味のポイント

砂糖

他国の料理と比べて、調理時に砂糖を多く使うのも、和食の特徴です。食材の水分を抱え込む脱水性や、抱え込んだ水分を離さない保水性。水の分子と結合しやすい、という砂糖の親水性をうまく使って、和食は料理を発展させてきた、ともいえるかもしれません。

上白糖



日本で最も一般的な砂糖です。結晶が細かく、しっとりしたテクスチャー。クセのない風味なので、料理はもちろんのこと、お菓子や飲み物など、何にでも合わせやすいのが特徴です。

ザラメ



グラニュー糖より結晶が大きく、純度も高いので、光沢を出しやすいため、光沢を出しやすいため、和菓子などに使われるケースも多いです。上白糖より透明感が高いのは乱反射が少ないからです。

三温糖



液状の砂糖を加熱することによりカラメル色がついた砂糖です。独特の風味もあるので、煮物や佃煮などに使うと、強い甘さとコクが出ます。味噌を使った料理に用いるとコクが増します。

氷砂糖



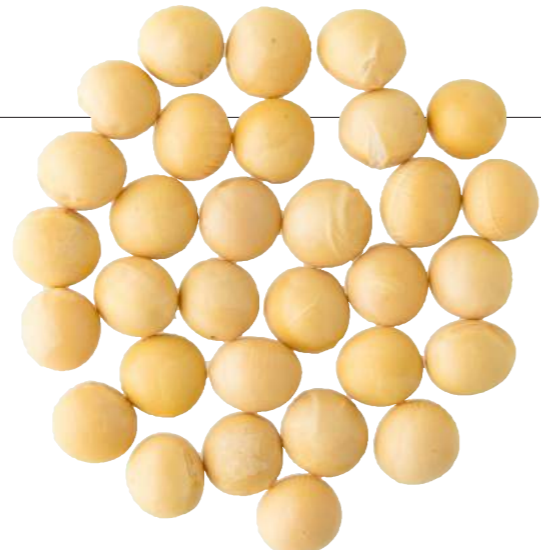
結晶の大きな砂糖のこと。砂糖には他にもまだ種類が多くありますが、世界に目を向けると、砂糖といえばグラニュー糖。日本のように砂糖の種類が豊富な国はありません。この種類の豊富さも日本の食文化でしょう。

砂糖

糖の、水分を奪って抱え込むという「脱水性」や、一度抱え込んだ水分を離さない「保水性」を利用して、和食は様々な知恵を育んできました。正月のお節料理に砂糖が多用されるのは、砂糖が食材から水分を奪い、カビや腐敗のもとになる微生物の活動を妨げるから。肉じゃがや筑前煮などの煮物に砂糖を加えるのも同じ理由です。肉の繊維に入り込んだ砂糖が肉の中で保水するため、肉汁も逃げません。寿司酢に加えられる砂糖は、でんぶんの分子の隙間から水を奪い糊化状態を保つため、寿司飯のペースを抑えてくれるのです。

このように、砂糖の力は和食を手助けしていることはご存知の方も多いかもしれませんが、ちょっとした誤解を受けている点もあります。例えば、砂糖は肥満の原因だと思われがちということですが。しかし、砂糖は御飯やそばやパンの主成分であるでんぶんと同じ炭水化物なので、カロリーも1gあたり4キロカロリーとまったく同じです。また、上白糖などは漂白されていると考えている方も少なくないようですが、実は精製して不純物を取り除いているだけであり、砂糖の結晶は正確には無色透明で、光を乱反射することで白く見えているだけです。上の写真で氷砂糖が半透明に見えるのは、粒が大きく乱反射が少ないためです。児童生徒が好きな甘味のもともである砂糖をテーマに「和食」への理解を深める機会もつくられるのではないのでしょうか。

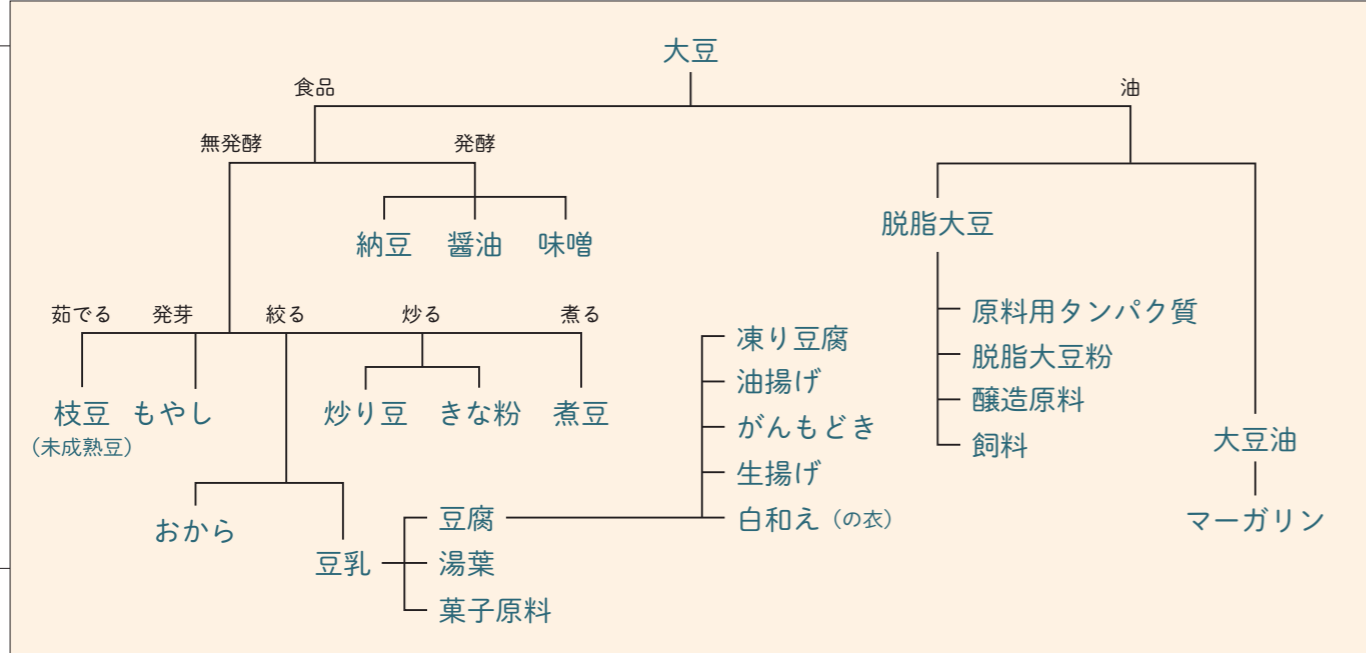
大豆



和食文化にとって、欠かせないものは多々あります。例えば大豆は、味噌や醤油、豆腐や納豆など様々な形で食えることができる、和食にとって重要な食材です。縄文時代早期の遺跡から発掘された土器にも野生種の痕跡がみつかるなど、米よりも早くから食用とされていたと考えられています。

味

噌や醤油といった発酵調味料、豆腐や油揚げなどの加工食品、そして納豆などの発酵食品。ご存知のとおり、これらの原料は、すべて大豆。タンパク質やカルシウム、そして食物繊維の補給源として活躍する大豆は、和食という文化にとって稲に並ぶ重要な作物だったことでしょう。また加工することで栄養価が変化する点も大豆の特徴で、例えば加熱することで食物繊維が増え、大豆から豆腐へ加工されることでカルシウム量が2倍近くになることがわかっています。



金時豆



いんげん豆の中でも代表的な品種で、煮豆用に最も適した豆とされています。いんげん豆は大豆とともに、食品の中でも際立って食物繊維の多い食品。その量はごぼうと匹敵するともいわれています。

小豆



赤い色の小豆は、邪気厄を払いのけると信じられ、赤飯などに利用されてきました。赤飯だけでなく仏事や葬儀の際にも食べられてきたことから、小豆も「和食」にとって欠かせない存在です。



2005年に施行された食育基本法を受け、学校教育の中で食育が取り入れられました。この時期を境に食品メーカーが食育活動に取り組み始め、早くも10年。「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今こそ、食育授業のテーマとして「和食」に注目し、和食にまつわる企業とも情報共有を行いながら、「和食」の文化としての骨格を、児童生徒に伝えることが必要なのではないのでしょうか。和食を構成する食材や調味料の、一つひとつに物語があり、歴史があります。学校給食を通して企業としてできる食育のかたちとは？

様々な思いのもとで活動する8社の取組を紹介します。

企業と連携した 和食推進の取組

- 1 昆布の素顔..... 川西市立川西小学校×フジッコ
- 2 砂糖で和食の世界を広げる..... 大田区立赤松小学校×三井製糖
- 3 大豆のチカラ..... 宝塚市立安倉北小学校×マルヤナギ
- 4 鰹節が「和食」に欠かせない理由..... 墨田区きりんやアカデミー×にんべん
- 5 「発酵」という知恵を伝える..... 江東区立第五砂町小学校×キッコーマン
- 6 「和食」と海藻の関係を理解する..... 港区立青南小学校×理研ビタミン
- 7 味噌汁で知る「和食」の地域性..... 杉並区立馬橋小学校×マルコム
- 8 器から学ぶ「和食」の本質..... 練馬区立光が丘四季の香小学校×三信化工



「和食」文化を次世代に向けて保護・継承していくため、11月24日(いいにほんしょく)は「和食」の日として認定されています。



昆布と鶏と大豆とにんじんの炊いたん(煮物)

材料
 鶏肉(もも)..... 30.00g
 にんじん..... 20.00g
 北海道大豆水煮(フジッコ) 14.00g
 ○出汁
 水..... 10.00g
 おいしいだし昆布(フジッコ)..... 2.00g
 ○調味料
 砂糖..... 2.00g
 濃口醤油..... 3.00g
 本みりん..... 0.50g

作り方
 ① 鍋に水と昆布を入れ、柔らかくなるまで炊き戻す。
 ② 鶏肉は一口大、にんじんはいちょう切りにする。
 ③ (1)の昆布が柔らかくなったなら、取り出しておく。
 ④ 出汁に調味料を加えて鶏肉とにんじんを煮る。
 ⑤ (4)に大豆水煮と(3)を加えて煮ふくめる。

春菊の塩昆布あえ

材料
 春菊..... 40.00g
 ○出汁
 水..... 40.00g
 おいしいだし昆布(フジッコ)..... 0.44g
 鰹節..... 0.89g
 塩昆布(フジッコ)..... 2.00g
 ○調味料
 薄口醤油..... 1.00g
 本みりん..... 3.00g
 アガー..... 3.00g

作り方
 ① 春菊は塩茹でをして冷水に放ち、水気をよく絞る。
 ② 出汁に調味料を加えよく混ぜ、火にかける。
 ③ (2)が沸騰したら火からおろし、冷やし固める。
 ④ (3)が固まりかけたら泡立機で混ぜ、塩昆布と(1)を入れてあえる。



とろろ昆布と蓮根・春菊のお吸い物

材料
 蓮根..... 6.00g
 春菊..... 5.00g
 ○出汁
 水..... 150.00g
 鰹節..... 3.00g
 純とろ(フジッコ)..... 5.00g
 ○調味料
 塩..... 0.20g
 薄口醤油..... 5.00g
 酒..... 1.00g

作り方
 ① 鰹節で濃いめに汁をとる。(1分程、弱火で煮出す)
 ② 出汁に蓮根の皮をむき、3mm幅に切る。春菊は5cm幅に切る。
 ③ 蓮根、春菊を入れ調味料を加える。
 ④ お椀によそい、とろろ昆布を加える。



黒豆御飯

材料
 白米..... 75.00g
 水..... 100.00g
 煎り北海道黒豆(フジッコ)..... 5.00g
 塩..... 0.80g

作り方
 ① 白米を洗う。
 ② 浸漬させる
 ③ 煎り黒豆、塩を加え炊く。



DATA
 対象地：兵庫県川西市
 対象校：川西小学校
 提供方式：単独調理場方式
 提供食数：666食
 米飯給食回数：週4.6回
 米飯炊飯方式：自校炊飯
 教科名：家庭

昆布の素顔

おいしさと健康効果。両方を併せ持つ昆布。

魚貝類や豆類、そして野菜や山菜の他に、多様な海藻を駆使するという点は、和食ならではの特徴だ。日本では約50種類の海藻が食べられているといわれるが、そんな食文化は世界的にも珍らしい。味噌汁や酢の物などへ調理され、全国的に広く食べられているわかめ。おむすびを包んだり、蕎麦に香味を加えたりと重宝する海苔。そして昆布はご存知の通り、出汁食材の筆頭格だ。昆布の持つうま味は、和食の味付けにとって不可欠な柱だが、実は「栄養」という側面でも日本人の身体を支えている。『日本食品標準成分表2015』によれば、昆布に含まれるカルシウム量は牛乳の約6倍。食物繊維も豊富で、ごぼうの4倍以上。今回は、そんな昆布の持つポテンシャルを児童たちにも理解して欲しいという目的で、食育授業が開催された。

五感で昆布を味わい、知的に食べる感覚を。

授業を行ったのは、昆布や大豆など、日本の伝統的な食材にこだわり続ける食品メーカー、フジッコ。開発本部に所属して日々昆布と向き合っている福地彬美さん、加藤薫さん、日下里菜さんの3人が、昆布を多角的に理解するために多くの工夫を用意した。昆布漁の様子や北海道の4大産地の昆布の違いの説明、そして出汁の飲み比べ。がごめ昆布から水に溶け出した粘液を触ってみたり、長さ5mにもなる生の昆布を数人で持ち上げながら、そ



[上] 数名でも持ちきれない…。生の昆布の長さや重さを確認しながら、児童たちは海の中での昆布の様子に思いを馳せる
 [下] 昆布のみの出汁と、鰹節との合わせ出汁との飲み比べ。味覚と嗅覚に神経を集中させて、両者の違いを確かめることで、児童たちはうま味の相乗効果を身体で覚えていく

「和食」は、様々な海藻を巧みに加工し味わうという点でも、世界の中で珍しい食文化だ。中でも昆布は、潤沢なうま味で味覚の面から料理を支え、豊富なミネラルで健康面でも人間の身体の支えとなっている。今回は、知っているようで知らなかった昆布の素顔を児童たちと共有した。

の重みや香りを確かめたりすることで、児童は五感を通して昆布の素顔を理解していく。

「うま味、カルシウム、食物繊維。昆布は、おいしさと健康効果の両方を持っている万能選手なんですよ」

そんな昆布の底力を無駄なく吸収する方法として「とろろ昆布」も紹介。昆布を予め細かくするのとうま味も溶け出しやすく、そのまま食べるので食物繊維もカルシウムも効率的に摂取できるからだ。

料理は知的に食べるもの。知れば知るほどおいしく感じるといふ体験は、児童たちにとって記憶に残る時間となったはずだ。

フジッコ株式会社の和食推進への想い

昆布はうま味成分であるグルタミン酸が豊富で、出汁をとる際に不可欠な食材ですが、実はカルシウムや食物繊維も豊富。残念ながらこのことはあまり知られていませんので、今回は、昆布の栄養を吸収しやすい食品として、とろろ昆布

も児童たちに紹介しました。弊社は1960年から、昆布や大豆など、日本の伝統的な食材にこだわった製品を製造し、日本の伝統的な食を受け継ぎながら健康な身体を作る、「新・日本型食生活」を提案しております。昆布や豆について

学べる施設「フジッコ食育ミュージアム」を運営したり、大豆の産地で作付けや収穫を体験できるプログラムなどを通じて、今後も和食の推進に取り組みます。

(フジッコ)

レシピ使用素材

純とろ(とろろ昆布)

数種類の昆布をブレンドし、柔らかく削ったとろろ昆布。酢に漬けて柔らかくした昆布を、小さく刻んで味付けし、1m四方のブロック状に固めてから薄削りという製法も、今回の食育授業では写真とともに説明された。汁物に添える以外にも、あえ物に混ぜるなど、工夫次第で使い方も増える



ふじっ子(塩昆布)

昆布のうま味、醤油の塩味と風味、砂糖の甘味、それぞれのバランスを考えて作られた塩昆布。あえ物や炒めものに加えるだけで、昆布のうま味を伴った調味料としても使うことができる。純とろ、ふじっ子ともに業務用の商品も用意されている



かぼちゃと小豆のいとこ煮

材料		作り方	
かぼちゃ	40.00g	① かぼちゃを4~5cm角程度に切る。	
調味液		② 蒸して中まで火を通す。	
水	30.00g	③ 調味液を煮立たせる。	
三温糖(三井製糖)	2.50g	④ 蒸したかぼちゃを調味液に浸す。	
薄口醤油	0.80g	⑤ 小豆は柔らかくなるまで茹で、三温糖を加え煮る。塩を加える。	
小豆	8.00g	⑥ かぼちゃを調味液から上げ、(5)に加える。	
水	60.00g		
三温糖(三井製糖)	6.00g		
塩	0.02g		



鶏肉と根菜の和風シチュー

材料		作り方	
鶏肉(2~3cm角)	15.00g	① 鶏ガラと昆布で出汁を取る。	
酒	0.90g	② 鶏肉を酒に漬ける。	
ごぼう	15.00g	③ ごぼう、にんじんを乱切りに。蓮根、じゃがいもを厚いちょう切りにする。	
にんじん	15.00g	④ かぶをくし形に切る。(葉は菜飯で利用する)	
蓮根	15.00g	⑤ 油で鶏肉から順に具材を炒め、出汁で煮る。	
じゃがいも	40.00g	⑥ (5)に調味料を加える。	
かぶ	15.00g	⑦ 火通りを確認し、豆乳を加える。	
		⑧ 丁度良い味付けまで煮詰め、とろみが足りないようなら水溶き片栗粉でとろみをつける。	

春雨サラダ

材料		作り方	
緑豆春雨	5.00g	① 春雨を水で戻し茹で、水気を切る。	
豆もやし	30.00g	② きゅうりを千切りにする。	
きゅうり	10.00g	③ 豆もやし、きゅうりを茹で汁にとり、水気を切る。	
ロースハム(細切り)	8.00g	④ ロースハムは蒸して加熱する。	
ドレッシング		⑤ 調味料をすべて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。	
サラダ油	3.75g	⑥ 具材とドレッシングをあえる。	
白練り胡麻	2.00g		
白すり胡麻	2.35g		
調味料			
グラニュー糖(三井製糖)	0.30g		
塩	0.40g		
酢	2.50g		
醤油	1.80g		



菜飯

材料		作り方	
白米	68.00g	① 白米を研ぐ。	
水	85.00g	② 浸漬させる。	
かぶの葉	5.00g	③ 炊く。	
塩	0.80g	④ みじん切りにしたかぶの葉を茹で、水気をよく絞る。	
		⑤ 炊き上がった御飯にかぶの葉と塩をよく混ぜる。	



DATA
 対象地：東京都大田区
 対象校：赤松小学校
 提供方式：単独調理場方式
 提供食数：490食
 米飯給食回数：週3.0回
 米飯炊飯方式：自校炊飯
 教科名：総合的な学習の時間

砂糖で和食の世界を広げる

正しい知識を知って、砂糖を使いこなそう。

食の「さしすせそ」のトップバッターである砂糖は、和食に不可欠な食材だ。正月料理の黒豆やきんとんのように、砂糖を加えることで長期保存に耐えられるようにしたり、肉じやがに加えることで肉を柔らかくし、味を染みやすくしたり、料理においしそうな照りを出したり、焦げ目をつけたりするなど、その効果は単に甘味を付けるだけにとどまらない。

しかし、一般に砂糖は悪者になりがちで、砂糖だけが虫歯や肥満の原因として捉えられるなど、正確な知識の不足も理由のひとつ。カロリーが高い(実際は御飯と同じ)、漂白している(実際は精製する上で無色透明になる)という誤った見解もあるように砂糖に対する正しい知識は、なかなか浸透しないのが現状だ。今回は、国内トップシェアのメーカー、三井製糖による食育授業と、東京・代官山

世界でも珍しく「甘味」を用いた料理が多い現在の和食では、砂糖は欠かせない調味料のひとつ。単独で料理に使われるというよりは、煮物を始めとする様々な料理で、醤油や塩、味噌などともに使われることが多い。そんな砂糖をテーマにしてどんな食育授業が展開されるのか？

「日本料理 TAKEMOTO」の料理人、武本賢太郎さん考案の砂糖を使った給食で、正しい知識とその力を実感してもらおう場を設けた。

見て触れて食べて知る。甘さだけでは知らない力。

今回、講義を行ったのは、三井製糖経営企画部の山本由貴絵さん。上白糖、三温糖、グラニュー糖、白ザラ糖の4種類の違いを説明し、味見をしながら比べてみると、普段は気付かない感触や香り、味の違いに、児童たちは興味津々。また、砂糖になる前の甘味を試すため、生



のさとうきびが用意された。初めてさとうきびをかじる体験に、児童たちは目を輝かせる。給食では、主菜、副菜、汁物すべてに砂糖を使用。甘いところ以外にも砂糖が入っていると知ると、驚く児童が多かった。児童たちにとって、普段から無意識のうちに砂糖を食べているということは、大きな発見。「砂糖はそれだけ日本人に身近な食材。食べ過ぎなければ味方になる食材です」という山本さんの言葉を、食べて実感する時間となった。正しい認識で活用すれば、よりおいしい食事を実現させるのが、砂糖の本当の力なのだ。

[上]「まるで竹みたい!」と、実物のさとうきびの長さや硬さに驚く児童たち。さとうきびも竹もともに稲の仲間だということを知って、さらに驚いた様子を隠せなかった [下]「日本人は一人あたり一年に16kgの砂糖を食べているんですよ!」知っているようで知らなかった砂糖の素顔を、わかりやすく説明する山本さん

三井製糖株式会社の和食推進への想い

世界に目を向ければ、砂糖といえばグラニュー糖という国がほとんどですが、日本の砂糖には多くの種類があり、形、色、風味まで様々です。私たち日本人は、和菓子だけでなく、煮物、焼き物、漬物、各種のたれなど、様々な料理へと

取り入れてきました。日本の砂糖がバラエティ豊富なのは、まさに「和食」という食文化が砂糖を使いこなしてきたからなのではないでしょうか。三井製糖は、砂糖や食の正しい知識を広めていくことが、食品企業としての責務と考え、

食と健康、また砂糖と和食の繋がりに関する情報の発信を、社会へ向けて積極的に行いたいと考えております。今回は児童たちの探究心と理解力に驚きました。

(三井製糖：山本由貴絵)

レシピ使用素材

上白糖

粒が細かくて溶けやすく、しっとりとした風味で、料理や菓子、飲み物と何にでも使用することが可能。もっとも一般的な砂糖であるが、実は日本固有のもの



三温糖

加熱により自然にカラメル色がついたもの。濃厚な甘味と独特の風味を持つ。煮物や佃煮、味噌を使った料理などに用いるとコクが増す



グラニュー糖

サラサラとした高純度の砂糖。クセのない淡白な甘さ特徴で、香りを楽しむコーヒーや紅茶、素材の風味を生かしたい菓子作りに最適。海外ではもっとも一般的な砂糖





鮭の竜田揚げ 大豆あんかけ

材料	
〈鮭の竜田揚げ〉	
生鮭の切り身	50.00g
片栗粉	5.00g
油	5.00g
○調味料 A	
醤油	1.20g
酒	1.20g
本みりん	1.20g
こしょう	0.01g
〈大豆あん〉	
やわらか蒸し大豆 (マルヤナギ)	8.00g
○出汁	
水	30.00g
鰹節	2.70g
玉ねぎ	5.00g
にんじん	4.00g
大根	20.00g
小松菜	12.00g
片栗粉	0.30g
○調味料 B	
塩	0.40g
醤油	2.20g
本みりん	1.20g
酒	1.20g

〈作り方〉
 ① 鮭に調味料 A で下味をつける。
 ② ①の水気を切り、片栗粉をまぶし油で揚げる。
 〈大豆あん〉
 ① 鰹節で出汁をとる。
 ② 玉ねぎはスライス、にんじんはせん切り、大根は短冊切り、小松菜は2.5cm幅に切る。
 ③ 小松菜は下茹でしておく。
 ④ 出汁に具材を入れ調味料 B を加える。
 ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。



もち麦入り 蒸し大豆御飯

材料	
白米	54.00g
水	84.38g
もち麦入り蒸し大豆 (マルヤナギ)	13.50g

〈作り方〉
 ① 白米を研ぐ。
 ② 浸漬させる。
 ③ 炊く。
 ④ 炊き上がった御飯にもち麦入り蒸し大豆を加え、蒸らす。

具だくさんすまし汁

材料	
○合わせ出汁	
水	120.00g
鰹節	1.50g
昆布	1.20g
油	
油	0.50g
ベーコン (短冊切り)	8.00g
ごぼう	15.00g
蓮根	15.00g
にんじん	10.00g
セロリ	10.00g
刻み昆布	2.00g
やわらか蒸し黒豆 (マルヤナギ)	20.00g
しょうが (しぼり汁)	0.80g
○調味料	
塩	0.60g
薄口醤油	4.00g
こしょう	0.01g

〈作り方〉
 ① 鰹節と昆布で合わせ出汁をとる。
 ② ごぼう、蓮根、にんじん、セロリを1cm角に切る。
 ③ 刻み昆布は水で戻す (分量外)
 ④ ベーコンを軽く炒め、ごぼう、蓮根、にんじんの順でさらに炒める。
 ⑤ 合わせ出汁を加え、刻み昆布を戻し汁ごと加える。
 ⑥ やわらか蒸し黒豆とセロリを加え調味料を加える。(煮過ぎない)
 ⑦ しょうがの絞り汁を加える。



蒸し大豆とじゃがいもの煮物

材料	
じゃがいも	35.00g
やわらか蒸し大豆 (マルヤナギ)	15.00g
○出汁	
水	20.00g
昆布	0.20g
ブロッコリー	30.00g
○調味料	
醤油	2.30g
本みりん	1.00g
酒	1.00g

〈作り方〉
 ① じゃがいもは一口大に切り、ブロッコリーは子房に分ける。
 ② じゃがいもは蒸し、ブロッコリーは下茹でする。
 ③ 出汁に調味料を加え煮立てる。
 ④ ③にじゃがいもとブロッコリーを加える。
 ⑤ ④にやわらか蒸し大豆を加える。



マルヤナギ (株式会社小倉屋柳本) の和食推進への想い

私ども株式会社小倉屋柳本は「マルヤナギ」の名で、昆布や大豆の加工品を手がけております。大豆、黒豆、えんどうなどを蒸すという独自の製法を開発、茹で豆と比べて味が良く、栄養価も高いことで評価をいただいております。豆類

はタンパク質や食物繊維が豊富。「和食」という文化の中でも、煮豆や赤飯などに不可欠な食材であり、特に大豆は、味噌や醤油、納豆や豆腐やきな粉などに加工され、和食を支える大黒柱のような存在です。弊社には8人の食育インス

トラクターが在籍し、児童だけで一汁三菜の献立をつくる和食料理教室「マルヤナギ キッチンチャレンジ」などの食育活動も実施しております。今後も昆布や豆で和食を支えていきます。
 (小倉屋柳本：和夢泉季)

レシピ使用素材



蒸し大豆

北海道産の特別栽培大豆を100%使用した大豆。蒸すことで栄養を逃さず、大豆本来のうま味をたっぷり含んでいる。そのままはもちろん、汁物、煮物など幅広く料理の素材として使用する事が可能



蒸し黒豆

北海道産の特別栽培黒豆を100%使用した黒豆。蒸すことで栄養を逃さず、黒豆本来のうま味をたっぷり含んでいる。大豆よりもポリフェノールを多く含んでいる事が特徴的。幅広く料理の彩りにも使用する事が可能



もち麦入り蒸し大豆

もち麦(大麦)と、大豆・黒豆をバランス良く混ぜ合わせている。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維を同時に摂取する事が可能。また大豆のホクホク、もち麦のもちもち、ぶちぶちとした食感が口内を楽しませてくれる



DATA
 対象地：兵庫県宝塚市
 対象校：安倉北小学校
 提供方式：単独調理場方式
 提供食数：430食
 米飯給食回数：週3.0回
 米飯炊飯方式：自校炊飯
 教科名：総合的な学習の時間

大豆のチカラ

約12000粒を、
 一年で平らげる。

「みなさん、手のひらにお豆をのせてください。どれが大豆かわかりますか？」
 児童の手のひらには6種類の豆が並んだ。その中から、丸くて黄色い小粒の豆を取り出して、勢いよく手が挙がる。みんな大豆がどれか、ちゃんと知っているようだ。この日の授業は3年生が対象。昆布の佃煮や蒸し大豆などの製品を手掛ける「マルヤナギ(株式会社小倉屋柳本)」から、和夢泉季さんが学校まで足を運んで、大豆の素顔について解説した。
 味噌や醤油、納豆、豆腐、油揚げ…。大豆を原料とする調味料や食品の名前を挙げれば、和食にとつての大豆の大切さが見えてくる。児童たちも大好きな枝豆が、実は大豆の「赤ちゃん(未成熟果)」だと知れば、自分たちの暮らしと大豆との関係がさらに広がる。



「日本人が、1年に食べる大豆はどれくらいかな？」
 その答えは61kg。約12000粒にもなることを知ると、自分たちがいかに大豆の恩恵に預かっているのかを実感できる。自分が一年に食べる数の豆が入った袋を手にして、児童たちはその重みを体で感じていた。
うま味も栄養価も高い、蒸し大豆。
 大豆を苦手とする児童は多い。また「調理方法がわからない」という保護者の声も少なくない。そこで授業では、茹で大豆と蒸し大豆の2種類を食べ比べるこ

味や醤油、納豆、豆腐、油揚げ…。大豆を原料とする調味料や食品の名前を挙げれば、和食にとつての大豆の大切さが見えてくる。児童たちも大好きな枝豆が、実は大豆の「赤ちゃん(未成熟果)」だと知れば、自分たちの暮らしと大豆との関係がさらに広がる。

大豆を苦手とする児童は多い。また「調理方法がわからない」という保護者の声も少なくない。そこで授業では、茹で大豆と蒸し大豆の2種類を食べ比べるこ

大豆を苦手とする児童は多い。また「調理方法がわからない」という保護者の声も少なくない。そこで授業では、茹で大豆と蒸し大豆の2種類を食べ比べるこ

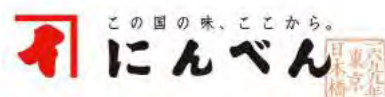
納豆や豆腐といった加工品。味噌や醤油などの調味料。それらの原材料である大豆は、和食にとつて大切な食材だ。タンパク質を筆頭に栄養価も高い一方で、調理は難しく、大豆を苦手とする児童も多い。そんな大豆を題材にして、食育授業が展開された。

「和食」に 欠かせない理由

鰹節とった出汁は、おいしさの骨格をうま味で支え、塩分使用量を下げてくれるなど、縁の下の力持ち的な存在だ。そんな鰹節の素顔を伝える食育講座の様子を紹介しよう。

鰹節は和食にとっては不可欠の大切な食材だ。今回は鰹節を扱い続けて300年以上という老舗、にんべんの木村絵里子さんが食育講座を担当。児童たちは初めて触れる鰹節をカンナで削り、その香りを嗅いだり「世界一硬い食品」の硬さを確かめたりしていた。自分たちでとった出汁入りの味噌汁と、お湯で味噌を溶いたのみのものを飲み比べるなど、知識と味覚を紐付けながら、鰹節が和食にとって大切である理由を学んだ。

DATA
対象地：東京都墨田区
対象校：きりんやアカデミー
児童数：80名
教科名：エンリッチメント



創業1699年の老舗鰹節メーカー。出汁という日本の伝統的な食文化の素晴らしさを伝えることを目的として、食育活動を積極的に取り組んでいる。

「発酵」という 知恵を伝える

味噌や醤油や酢に代表される発酵調味料を使用するのも、「和食」の特徴だ。「和食」は、出汁だけでなく、麹菌や酵母などの微生物の働きを活かした発酵調味料によっても、うま味を加えることができる。

食育授業を担当したのは、醤油のトップブランドとして江戸時代から日本の食文化を支えてきたキッコーマン。講師はコーポレートコミュニケーション部の岡村弘孝さんだ。醤油づくりの行程で、色・味・香りの元となる「麹菌」の大切さを岡村さんは訴えた。微生物の働きで元の食材が形を変え、人の役に立つものに変化する事を「発酵」と呼び、発酵によって醤油には300種類もの香り成分が含まれることなどを説明。自然の力でおいしさを生み出す「和食」の知恵を児童に伝えた。

DATA
対象地：東京都江東区
対象校：第五砂町小学校
児童数：715名
教科名：総合的な学習の時間



小学校中学年を対象にして「キッコーマンしょうゆ塾」という食育授業を実施。醤油について学びながら「食べ物」の大切さや「おいしく食べる」ことを考える機会を提供している。

「和食」と海藻の 関係を理解する

豊富で多彩な海藻類を食材として活用する「和食」。日本では多くの種類の海藻が食べられていたといわれるが、世界的に見てもここまで多様な海藻を加工して食べている食文化は珍しい。今回は、その中でもわかめを題材に食育授業が展開された。

「わかめってどのくらいの長さか知っている人はいますか？」乾燥わかめの製造を手掛ける理研ビタミンの八幡眺子さんが問いかける。岩手県産わかめを児童の前で広げて見せると、家庭科室が磯の香りで満たされた。計測すればわかめの全長は3m10cm。茎の部分からカーテンのように垂れるわかめの葉を見せながら、わかめの海の中の状態や、日本人が古くからわかめを食べてきた歴史などを説明。和食と海藻との密接な関係を児童に伝えた。

DATA
対象地：東京都港区
対象校：青南小学校
児童数：525名
教科名：理科



乾燥わかめ製品やノンオイルドレッシングなどを製造する。わかめの栄養、生態、産地を楽しく学習できるプログラムで出張授業を行うほか、食育授業と連動した学校給食向け「海藻メニュー」も用意している。

味噌汁で知る

「和食」の地域性

和食にとって欠かせない料理の筆頭はやはり味噌汁だろう。その味噌汁が、最近では家庭での存在感を薄めつつある。味噌は最も古くから和食に取り入れられてきた調味料。味噌をテーマにした授業で児童は何を学んだのか？

食育授業を担当したのはマルコメの須田信広さん。今回は様々な種類の味噌を児童たちに食べ比べてもらった。味噌は製法や材料によって3つに分けられるが、実は熟成度合いによっても味わいが異なる。児童たちは数種類の味噌を試食し「味が全然違う!」「僕はこれが一番好き」など、味噌について新たな発見をしていたようだった。日本全国の様々な味噌を使うことで、各地の食文化を学ぶこともできそう。



長野に本社を置く老舗味噌メーカー。「約1300年前から食べられている味噌について児童たちへの理解を深め、家庭で保護者にも伝えて欲しい」と須田さん。

DATA
対象地：東京都杉並区
対象校：馬橋小学校
児童数：508名
教科名：総合的な学習の時間



器から学ぶ

「和食」の本質

「和食」は、折に触れて自然を尊重する食文化。食器についても同様であり、料理を盛り付ける食器を季節に合わせて変えるなどして、自然や周囲の人への敬いの気持ちを表そうとする。食器をテーマにした食育授業で、児童たちは何を掴んだのか？

三信化工の海老原誠治さんの前職は陶芸作家。今回は「和食」が自然を尊重する文化であることを伝えた。「日本人は、例えば草木にまでお墓を作るほど自然に対して感謝の気持ちを持って暮らしてきたんです」。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と説明。食器を通して、日本人の食文化の本質を伝えていた。



給食を始めとした業務用食器の製造を手掛ける三信化工。海老原誠治さんが行う食育授業は年間50件にもなる。「自然を敬い大切に心、そしてその気持ちの表し方は和食文化ならではのもの」と語る。

DATA
対象地：東京都練馬区
対象校：光が丘四季の香小学校
児童数：450名
教科名：総合的な学習の時間



日本人の伝統的な食文化である「和食」について、「和食」や学校給食に造詣が深い有識者が集まり、青少年への継承のあり方を検討する「和食継承推進協議会」が開かれました。全国学校栄養士協議会相談役、現場栄養教諭、学識経験者、和食料理人の計5名に加え、オブザーバーとして文部科学省の江口陽子調査官を迎えて、伝統的に受け継がれてきた「和食」の捉え方や、効果的に広く和食を伝えていく方法についての意見を共有しました。



学校給食を通して

「食に関する正しい知識」と
「生涯にわたる食習慣」を
身に付けさせましょう。



公益社団法人 全国学校栄養士協議会 相談役
市場祥子 先生

給食は「望ましい食を学ぶ教材」だと思えます

給食は単なる「食事」ではなく、望ましい食のあり方を学ぶ「教材」だと私は考えています。教材は、学ぶための道具です。「児童生徒が学びを得られる給食」とは、どんな給食のことでしょうか？

関係者とともにそんな自問を日々重ねながら、「大事な食の教材を作っている」という思いを高めることが必要でしょう。

まずは和食の調理の
「基本」を知ることが大切です

給食は大量調理ですが、本当のおいしさを損なわないために、入れる食材の順序、切り方など、調理の基本を常に意識すべきだと思っています。給食施設の設備に差異はありますが、基本の調理法に常に立ち帰るという心の余裕を担保しながら、設備に合わせて調理の形を変えることが必要でしょう。

和食給食を通して旬を覚えた
児童たちは、「いただきます」を
しっかり言えるようになりました。



杉並区立三谷小学校 栄養教諭
江口敏幸 先生

児童たちの食生活を把握する

勤務する小・中学校で6年間行っている調査では、朝食に御飯を食べ、味噌汁を飲む回数が減っています。1週間で魚料理を食べる回数も、わずか1.5回。まず、家庭の現実を把握しましょう。

週4.5回の米飯給食で低いコスト

週4.5回の米飯給食を行っていますが、お米の食材費は1食27円で、パンや麺、うどんより安い。魚は、直接漁港に働きかけ、安くていい魚を前週に探し、冷凍で仕入れることでコストを抑えることができます。和食給食は高くありません。

和食給食を増加すると残菜率は減少

和食給食を昨年の6割から7割に増やしたところ、残菜率は0.8%から0.6%に減少。児童たちは、和食の給食を喜んで食べています。

いろいろな和食を育んできた
和食文化の魅力を伝えたい。



東京家政学院大学 名誉教授
江原絢子 先生

「御飯」+「汁物」+「おかず」の形を基本に

御飯を主食に汁物やおかずを組み合わせた形は、何百年も続いた食事の基本形です。これを応用すると、多様な食材が使って栄養的バランスも取りやすいでしょう。また、それを基本にすることで、児童生徒たちは自分で食事を組み合わせることが可能になると期待されます。

調理技術を身につけ、
食文化について理解するために

大学で、調理経験が少ない学生たちが、実習を重ねることで、「自分で比較的簡単に作れる」と感じたことが喜びとなり、食材等を大切に扱うことにも繋がりました。栄養教諭・学校栄養職員の皆様も積極的に現場経験を増やして、地域の食材や調理に込められた工夫を肌で感じてほしいと思います。

日本の気候と風土が育んできた
出汁と調味料が
素材の味を活かすのです。



銀座 小十 店主
奥田透 氏

「和食」の文化的な側面を共有したい

先生や料理人が行事食や節句のある日に、それにまつわる意味や歴史、食材について伝えることで、和食の良さを理解できるはず。

「魚」の提供を意識したい

和食＝魚と野菜。日本が世界に誇れる魚料理を、給食でもっと提供をしたいです。

和食を提供する機会を増やし、理解を深める

世界中の料理を味わっている今の児童生徒にとって和食は「わあ、おいしい！」とは感じにくい料理。経験値が高まることでおいしさが分かる料理だからこそ、児童生徒に提供する機会を増やさなければならぬのです。

料理人による「給食レシピ集」を！

調理時間や予算などの給食のレギュレーションを踏まえ、たうで、複数の料理人が協力し、和食のレシピ集を作り、給食の可能性を広げていきたいですね。

料理人の技術や
ベテラン調理師のコツを
学ぶ仕組みを。



京料理 たか木 店主
高木一雄 氏

「おいしい出汁」をとろう

難しい献立に取り組み前に、まずは昆布と鰹節で「おいしい出汁」をとれるようになります。おいしい出汁は和食の味わいを広げます。時間的な制約はありますが、私の場合は朝一番で出汁をとり、汁物は11時から作ることで対応しました。

調理現場のチームワークが味を作る

栄養士と調理師が想いを共有するとチームワークがよくなり、調理時間が短く、給食がおいしくできるようです。

料理人をもっと頼って欲しい

繋がりができた栄養教諭・学校栄養職員を集めて、自分の店で料理教室を行っています。料理のプロの私たちに、何でも聞いて、頼ってください。

調理機材の重要性を実感

調理時間や予算など制限の多い給食をおいしく作るためには、スチームコンベクション、真空器とプラスチックなどの機材が力を発揮することを実感しました。

和食給食応援団



「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受け、2014年3月に日本料理の若手旗手が「和食給食応援団」を結成し、農林水産省から認定をうけました。「日本料理賛否両論」の笠原将弘氏を中心に8名で始まった取組でしたが、現在は、北海道から福岡まで30名の和食料理人が参加するまでに拡大しました。

次世代に「和食」という食文化を繋ぐこと。それが「和食給食応援団」の想いです。「和食」とは、自然を尊重し、人々を繋げ、健康を志向し、地域ごとに多様に発展してきた文化です。この「日本人の伝統的な食文化」の素晴らしさを日本中の児童生徒と共有していきたいです。和食継承には様々な場面で課題があります。しかし、そこに和食料理人の経験と技術が寄り添うことで課題解決の可能性は広がるはずです。和食給食応援団は今後も、和食文化継承に向けて取り組まれる栄養教諭・学校栄養職員の皆様と共に活動していきます。

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>

和食給食応援団レシピサイト「みんなの和食給食」

和食給食献立が分からないとお声を多く頂きます。和食は難しいものではありません。季節ごとの和食給食献立を皆様に紹介してまいります。<http://www.washoku-kyushoku.com>

和食給食応援団 fecabook ページ

日々の活動の記録を行っていきます。<https://www.facebook.com/washokukyushoku>

和食給食

発行 農林水産省
企画 合同会社五穀豊穡
編集 一般社団法人和食給食応援団
撮影 小林淳一 株式会社コバヤシライス
取材・執筆 唐澤理恵、三好かやの、小畑智恵
イラスト 祖敷大輔
デザイン 根本真路
印刷製本 株式会社美松堂

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相談役 市場祥子
杉並区立三合小学校 栄養教諭 江口敏幸
東京家政学院大学 名誉教授 江原絢子
銀座 小十店主 奥田透
京料理 たか木店主 高木一雄

今回参加の和食給食応援団

銀座 小十 奥田透
日本料理 雄 佐藤雄一
日本料理 賛否両論 笠原将弘
お料理 宮本 宮本大介
ほむら 小笠原一芸
日本料理 うを仁 白井規郎
美味いもん わ多なへ 渡邊達也
日本料理 つか佐 川口順一郎
割烹旅館 若松 成田正吾
京料理 たか木 高木一雄
御料理 まつ山 松山相三
なすび亭 吉岡英尋
懐石料理 喜一 北野博一
鮎 小野 小野淳平
和ごころ 田嶋 田島隆史
日本料理 TAKEMOTO 武本賢太郎

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
03-6264-1104



「和食」を愛する心を育てる。

和食
給食