和食文化を「つなげる」

私たちが家庭でできることを一緒に考える。

次の世代に和食文化をつなげていくために、家庭はとても大切な場所です。しかし、共働き世帯の増加や子どもたちの塾通いなどにより、家族と共にすごす、そんな時間は少なくなっています。

検討会では、子育て世代の人たちと一緒に、家庭で「和食」を作ったり、子どもたちへ継承するためのアイデアを考える、参加型のワークショップを企画・開催しました。

ワークショップでは、まず、「和食文化のポジティブ・ネガティブなイメージ」、「家庭でふだんから行っていること・本当はしたいこと」について参加者同士で話し合いをしました。その中から、「和食を家の中でもっと作りたいのだけどハードルが高い」、「子どもが好まない」、「メニューバリエーションがない」など〝和食が好きで、良いものだと頭ではわかっているけれど、身近に感じられない〟という子育て世代の本音（ホンネ）が見えてきました。そして、自分自身や子どもが和食文化を楽しみ、気軽に続けるための方法について、和食文化の伝統や型、だしや下ごしらえの工夫などの講演や自宅での課題、参加者同士の意見交換などを通じて考え、自分ならではの和食文化への気づきを深めていきました。

今回のワークショップを通じて、和食文化を家庭で楽しむ、続けるためのヒントを得ることはできましたが、毎日の忙しさや経済的な課題、子どもを巻き込むことの難しさなどの課題はまだまだあります。今後さらに多くの方々にこのようなワークショップを体験していただき、課題克服のためのヒントをみんなで考え、共有していきたいと考えています。

今回のプログラムを参考に、各地域の食材や文化などの特性を活かしたワークショップが広く根づいていくことが、それぞれの家庭における和食文化の継承のひとつのサポートとなるのかもしれません。

ワークショップからの発見

家庭で和食文化を楽しむ5つのポイント

① 知る
和食文化の型、作法などの意味を知る。知ると納得、知ると実は後が楽に。

② 触る
旬の野菜、地域独特の産物など、食材に向き合うことにより素材を活かす工夫が自然と浮かぶ。

③ 覚える
昆布から引いただし、天然物の魚など、原点に近い味の体験は子どもにも重要。

④ 探す
和食文化の様々な要素から自分がやりたいこと、楽しいことを見つけよう。

⑤ 話す
買物、料理、食卓、色々な場面で、家族とお店の人と地域の人たちと思ったこと、感じたことを話そう。

参加型ワークショップのススメ

今回実施したワークショップは参加者と講師が一緒に作りあげることが特徴です。学んで、話し合って、参加者自ら答えを見つける。その過程で、より深い気づきと自覚が生まれました。

プログラムのポイント

1 和食文化についてのアンケートや、ふだんの食事写真を送ってもらう。
主催者が事前に参加者の課題や背景を知る。

2 和食文化についてグループで話し合い、発表してもらう。
例：和食文化のポジティブ・ネガティブなイメージ
家庭でふだんから行っていること、本当はしたいことなど
参加者が和食文化を客観的にとらえる。

3 講演・実演など
例：生産者（旬の食材の話）
食文化専門家（和食文化の歴史）
料理研究家（だしを引く、盛りつけ、実践）
流通関係者（手軽に買える和食）など
参加者が和食文化への新しい気づきを得る。
＊講演は、参加者が自分と重ね合わせて聞ける内容に。

4 明日からできることを発表してもらう。
例：和食文化をもっと楽しむための商品やサービス、アイデアなど
ワークショップを通じた気づきを基にして自分自身が考えたアイデアを発表することにより、日常生活での実行力の高まりが期待されます。

さらに
ワークショップの体験を家庭での食生活に取り込んでレポートしてもらうなど、活動を継続的にフォローすることも有効です。

ワークショップに参加して、冷蔵庫の中身がガラッと変わりました。
旬の新鮮な食材を意識するようになって、自然と、その持ち味を活かす料理が増えましたね。4歳の娘も「これ何？これは？」と、楽しそうに食べています。

朝、仕事に行く前に野菜を茹でて、昆布水を作っておくだけでも、夕食の支度がぐんとラクになります。続けるためにはムリをしないことがポイントですね。
子どもたちには、魚釣りや収穫体験を通じて「いただきます」の意味を伝えていきたいです。

和食を作るのはハードルが高いと思っていましたが、自分でとっただしのおいしさに満足。
ハンバーグなどの洋食を食べたがる子どもたちも、お味噌汁は大好きなので、これからも作り続けて「おやじの味」にしていきたいです。

ワークショップからの提案

和食文化をもっと楽しむためのアイデア

参加者から発表されたアイデアの数々。保護・継承に取り組む皆さまの参考としてください。

素材発見ツアー
「和食」の素材がどこでどう育って、とられているのか、見学ツアーで訪ねる。

食器も料理も作ろう体験
食器から作って、料理も作って、すべて手作りをとことん楽しむことで食卓を大切にする心を育む。

「和」を楽しむ離乳食講座
「和」の素材と調理法を活かして、簡単に作れる離乳食のレシピを学ぶ。

親子高級懐石料理体験日
「スーパー料理人」の調理を見て、本場の店で食べる。
子どもに料理の美味しさ・マナーを教える。

だしボトル
子どもからシニアまで、いつでもだしを楽しめるように、冷蔵庫に「だしボトル」を常備。

学校区ごとに和食子ども食堂を
地域の人と交流しながら、旬・素材・だし・下ごしらえ・型・作法・器・彩、すべてに大人も子どもも触れる。

保存食をみんなで作る会
地域のおばあちゃんなどに、味噌や梅干し、漬物の作り方を教わろう！一人で挑戦するのは難しくても、みんなでならできる。

学校給食和食ランキング
子どもに人気の学校給食、「和食」に注目し、子どもたちが好きなメニューを家庭に取り入れる。