

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。

