和食のハードルを下げる方法

安価で栄養価の高い旬の食材を使って手軽に作れる和食。出汁がらを佃煮に、大根や人参の皮をきんぴらに…食材を余すところなく使い切る。エコで低コストを実現する和食は、実はとても合理的なのです。

対象地	千葉県船橋市（人口 627,661 人〔平成 29 年 1 月現在〕）
対象者	行政栄養士・保健師、保育所栄養士、子育て支援センター・保健センター職員他
参加人数	28 名
実施場所	船橋市西部保健センター
研修名	平成 28 年度ふなばし健やかプラン 21 専門職研修
主催者	船橋市 健康政策課
調理実演	子育て世代のパパママへ伝えたい入門和食献立（60 分）
講演	和食の文化を守るそして繋ぐ──実は和食はとても合理的──（60 分）
グループディスカッション	子育て世代のパパママに和食の良さを伝えるために（45 分）

健康増進計画推進のため専門職研修にも力を入れている船橋市。和食のプロによる出汁の引き方を見逃すまいと参加者たちの目は真剣そのもの。鰹と昆布出汁、昆布と煮干し出汁を試飲した

子育てや仕事で忙しい家庭にこそ手軽に作れる和食を勧めたい

「仕事を終えて保育園にお迎えに行き、帰宅後、御飯を炊いて、おかずから汁物まで全て作るのは面倒で……」

忙しい毎日を送る子育て世代のママからの、このような声も少なくない。子どもにはなるべく手作りの料理を食べさせてあげたいと思いながらも、時間的理由から食事の支度が負担になっている家庭も多い。食文化研究の第一人者である講師の大久保先生は「現代のお母さん方は、子どもが好むメニューに日々追われ、シェフ化していて大変です。ハレの食事と日常（ケ）の食事を区別し、日常は御飯と味噌汁、そして無理のないおかずがあれば十分ではないでしょうか。大根も葉がついていれば炒めて一品に、皮も捨てないで利用すれば厚く剥いても大丈夫。和食には食材を無駄にせず、支度がラクになる気付きがたくさんあるはずです」とアドバイスした。

船橋市では、市の健康増進計画の中で、「船橋の食材で健やかになる具だくさんみそ汁」を推進し、忙しいママやパパがお惣菜などを活用する時も、味噌汁だけは手作りで生活に取り入れることを提案している。

そこで毎日の味噌汁作りにも重宝する出汁の引き方を、講師である村田さんが実演した。鍋に水と昆布を入れて6時間～一晩冷蔵庫に置き、鰹節を合わせて煮出す基本の『鰹と昆布出汁』は、粉砕した鰹と昆布を出汁用のパックに入れて手早くとることも可能で、その場合にはアクをすくうのがポイントだと添えた。さらに手軽な『昆布と煮干し出汁』は、煮干しの頭と腹を取り除き、鍋に水と昆布と一緒に入れて6時間～一晩冷蔵庫に置けば、ザルでこすだけで香りが程よく立つと伝えた。

「親父の作る鰹出汁の利いたうどんが妙においしかったとか、母親が作る味噌汁には、煮干しがそのまま入っていて当たり前に食べていたとか、出汁ひとつでも思い出深いです。料理はレシピに縛られすぎず、食べる人のことを思いながら自分で加減することが大事なのだと思います」と、村田さんの話に引き込まれながら、二種類の出汁を参加者全員が試飲した。そして、鰹と昆布出汁を使用し、主菜の『鶏焼きつくね 春野菜のあんかけ』と、副菜の『小松菜海苔醤油和え』の実演へと進む。

ワークショップ当日に船橋市内の農園で収穫されたばかりの小松菜を茹でながら「葉野菜を和える時など、地洗いをしていますか？」と参加者に問いかける村田さん。小松菜をザルに上げて素早く冷やし、水気を絞って、少しの醤油を混ぜてからもう一度絞って見せた。この地洗いによって余分な水分が抜け、おいしさがぐっと引き立つという。地元産の海苔を小さくちぎり、出汁と薄口醤油を合わせた手軽な和え衣と、シャキシャキの小松菜との好相性振りに、「味が浸みて子どもにも食べやすいし、これなら忙しいお母さんでも気軽に実践してくれそう」と、参加者たちの表情が緩む。

最後の一品である味噌汁の具材には、主菜で使用した人参の皮、キャベツの芯も加わり、冷蔵庫に残っている食材や野菜のヘタなども活用してほしいと勧めた。「あんも、つくねも、味噌汁も、あり合わせの材料でその時々の味を楽しんでほしいです。季節の食材を上手に使いながら、コストをかけずに、手軽に作れるのが家庭の和食の一番の魅力じゃないでしょうか」と村田さん。お母さんが料理する傍らで、海苔をちぎったり、出汁を飲んだり、つくねを丸めたり、簡単調理は子どものお手伝いの幅をも広げる。ワークショップでは「時間の余裕はなくとも、子どもと一緒に食を楽しむ大切さを伝えたい」との声も挙がり、気楽に楽しめる和食への理解が深まった。

船橋産の小松菜と海苔を使った「小松菜海苔醤油和え」を試食。海苔と醤油の香りが食欲をそそる、副菜に重宝する一品だ

小松菜などの葉野菜はさっと茹で、軽く絞って地洗い（醤油を混ぜて絞る）後に調味すると、繊維が壊れにくくおいしさが増す

講師紹介

鈴なり
村田明彦
むらたあきひこ：1974 年東京都出身。祖父がふぐ屋を営んでいたことから料理人を志す。老舗日本料理店「なだ万」で 13 年間修業を積み、2005 年「鈴なり」を創業

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。実践女子大学文家政学部卒業。博士（食物栄養）。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