

梅干し、らっきょう漬けを若い世代へどう伝えるか

近藤みゆき

(大学教員)

私は大学の食物学科を卒業し、管理栄養士の資格をもっています。卒業後三十年以上、現在の職場である短期大学で栄養士を志す学生の調理実習を担当しています。

玄米菜食との出会い

私は学生時代から「無農薬」の食材や「玄米菜食」に関心があり、結婚して二人目の子どもを授かった頃から地元の有機野菜を取り寄せていました。三人目を授かる前に「自然食品」の店で「野菜だけの料理」の掲載された本を見つけました。家に帰り早速作ってみると、昆布だしとしょうゆで煮た大根は思い

のほかおいしくびっくりしました。それまでは「野菜をおいしくするには肉か魚の助けが必要だが、なんとか野菜だけでおいしく食べることとはできないものか」と思っていたので、目からうろこが落ちる思いでした。昆布だしは野菜の持ち味を引き立てます。また、それまで何も考えずにむいていた大根やにんじんの皮も全部丸ごと使うのです。確かに「とう立ち」した野菜は皮が硬くなりますが、そのような野菜は市場にはまず出ません。米も「丸ごと」食べるということとで玄米です。動物性の食材はかなり少ない頻度で食べるようになりました。玄米菜食で生理はかなり軽くなり

近藤みゆき（こんどう みゆき）

名古屋文理大学短期大学部食物栄養学科准教授。

専門：調理学、調理科学。近隣の幼稚園への学生の出張食育講座、短大での子ども料理教室開催にかかわる。

ましたが三人目を授かりました。三人目出産後の育児休暇を利用し、生後間もない息子を連れて毎月、大阪の「正食協会」へ玄米菜食の料理法を習いに通いました。ここで野菜をはじめとする植物性の食材のいろいろな調理法を学びました。

短期大学での調理実習

自分の家では玄米菜食をしながら、仕事でそれを実践することはできません。玄米菜食は日本の昔からの食事方式でありながら、現代では主流ではないのです。それでも、大阪で学んだ野菜の使い方は調理実習に取り入れて実践しています。「野菜の皮はどうしてもむく必要があるときだけむく」「むいた皮を利用してもう一品作る」などです。例えば大根の皮はきんぴらや漬物、片栗粉をまぶしてから揚げにします。正月料理で飾り切りにした里芋の皮は、他の野菜の切り端と一緒にか

き揚げにします。里芋の皮も食べることができ、多くの学生は驚きます。また、かき揚げの衣は卵を使わず、小麦粉の水どきです。卵を使わないことで野菜の味が生きます。

家庭ではだしの素やコンソメを使う学生も多いのですが、学校では必要に応じて昆布だし、かつおと昆布の混合だし、食材のもつ旨みによるだしなどを使い分けています。素材からのだしだけでは物足りなく「コンソメが欲しい」という学生もいます。「塩味を上手に調えると旨みが強く感じられるよ」「味の相乗効果だったね」と伝えると、味を上手に調えて「本当だ」と喜んでいきます。

最近の調理実習での取り組み

五年くらい前から調理実習のすき間時間に「梅干し」「梅ジュース」「らっきょう漬け」「酢しょうが」「金山寺味噌」などの手作り体験を取り入れています。

「梅干し」では、一キログラムの梅を各班に百グラムくらいずつ配り、洗って水気を取りへたを取ってもらい、クラス分をまとめます。伝統的な方法ではないのですが、ビニール袋を使う方法で漬け込み、今後学生が家でも取り組みやすいようにしています。

「らっきょう漬け」「酢しょうが」は、「市販ルーを使わないカレーライス」「押しずし」にそれぞれ添えます。「金山寺味噌」はきゅうりといただきます。これらは短期間で食することができるので、実習で使う一、二週間前に「〇〇のとき使うよ」と伝えます。これら日本の加工食品は、学生の祖父母世代には家庭で作ることも多かったのですが、親世代ではほとんど作られていません。市販品は加工や保存のために食品添加物も多く、従来の自然な味わいを大切にしてほしいという思いもあります。

ゼミでの取り組み

短期大学の選択科目で「ゼミナール」があり、少人数の学生が教員のもとで課題研究に取り組みます。私は「日本の伝統食品・発酵食品」ということで、「味噌」「甘酒」「酒かす」「お茶」などをテーマにしてみました。

数年前に「甘酒」「味噌」と、二年間発酵食品に取り組んだ熱心な学生がいました。彼女が行った学生に対するアンケート調査によると、伝統的な加工食品は、「納豆」「梅干し」「らっきょう漬け」の順に高い頻度で食されていました。また、「甘酒」を食べたことのある学生は六割で、そのうち九割が「そのまま食べる」でした。「酒かす」は三割の学生に食体験があり、食べ方は「かす漬け」「かす汁」がそれぞれ四割前後という結果でした。

今年度、私は学生と共に「漬物」に取り組んでいます。漬物は「香の物」とも呼ばれ、

料理の締めとなる大切な存在です。塩分の過剰摂取が生活習慣病を引き起こすということで敬遠されがちですが、乳酸菌発酵による風味豊かな漬物を学生と共に考案しています。漬物も大切にしたいものです。

おわりに

二十歳少し前の、近い将来、食生活の作り手となる可能性の高い学生が、多くの調理体験、日本の伝統食品・発酵食品を作る体験をすることは大切なことかなと思います、この仕事を続けています。今後の課題は、手作りした「梅干し」や「らっきょう漬け」をそのまま食べるほかに調理にどう使っていくかです。学生にレポート課題を課して若い世代のアイデアを教えてもらおうかと思っています。

余談

園児への玄米菜食の導入として、ご存じの

方も多いかもしれませんが、福岡市の高取保育園は「玄米和食」を提供し、望ましい食習慣を身につける方針です。生活面では、お昼ご飯の「米とぎ」「食べた後の「茶わん洗い」、昼食後の「床拭き掃除」「園庭の掃除」などが日課です。子どもが小さい頃、こんな保育園にわが子を預けたいと思い、近くにないかと探したものです。名古屋にはこの園ほどではないけれど、かなり食事に力を入れている保育園もあります。

保育園や幼稚園の時期に、食事を大切に考える取り組みが、より広がってほしいと考えています。