

食育活動を広める料理教室の実践と課題

—平成23年度おさかな食育クッキングを通して—

今 村 麻 里 子*

Practice and challenges of cooking classes to spread the dietary education activities

Mariko IMAMURA *

Key words : 食育	dietary education
食育クッキング	cooking dietary education
食育活動	Dietary education activities
魚料理	Seafood
調理	cooking

はじめに

東北女子大学では、地域に根ざした食育活動を目指すため、栄養士課程・教職課程を履修する学生が「食育サポート部」を組織している。これまでの活動を通して、家庭での食事環境を改善するためには親子一緒に取り組みを行うことが必要であり、大学と地域が連携した活動を発展させていくことが課題となった。

大学としては平成22年6月より、大学の知的財産を地域社会に役立てられるように「地域資源活用研究センター」による活動を進めている。今回、地元の水産業者である(株)弘前丸魚が主催していた魚料理教室に共催し、食育の観点を加えた活動として発展させることで、課題解決に向かいたい。

目 的

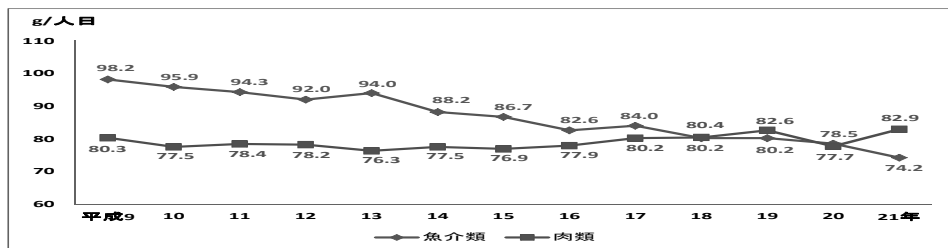
現在、日本の食卓からは魚を使った献立が消え、「魚離れ」が進行している。平成9年から21年ま

での1人1日当たりの魚介類と肉類の摂取量を比較すると、魚介類の摂取量は減少傾向にあるが、肉類の摂取量は横ばいである。

(株)弘前丸魚では、平成17年より魚の消費拡大を目指した料理教室を実践していたが、中高年齢者の参加で固定してきたことが問題となった。そこで、大学と地域が連携した活動として発展させていくことを目的に「地域資源活用研究センター」による活動を進めた。

魚離れの背景として挙げられたことは、「子どもが魚を好まない」、「子どもの好みを優先とした食卓とする」であったことから、食育の観点として本活動では親子参加もできる教室とすることで、子ども及び若い母親に魚料理のおいしさを知ってもらうこと、魚料理の基本を覚えてもらうことに主眼を置いて活動し、その教育効果を検討した。

表1 <魚介類と肉類の1人1日当たり摂取量の推移>



* 東北女子大学

方 法

◆料理教室の実施内容

講座名：「おさかな食育クッキング

～旬の魚いただきます♪～」

内 容：旬の魚介類を食材として使用

親子または食育に関心のある参加者が
楽しめるもの

実施回数・時期：

1年間に6回

5・7・9・11・1・3月に開催

場 所：東北女子大学 調理学実習室

対 象：「食育に興味・関心のある親子または
一般 40名」(旬のおさかな料理を作ることを通して親子
で食育に取り組んでみたい方、家族の食育を
充実させたい方)

参加費：一般参加 1人 ￥500

親子参加 1組 ￥500

(一組最大3人まで、小学生以下の
子どもとその保護者)

◆運営方法

1. 食材の指定 (丸魚より)
- ↓
2. 参加者の募集開始
- ↓
3. 献立の仮案作成
食育だよりの作成
教育媒体の作成
- ↓
4. 試 作 (合同)
- ↓
5. 献立・レシピ決定
- ↓
6. 参加者数の決定・班割
- ↓
7. 補助学生数の決定
- ↓
8. 食 材 の 発 注
- ↓
9. 準 備
- ↓
10. 本 番
- ↓
11. 片 づ け
- ↓
12. アンケート集計

◆家庭での食事環境を改善するための留意点

親子

- ・親子で取り組める内容であること
- ・子どもだけでできる作業を盛り込むこと

食材

- ・身近なスーパーで購入できること
- ・なるべく安価であり旬の物を使うこと
- ・食材について簡単な取扱い方法を知ること

献立

- ・親しみやすい味付けで、家庭でも簡単に作れるもの
- ・大人からも子どもからも愛されるメニューである
- ・食育を意識したキーワードを盛り込むこと

教材

- ・食育だよりを発行し、食と栄養の豆知識を織り込む
- ・媒体を作成し、子どもの興味を引く
- ・レシピには栄養価の記入をし、普段の食生活にも活かせる工夫をすること



【魚のさばき方の説明を受ける参加者】



【お母さんと一緒に包丁に挑戦】



【おばあちゃんと係学生に見守られて作業を進める児童】

図 1：食育クッキングの様子①

結 果

◆旬の食材、メニュー及び参加者数

5月

【ほたて・いか】

大人 36 名（震災の影響から親子募集無し）

9 班編成



主食：ほたてと三つ葉のパスタ

汁物：ホタテのスープ

主菜：いかと春野菜のトマトソース煮込み

副菜：いか・ほたてメンチ

係学生 10 名

○丸魚主催の魚教室からの移行第一回目の実施であること、さらには震災による影響で前回の 3 月に参加予定だった方々を対象にする料理教室になったことから、指導者も係学生も大変緊張していた。

指定食材が「ほたて」「いか」であったことから、すべての部位を使い切る献立を作成した。ほたてやいかのさばき方を示範したところ、今まで自己流で済ませていた、という感想が多く聞かれ、ちょっとしたコツを知ることで手早く、そして美しく料理できることを体感していた。

また、媒体によるミニ指導では、ほたてやいかの構造を知り、歓声があがっていた。ほたてのヒモにある点々は眼であること、いかの墨袋の小ささなどに驚きの声があがった。

調理体験では、レシピを見ずに味つけしたり、作業を進めようとする参加者もあり、「食育」の観点からは望ましくない行為もみられた。そのひとつが、塩味を足してしまうことである。計量器具を使うことが煩わしいようで、日常の調理作業に基づき作業を進めてしまうようだ。これには、同じ班になった参加者から味つけを守って試食してみたかった、との苦情が寄せられたことから指導者および係学生からの声掛けを強めることで解決に向かうこととした。

7月

【うなぎ・ひらめ・たこ・青森県産もずく】

大人 30 名、子ども 7 名（うち親子参加 5 組）

10 班編成



主食：うなぎと夏野菜のそうめん

主菜：ヒラメのホイル焼き

汁物：たこもずくのスープ

デザート：りんごゼリー

係学生 13 名

○今回の指定食材は「うなぎ」「ひらめ」「たこ」「もずく」であった。うなぎは土用丑の日に「うな丼」として食べることがほとんどで他の食べ方をしたことがない、という学生の意見から、夏らしくさっぱりと食べられて、ひと工夫されているレシピを考えた。さらには、野菜も一緒に摂取できるよう工夫した。

参加者からは、「うなぎとそうめんを組み合わせることが斬新」「そうめんだけだと軽すぎる感じがしていたが、この献立だと魚（うなぎ）も野菜も一緒に摂れていいと思う」という感想が寄せられた。

「ひらめ」に関しては“青森の「県の魚」”であることを紹介したところ、知らなかったという人がほとんどで良い勉強になったと言っていた。普段は「さしみ」で食べることがほとんどで、このように火を通すことで幼児や高齢者も安心して食べられる、という意見が多かったが、中には高価なひらめをホイル蒸しにするのはもったいないという意見もあった。今回は、ひらめに限定したレシピでなく他の白身魚にも置き換えられるような提案をしたのだが、ひらめだけに焦点を当てると、そのように感じている人もいることに学ぶところがあった。

「もずく」や「たこ」は酢の物として食べている方が多かったが、今回はスープにしたことで多くの量を食べることができる、どの世代にも好まれる食べ方である、という感想が寄せられた。

9月

あさり・するめいか・さんま・えび

大人 31 名、子ども 7 名（うち親子参加 4 組）

9 班編成



主食：和風フライパンパエリア

汁物：さんまのつみれ汁

副菜：きゅうりとゲソのオイスターソース炒め

デザート：サイダーかん

係学生 11 名

○この回の指定食材は「あさり」「するめいか」「さんま」「えび」であった。「さんま」はつみれにすることで子どもから高齢者まで食べられるであろうと予想し、まずは、さんまのつみれ汁を設定した。その後、これに合う献立を考え、和風の味付けでパエリアを完成させた。パエリアにすることで、あさり・いか・えびを一緒に味わうことができる。パエリア鍋を使ったり、サフランを準備したりすると家庭での応用の幅がなくなると考え、フライパンで作れるようにして、味付けも昆布茶を使うなどして身近な材料で作れるように心がけた。この結果、「フライパンでパエリアが作れるなんて感動!」「材料も作り方も簡単で、ぜひ家庭でも作りたい。」との感想が寄せられ、高評価が得られたメニューとなった。

さらには、この時期安く購入できる・畑で多く収穫できるきゅうりと組み合わせて、パエリアには加えなかった、いかのゲソと炒めて作る料理を紹介した。これに対しては、「いつも畑で獲れ過ぎて困っているきゅうりを消費する方法を知ることができて良かった」「きゅうりを加熱して食べるという発想がなかったので勉強になった」との感想が寄せられた。いかのゲソを無駄にしたいとの思いから考案したメニューであったが、思わぬ反応に驚いた。

また、暑さが残る時期であったのでさっぱりとしたデザートをとり入れた。寒天で作るデザートであったが、寒天を知らず、見たこともないという子どももいて、寒天が海藻であること、そしてそれを使っのデザート作りは簡単であることが紹介でき、喜ばれた。

11月

真鱈・白子・牡蠣・サーモン・まぐろのたたき

大人 25 名、子ども 8 名（うち親子参加 5 組）

9 班編成



主食：飾り巻きずし（花・バラ）

汁物：真鱈と白子のお吸い物

副菜：牡蠣のベーコン巻

係学生 12 名

○この回の指定食材は「真鱈と白子」「牡蠣」であった。さらには、(株)弘前丸魚が入る弘前の市場に、東日本大震災の影響で被災地より移転し、営業している業者さんがあり、そこで扱う「まぐろのたたき」を取り入れてみたいというお話を頂き、「飾り巻きずし」に挑戦した。飾り巻きずしは親子参加者を始め、料理好きな人でも作った経験のない方も多く、作る楽しさを強く感じてもらえた料理となった。講師が示範をし、その後ひとり一本ずつ（バラと花の蕾）を巻いた。巻き上がるまで絵柄を想像するのはむずかしいが、巻き上げ、包丁を入れてみるとかわいらしい模様が現れ、あちこちから歓声が上がっていた。

また、旬の食材である「真鱈と白子」をたっぷり使ったお吸い物を完成させた。高級食材である白子であるが、食わず嫌いも多く、「見た眼が嫌いで普段は食べない」という声も多く聞かれた。しかし、新鮮な白子を下処理もしっかりと行いながら調理したことで、大人だけでなく、子どもたちも喜んで食べていて、鮮度や調理法でこんなにもおいしさが変わるなんて驚いた、という感想が寄せられた。なかには 3 杯もおかわりして、お母さんの分のお吸い物まで食べてしまった幼稚園児もいて周囲の穏やかな笑いを誘っていた。

牡蠣も下処理をしっかりと行った後、ベーコンで巻いて、サッとバターで焼いたことで生臭さを気にせずに食べることができた。

特に今回は、くせの強い食材であっても下処理をしっかりと行うことで「生臭さが消え、おいしく食べることができる」ということを強く実感できる献立となったようである。

1月

たこ・ぶり・しじみ

大人 20 名、子ども 6 名（うち親子参加 4 組）
8 班編成



主食：たこの炊き込みご飯

主菜：ぶりのすき焼き鍋

汁物：しじみのお吸い物

係学生 11 名

○指定食材は「たこ」「ぶり」「しじみ」であった。寒い時期であることから体が温まり、一緒に野菜もたっぷりとれるものを、というコンセプトを掲げ、献立作成に取り掛かった。その中で“ぶり大根”よりも野菜がいっぱい食べられて、子どもから高齢者まで好まれそうという意見がでて、ぶりを「すき焼き風」に料理してみることにした。

すき焼きと違う点は、肉をぶりに置き換える点はもちろん、下ゆでした大根を入れてぶり大根の雰囲気も出したことである。これに対しては、「すき焼きに大根!?」と思ったけれど、味が染みておいしかった」「肉と違ってぶりからでは脂が出ないのでは?」と思ったけれど脂ののったぶりは味わい深かった」との感想が聞かれた。普段はあまり魚料理を好まないという幼児も、この料理のぶりは好んで食べたようで、若い母親からも好評を得た。

「しじみ」は普段みそ汁にするという意見が多かったのも、あえてお吸い物に仕立て、吸い口に少量のしょうが汁を添えたことで、香りと体を温める効果を狙った。

「たこ」はご飯と一緒に炊きこんだ。ぶりのすき焼き風の味付けと重ならないように、こちらの炊き込みご飯はあっさりとした味付けにし、色も、たこの皮から出るほんのりピンク色を活かせるようにしょうゆも控えめにした。

この時期は、雪の降る時期の開催となり、交通手段を確保することが困難な参加者も多いようで、募集人員に対して余裕のある人数での教室となった。その分、ゆったりと調理出来て良かったとの感想もあった。

3月

桜鱈・鯛・はまぐり

大人 26 名、子ども 3 名（うち親子参加 3 組）
9 班編成



主食：桜鱈のドリア

汁物：鯛団子のスープ

副菜：はまぐりの香草焼き

係学生 11 名

○この季節は、卒園・入学等お祝い事が続く時期である。さらに指定の食材も「鯛」や「はまぐり」などおめでたい食材が重なったことから、家族みんなで楽しめる、ちょっとしたお祝い事に食べられるようなメニューにしたいと考えた。また、指定食材の「桜鱈」はあっさりした食材であるのでチーズなどと合わせてコクを出すことを考え、ドリアにしてみようかとのアイディアが出された。

現在までは、参加者には親子参加者だけでなく、高齢者も多いことから洋食よりもどの世代にも好まれる和食をとりいれることが多かったが、たまには子どもたちを優先したメニューでもいいのではないかということ、また味つけを工夫してこってりしすぎない洋食であれば高齢者にも喜ばれるのではということを目指して献立を作成した。

その結果、どの世代からも喜ばれる献立とすることができたようである。「お店で食べるドリアはバターが入りすぎていて胸やけするが、今回作ったドリアは鶏ガラの味が効いていて思ったよりもあっさりとした食べられた」「骨粗しょう症予防にチーズなどの乳製品を取り入れたいと思うがなかなかメニューが思いつかなかったが、こんなに簡単につくれるのであれば家でもドリアを作ってみよう」との声が寄せられ、幼児・児童の保護者の方からは「子どもが喜ぶメニューであるが、上手に魚も摂取できる点がありありがたい」との感想もいただいた。

はまぐりの香草焼きも簡単なのに、おしゃれな料理なので、酒の肴にもなるおもてなし料理で嬉しいとの感想があった。

◆食育クッキングの感想

- ・調理に入る前のちょっとした勉強が参考になった
- ・魚料理は下処理をきちんと行くと生臭みがなくなるのがわかった
- ・魚嫌いだと思っていた我が子が、こんなに美味しいように魚料理を食べたことに驚いた
- ・子どもには危ないと思って普段は料理をやらせていないが、包丁やガスコンロを上手に使うことができるのだとわかった。
- ・料理教室に参加して、普段の味付けが、いかに濃いのかわかった



【出世魚の説明をする講師】



【おいしそうに牡蠣を食べる女児】



【一人でゼリーを作る男児】



【試食の様子】

図5：食育クッキングの様子②

◆考察・今後の課題

一般参加者と親子参加者を組み合わせることで、子どもと他の参加者同士の触れ合いをもち、楽しんでいる様子が見られた。このような活動にあたっては、安全性や作業時間など配慮すべき点が多く、子どもの作業に制限が必要になったり、親の注意が子どもに集中して保護者自身は調理に参加できなかったりすることが多いが、本活動においては、学生スタッフを動員したことや一般参加者も共に活動していたことから、親だけでなく子どもに十分に目が届くように体制を整えることができた。これにより、親も子どもと一緒に学べる食育教室を実現することができた。

料理により、コミュニケーションを深めることができ、魚を好きになっていることは感じられたが、実際に、家庭での料理にこの経験が活かされているかどうかという点の検証が不十分であったので、今後は、家庭での応用がどのようになされているかなどの検証を続けていきたい。

引用文献

- 表1) 厚生労働省「国民栄養調査」(昭和24年～14年)
「国民健康・栄養調査報告」(平成15年～21年)

参考文献

- ・文部科学省：食に関する指導の手引－第一次改訂版－(平成22年3月)
- ・文部科学省：小学校学習指導要領解説家庭編(平成20年8月)
- ・第2次食育推進基本計画
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/index.html>