

地域における食育推進活動

—地域の特産物の利用啓発をめざして—

Activities to promote food education in the region Aiming to enlighten the use of local special products

藤井 わか子¹⁾

Wakako Fujii

I 目的

美作大学で食育を推進するために活動を進めている。その中で、美作地域での本学の役割を意識し、地域での食育の推進と活動を進めていくことが必要であると考え。そこで、積極的に地域での食育活動に参画することが大切と考えた。その成果が、徐々に地域からの食育のイベント等の依頼が増えることで上がっていると考え。今回は、地域の特産をどのように広げていくことができるか。3つの企画に参画した。ここにその結果を報告する。

II 活動内容

(1) 赤磐市是里むらごぼうレシピの開発

28年度都市農村共生・対流総合対策交付金事業として、平成27年度に引き続き依頼がある。

今年は何かテーマを決めて行うことになる。是里むらの特産のごぼうを使った料理、家庭で手軽に作ることができる料理を考えることとする。美作大学短期大学部の栄養学科2年生に料理を募ることとする。学生が考えることで新たなごぼう料理を見つけることができるのではないかと考えて行った。また、地元の婦人会の皆様と合同で行うこととする。学生一人一人に料理を考えさせて、提出する。その中で20品目を学生が選べ、再現することにする。

その際に、学生、是里村の役場の方や婦人会の方の参加で是里ごぼう料理のコンテストを行う。



是里村の方々が学生に料理の作り方を聞きながら、実習を行う。そして、20品目の料理をそれぞれ4項目(料理の見た目、おいしさ・口当たり、ごぼうの風味があるか、是里むらに伝えたい家庭料理として適しているかどうか)について5点満点で採点してもらう。4項目の合計点で順位を付けた。その結果、以下のような結果になった。

上位選考されたごぼう料理

- 1位：ごぼうかりんとう
- 2位：ごぼうの甘酢揚げ
- 3位：ごぼうと長ねぎと挽肉の炒め物
- 4位：五目豆乳豚汁
- 5位：きんぴらバーガー

¹⁾ 美作大学短期大学部栄養学科 教授 Prof., Dept. of Nutrition Science, Mimasaka Junior College. M.ph.D



地域の方々に試食していただき、そののちアンケートで評価した。ここでもごぼうかりんとうは高い評価であった。

その後、折角なので、これらの料理をレシピを残してはどうか発案し、冊子を作ることになる。

冊子は 23 ページのカラー印刷 A4 板、料理は 20 品目を掲載した。

以上が選ばれる。その他、是里むらの人たちが推薦した料理も 2 品も追加した。里芋と牛肉とごぼうのうま煮とごぼうのポタージュである。

そこで、赤磐市是里むらへ学生 4 人と藤井で出向き、これらの料理がその地域の家庭料理として広げ伝えていくことができるかを地域の方々に試食していただき選んでいただくことを目的に是里むらの公民館で、上記の料理を婦人会の方々に教えながら、一緒に再現する。



また、是里むらでは東京にある岡山・鳥取アンテナショップでごぼうかりんとうをつくり、東京の皆様へ試食していただき、アンケートをとった。その結果 90%以上の方がおいしいと答えた。感想でごぼうの風味がありよかった。しかし、硬いのもあったとの感想であった。

その後、ごぼうを販売する際に一本ずつの袋に QR コードを印刷し、それを読み取るとこのレシピ

集を見ることができることにする。今後このレシピ集も多くの方々に見ていただけると想像する。

(2) 鏡野町 産業観光課よりの依頼

6次産業化育成検討委員会（鏡野町商工会主催）より依頼があり、出席する。今後この地域で特産品として売り出すことができる加工品を作ることを目的に話し合う。

皆様方が持ち寄った食品、加工品は干しいたけ、干しシイタケのだし粉末、なまこ、ドライフルーツ 唐辛子美人 唐辛子味噌 す梅（缶詰）シカ肉缶詰、中谷茶など数点が持ち寄られた。

鏡野の特産を使った料理を試みることになる。唐辛子味噌を使ったピザ、ドライフルーツを使ってカスタードクリームをひいた甘いピザ、中谷茶パウンドケーキ すうめパウンドケーキ、なめこのかき揚げ、唐辛子美人のドレッシングサラダ、なめこのおろし和えを作ってみた



写真とレシピを産業観光課へ送り、報告する。再び、鏡野産業観光課で会議がもたれ、中谷茶のパウンドケーキを売りだすかどうかを検討することになる。

(3) 津山産品まつりに参加する。

昨年も参加した津山産品まつりへ今年も参加することになり、地元の特産を使って、にこごりめし、米粉ふんわりホットケーキを売るだすこととする。

にこごりめしの作り方は、津山特産のにこごりをあたたためて溶かし、昆布だしとごぼうをいれて、炊飯する。にこごりの肉とごぼうの味がよく合う、にこごりのだしがうまみのあるおいしい炊き込みご飯ができた。

もう一品は 津山産米粉を使用し、ふんわりなぱホットケーキを作って、子供たちが食べやすい少し小さめな、ふんわり柔らかいホットケーキを作った。米粉で作ることで、ふわふわ感を、卵白を泡立てて混ぜえることでふんわり感をだしたホットケーキである。

どちらも一日 100食づつを二日間販売した。





Ⅲ まとめ

美作大学で食育を推進するために活動を進めているなかで、美作地域でのイベントに毎年参加することで、地域の人からの依頼があることから食育の重要性を理解してくださりつつあると考える。

そこで、今年は地域からの依頼もあり、地域の特産を使い、その特産を広く知ってもらい、その特産物を使用した料理を作って、食べていただくことを目的で実施した。

(1) 赤磐市是里むらには是里ごぼうを使用したレシピを栄養学科 2 年生が考えて、試作、検討を行い、レシピ集を作ることになる。

(2) 鏡野町産業観光課よりの依頼で、鏡野の特産を使い、料理・加工品を考える。その中で中谷茶バウンドケーキが商品化にむけて検討される。

(3) 津山産品まつりにて、津山の特産のにこごりと米粉を使用し、にこごりめしと米粉ふんわりホットケーキを販売する。

以上のように地域の特産物を使って、料理を開発していくことで地域の方々に地域の特産を知ってもらい、料理を作ってもらえることを期待する。