

岡山県北地域における食育推進活動

Food education promotion activity
in the northern part of Okayama Prefecture

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行っている。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活動を進めていくことが必要であると考え。毎年11月に開催される「つやま地域産品まつり」に参加することとなる。そこで、美作大学短期大学部栄養学科の学生と美作地域の特産物を使用し、料理やおやつを販売してきた。地域の人たちに特産物、また、その栄養や味を知ってもらうことを目的とした。

II 活動内容

津山地域で行われるつやま地域の特産品が一堂に集まる「つやま地域産品まつり」に参加する。地域の特産物を使用し、2~3品を販売する。

美作大学短期大学部栄養学科の学生1、2年生に参加者を募った。活動内容を以下に示す。

III 活動結果

平成27年より美作大学短期大学部栄養学科の学生が津山城もみじまつりへ参加しています。栄養学科の有志で、地元の材料で、体にやさしい、健康的な素材を使い、季節感がある料理を考えました。今年は参加4回目になりました。

実施内容

①平成27年はあたたかい豆乳のシチュー 白玉入りきよみどりぜんざい 串さしやきいも



11月であったので暖かいものとして豆乳のシチュー、それにパイスティックをさし、女子力をアピールした。また、きよみどりは真庭市湯原地区特産の青大豆を使用し、口当たりの滑らかなぜんざいを作った。また、さつまいもをくしに刺して焼き、手軽に食べられて、地元のさつまいもを使い、甘い焼き芋とした。

②平成28年には米粉パンケーキ にこごりめしを販売した。

米粉パンケーキは津山産の米粉を使い、中はふんわり、表面はかりっと仕上げた。

にこごりめしは津山産のにこごりを溶かし、ごぼうのみ使用し炊き上げた。



*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



③平成 29 年ではミマッパクッキー(美作学園のキャラクターみまっぱの)とからふるスイートポテト、是里ごぼうかりんとうを販売する。ミマッパクッキーは栄養学科の学生と作成したクッキーである。それぞれの部位(顔、目、口、ほっぺ、頭の花)の色を天然色素で、色を生かすために焼き加減を検討した。また、かわいらしさを表現するためにそれぞれのパーツのおき位置を考えた。カラフルスイートポテトはまほらファームで収穫したさつまいもの三品種(ジェイレット パープルスイード、紅はるか)を使用し、かわいく丸くした。是里ごぼうかりんとうは赤磐市の是里ごぼうを使用して、ごぼうの風味を残した、昔懐かしいかりんとうに仕上げた。ごぼうの水分のみで、二度揚げてかりっと仕上げた。



④平成 30 年はきよみどりスムージとブルーベリー味スムージ 米粉の鬼まんじゅう 是里ごぼうかりんとうを販売する。きよみどりスムージとブルーベリー味スムージは青大豆のきよみどりと甘酒、豆乳で作りました。

た。



豆乳と甘酒で風味が増し、効用は麹パワーで美肌効果、腸内環境の調整など多く。甘酒の甘みで添加砂糖はひかえることができた。しょうがを入れることで、大豆の臭みを消して、発汗作用、健康増進 美容にも最適 体が温まります。青大豆のきよみどりで普通の大豆に比べてショ糖含有量が豊富で風味が豊か、粒子が細かいのでケーキや豆腐やジュースにも適しています。あわせて、冷凍ブルーベリーを使用し、フルーティな味の冷たいスムージを作った。ブルーベリーにはアントシアニン色素が多く含まれ、疲労視力低下の予防、肌荒れ予防、体にやさしいフルーツです。飲み物として暖かいスムージと冷たいスムージを提供しました。

米粉の鬼まんじゅうは津山産の米粉を使用し、まほらファームで収穫したさつまいもの三品種(ジェイレット、パープルスイード、紅はるか)を使用し、カラフルに仕上げました。

是里ごぼうかりんとうは昨年度同様に好評であったので販売した。米粉の鬼まんじゅうは地元産の米粉を使い、3品種の芋の色合いと甘さ、米粉のしっとり感で皆様が喜んでいただけた。

以上の結果より「つやま地域産品まつり」に平成27年から4回参加しましたが、そのときの天候や、販売場所なのでその売れ行きに影響した。学生は、売ることの喜びを感じ、地元の他のグループの方々と触れ合うことで津山のことを知ることができたようである。

Ⅲ まとめ

平成19年より美作大学で食育を推進するために活動を行っているなかで、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下さりつつあると考える。

そこで、平成27年より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。これらの活動を通して、栄養学科の学生の食に対する意識や地域の特産を知ることができ、地域の人々に伝えていくことの大切さ、喜びを感じることもできたと感じる。しかし、料理を作る時間の確保と気候や場所による売れ行きなど問題点もある。参加する学生がみんなでがんばり、売り上げる喜びや楽しさも感じているようであるが、その意識を多くの学生に広げる必要がある。今後もさらに続けていくには、学生が自ら計画し、食育活動への意識を高める必要があると考える。またそれを期待する。