

和食給食

食べて学ぶ日本の文化

和食と健康

2018





東北大学大学院農学研究科准教授の都築毅氏による基調講演を興味深く聴く参加者たち



共催である東京家政学院大学 沖吉和祐理事長、後援の文部科学省 初等中等教育局健康教育・食育課 食育調査官 横嶋剛氏からの挨拶に続いて、東北大学大学院 都築毅准教授による「和食と健康」と題した基調講演が行われた。

長寿の国を支えてきた和食のどこに健康有益性があるのか

満員御礼状態の中、主催挨拶として日本料理 賛否両論の笠原さんが登壇。和食給食応援団の発起人の一人である笠原さんは、活動を開始した7年前を振り返りながら、「和食給食を実施した際の児童生徒たちの反応に手応えを感じながら、まだまだ和食の普及と継承の必要性を感じています」と話し、8年目へ向けての意欲を示した。

都築准教授は、毎朝、家族の朝食とお弁当作りを担当していることなどにも触れながら、「健康維持と未病解消、パフォーマンス向上に日々の食事への気配りがいかに大切であるかを知り、児童生徒たちにとって望ましい食事を提

食品機能学を専門とする都築准教授は、βカロテンやイソフラボンなどのように、ある種の食材、ある種の成分の健康機能に関する研究において日本は世界から注目されている日本の食文化が、その内容は時代と共に大きく変化し、いつの時代のどんな食事に健康有益性があるのかは特定しにくかったそうだ。そこで都築准教授率いる東北大学研究チームは、1960年、1975年、1990年、2005年の日本の家庭の食事を再現して実験と分析を重ねた。その結果、1975年の食事が最も健康有益性が高く、「いろいろなもの或少しずつ食べる」という形式こそが長寿の秘訣であることを突きとめた。

活動開始から7年 やれることはたくさんある

新嘗祭、和食の日を控えた2017年11月19日(日)、東京家政学院大学千代田三番地キャンパスにて和食給食サミットが開催された。会場となるロビーホールには、和食材や学校給食に関わる企業の展示ブースが並び、開会を待つ間、資料やサンプルを受け取りながら各ブースを観覧する人で早くも賑わいを見せた。和食給食応援団の7年間で詰まった書籍『和食給食 食べて学ぶ日本の文化①』の発行日でもあるこの日、いち早く刷り上がりを購入した人の中には、「私、ここに載っているんだよ」と、知人に見せながら自身の取組を嬉しそうに語る姿もあった。



分科会で、週5回の米飯給食について語る南房総市立嶺南中学校栄養教諭の小安亜季さん

概要

- 主催：和食給食応援団
- 共催：東京家政学院大学
- 後援：文部科学省
公益社団法人全国学校栄養士協議会
- 調理協力：株式会社メフォス
- 参加者：文部科学省 初等中等教育局健康教育・食育課 食育調査官 横嶋剛氏
東京家政学院大学名誉教授 江原純子氏
公益社団法人全国学校栄養士協議会 会長 長島美保子氏
公益社団法人全国学校栄養士協議会 相談役 市場祥子氏
東北大学大学院農学研究科 准教授 都築毅氏
- 参加者：日本料理 賛否両論 笠原将弘 (和食給食応援団東日本代表)
京料理 たか木 高木一雄 (和食給食応援団西日本代表)
銀座 小十 奥田透
泰泉閣 上船昌幸
心根 片山城
福島 神田 神田聡
南青山 とし緒 関敏雄
御料理 与志福 高橋憲治
和食 了寛 田巻了寛
日本料理 賛否両論 名古屋 丹下陽介
季節料理 ひろ寿 長尾陽介
泰泉閣 原口晃
川基本店 本間勇司
伊勢宮川の里 露茅 松原京介
- 司会：板橋区立志村第一小学校 学校栄養職員 大場康之
目黒区立五本木小学校 栄養教諭 松本恭子

プログラム

- 日時：11月19日(日) 13:00~18:00
- 会場：東京家政学院大学 千代田三番地キャンパス
- プログラム：13:00~ 主催者・来賓挨拶
13:15~ 基調講演「和食と健康」
東北大学大学院農学研究科 准教授 都築毅氏
13:35~ 分科会
15:00~ 調理実演「こども和食給食応援団：郷節ができるまで」
鹿児島県枕崎市立枕崎小学校 四年生 瀬崎綾空君 (金七商店 五代目)
15:20~ 調理実演「和食料理人による献立提案」
16:40~ パネルディスカッション「和食給食のこれから」
17:20~ 閉会
展示ブース回遊

和食給食サミット 2017

児童生徒たちに和食の素晴らしさを伝えたい。この想いを胸にそれぞれの取組を振り返り、明日からの給食にどのように活かしていくかを考え、学び合う和食給食サミット。北は北海道札幌市から南は鹿児島県枕崎市まで、和食給食応援団の料理人や和食関係者、そして学校給食に携わる220名の参加者が、東京家政学院大学 千代田三番地キャンパスに集まった。



(上) 鯉の生切り工程のひとつ「背皮突き」を披露する金七商店5代目の瀬崎稜空君
(右) 東京家政学院大学の学生が事前準備から補助を務め、調理実演会と試食分の調理を支えた
(下) スペシャルゲストで登場した小泉議員を交え、和食と日本の未来について語った

給食事業を展開する株式会社メフォスの協力により、会場の全員に試食が配られ、児童生徒たちを気遣うレシピと味と想いを全員で共有することができた。

児童生徒たちの未来のために 医食同源の国を目指して

「和食のこれから」と題したパネルディスカッションでは、突如、スペシャルゲストの参加が伝えられ、衆議院議員の小泉進次郎さんが颯爽と登場した。小泉議員は昨年、自身の地元である横須賀市立諏訪小学校で実施された和食給食に、銀座 小十の奥田さんと参加した時のことを振り返り、「給食室に挨拶に行ったら、全校児童の給食を少ない人数の調理員さんで対応していたと驚きました。日本の食の足腰を立て直すために、まだまだ考えることがいっぱいある」と語った。

かつて農林部長を務めた小泉議員は、食を柱に、農業・漁業・林業の循環型社会を目指し、運動の大切さを常日頃から説いている。「病気になるってからお金を使う国ではなく、病気になるらないためにお金を使う国へ変える、真の医食同源の国づくりが必要。そのためにも学校給食に携わる皆さんの存在は重要です」と熱いメッセージを送った。小泉議員を交えたパネルディスカッションを終え、興奮冷めやらぬといった様子の参加者たち。この日、得たものを児童生徒たちの未来のためにどのように活かしていくか、楽しい宿題を抱えての閉会となった。



郷土料理を学ぶブースでは、こづゆ（会津）、松前漬け・水頭の酢漬け（北海道）を試食

分科会の後は階段教室へ移動し、調理実演が二部に渡って行われた。第一部では「こども和食給食応援団」として招かれた小学4年生(当時)の瀬崎稜空君が、父親の瀬崎祐介さんと共に法被姿で登場。鹿児島県枕崎市で鯉節製造を営む金七商店の5代目である稜空君は、曾祖父、祖父、父の仕事を見て育ち、毎日作業を手伝うほどの鯉節愛に満ちた頼もしい存在。この日、包丁を手に生切り工程の「背皮突き」を披露し、会場の大人を驚かせた。さらに「僕は、鯉節屋に生まれて良かったです」と力強く宣言した。

金七商店が手がける本枯れ節は、カビ付けと天日干しを3〜4回繰り返して約半年間かけて作るこだわりの逸品。

父親の祐介さんは「時代と逆行した作り方ではあるが、こういう作り方が僕は楽しい。数年前には実家の鯉節屋を離れることも考えたけれど、それを止めたのも息子です。和食文化をしっかりと支え、本枯れ節を残せるような時代を作るのが僕らの役目だと思って頑

張ります！」と挨拶し、大きな拍手に包まれた。

第二部では、和食料理人が東西に分かれて、「心を整える献立」と「身体を整える献立」をテーマに、それぞれ主菜・副菜・汁物を調理実演した。東京家政学院大学で栄養教諭を目指す学生、



調理実演会では、泰泉閣 上船昌幸さんが地元の南関揚げを持ち込んで呉汁を紹介した

供してほしい」と、参加者に呼びかけた。

和食給食の鍵を握る 14のテーマで行われた分科会

栄養教諭や栄養職員、調理員の志がどんなに高くても、作業効率やコスト

の面、昔からのシステムを変えにくいなどの障壁があり、理想と現実の間で苦悩しているという現場からの声も多い。今回の和食給食サミットでは、和食給食を進めるうえで鍵を握る14のテーマを設け、料理人や給食関係者、企業とで共に考える分科会を企画。1回18分ずつ、1人3つの分科会を回る形式で行われた。

和食料理人の目線から、企業の立場から、また、伝統と信頼を守り続ける老舗の精神、味を左右する調理員の関係性、パリとニューヨークで和食店を成功させることの意味など、日頃なかなか聞くことのできない貴重な話に誰もが引き込まれていた。

本枯れ節を残せるような時代を作るのが僕らの役目

身体を整える献立



泰泉閣 上船昌幸

大豆水煮を使った 具沢山呉汁

材 料	
かぶ	20.00g
にんじん	8.00g
ごぼう	10.00g
椎茸	6.00g
万能ねぎ	2.00g
南関揚げ	10.00g
大豆水煮	15.00g
豚こま肉	7.00g
油	0.50g
○合わせ出汁	
水	130.00g
昆布	1.30g
鰹節	3.90g
○調味料	
麦味噌	8.50g

作り方

- かぶ、にんじんを薄いちょう切り、椎茸を薄切りにする。南関揚げは手で一口大にちぎる。
- ごぼうをささがきに、万能ねぎは2cm幅に切る。
- 大豆水煮をミキサーでペースト状にする。
- 豚肉、ごぼうを油で炒める。
- (1)、(4)を合わせ出汁で煮る。
- 火が通ったら(2)、万能ねぎ、調味料を加える。

小学校中学年1人分：エネルギー 681kcal、たんぱく質 23.9g、食塩 2.4g
※御飯は精白米 75g 粒麦 5g を使用

伊勢宮川の里 鄙茅 松原京介

塩づかいを考える 五色野菜と ひじきの白和え

材 料	
干し椎茸	0.50g
乾燥芽ひじき	1.00g
さつまいも	20.00g
小松菜	10.00g
南関揚げ	10.00g
しめじ	5.00g
絹ごし豆腐	20.00g
白練り胡麻	2.00g
○合わせ出汁	
水	5.00g
昆布	0.05g
鰹節	0.15g
○調味料	
砂糖	1.00g
塩	0.30g
薄口醤油	0.80g
濃口醤油	0.50g

作り方

- 干し椎茸、乾燥芽ひじきは水で戻した後、椎茸は薄切りにし、それぞれ茹でる。
- さつまいもは皮付きのまま小さめの角切りにする。しめじは食べやすい大きさにほぐす。小松菜は3cm幅に切る。それぞれ下茹でする。
- 豆腐は茹でて、水気を切る。
- (3)、白練り胡麻、合わせ出汁、調味料をフードプロセッサーにかけた後、火にかけ、冷ます。
- (2)に(4)を和える。

京料理たか木 高木一雄

根菜と粟麩の 冬至味噌田楽

材 料	
粟麩	15.00g
油	2.00g
大根	50.00g
にんじん	10.00g
蓮根	5.00g
○合わせ出汁 A	
水	30.00g
昆布	0.30g
鰹節	1.05g
○調味料 A	
塩	0.30g
薄口醤油	0.60g
本みりん	2.45g
酒	2.00g
〈冬至味噌〉	
かぼちゃペースト	10.00g
○合わせ出汁 B	
水	5.00g
昆布	0.05g
鰹節	0.15g
○調味料 B	
砂糖	1.00g
白味噌	2.40g

作り方

- 粟麩は一口大に切り、素揚げする。
- 大根を2cm幅のちょう切り、にんじんを1cmの輪切りにして梅型で抜き、蓮根は薄輪切りにする。
- (2)をそれぞれ茹でて、熱いまましばらく置く。
- (3)を合わせ出汁 A、調味料 A で煮る。
- かぼちゃペーストに合わせ出汁 B、調味料 B を加え、火にかけて煮る。
- 紙カップに(1)(4)を入れ、(5)をかけて、160°Cのオーブンで7分程度焼く。

「御料理 与志福」 高橋憲治

しょうがの香りの とろみ仕立ての 五色汁

材 料	
大根	15.00g
にんじん	10.00g
筍	10.00g
しめじ	5.00g
小松菜	5.00g
しょうが	0.30g
鶏こま肉 (もも)	10.00g
○合わせ出汁	
水	130.00g
昆布	1.30g
鰹節	3.90g
木綿豆腐	20.00g
○調味料	
塩	0.65g
薄口醤油	1.20g
でん粉	1.20g

作り方

- 大根、にんじん、筍は薄いちょう切りにする。しめじは食べやすい大きさにほぐす。
- 小松菜は3cm幅に切り、下茹でする。しょうがはすりおろす。
- 鶏こま、(1)を合わせ出汁で煮る。
- 豆腐は手で一口大にちぎりながら(3)に入れ、火を通す。
- 調味料で味をつけ、でん粉、(2)を加える。

「福島 神田」 神田聡

酢が好きになる キャベツとわかめと あさつき葱のぬた和え

材 料	
キャベツ	40.00g
万能ねぎ	6.00g
乾燥わかめ	1.00g
○合わせ出汁	
水	12.00g
昆布	0.12g
鰹節	0.36g
○調味料	
薄口醤油	1.50g
本みりん	1.50g
酒	1.00g
〈和え地〉	
卵黄	8.00g
酒	1.00g
砂糖	2.00g
酢	2.00g
白味噌	4.50g

作り方

- キャベツは短冊切り、万能ねぎは2cm幅に切る。乾燥わかめは水で戻す。それぞれ茹でておく。
- 合わせ出汁と調味料を合わせて火にかけ、(1)を入れて漬ける。
- 和え地の材料をよく練り混ぜながら火にかけ、冷ます。
- (2)の汁気を切り、(3)を和える。

小学校中学年1人分：エネルギー 650kcal、たんぱく質 30.0g、食塩 2.5g
※御飯は精白米 75g 粒麦 5g を使用

心を整える献立



「日本料理 賛否両論」 笠原将弘

さとうきび糖を使った 鯖とエリンギの煮つけ

材 料	
鯖切り身	50.00g
玉ねぎ	25.00g
エリンギ	15.00g
さやえんどう	3.00g
水	50.00g
○調味料	
さとうきび糖	1.50g
濃口醤油	3.50g
酒	3.00g
でん粉	0.40g

作り方

- 鯖は90度のお湯をかけて霜降りにする。
- 玉ねぎは繊維に直角の1cm幅の半月切りにする。エリンギは縦十字切りの横2等分にする。
- さやえんどうはすじを取り、下茹でする。
- 水に調味料を加えて煮立たせ、ザル等に(1)を並べ、中火で10分程度煮る。
- 魚を取り出し、その煮汁で(2)を入れて煮る。
- でん粉でとろみをつけ、魚の上にかける。(3)を添える。

東日本チームは、春が旬の食材をふんだんに使って、「心を整える」をテーマに献立開発に取り組んだ。心を落ち着ける効果をもつ砂糖を活用し、主菜には少し甘い味付けの鯖の煮つけを考案。健やかに成長してほしいという願いを込めて出世魚の鯖を使った。副菜には、酢にもっと親しんでほしいと、砂糖と味噌で食べやすく仕上げたぬた（酢味

噌）和えを提案。酢は糖分と一緒に摂ることで、筋肉中のグリコーゲンを増やす効果があり、疲労回復にも繋がる。汁物には、良質なたんぱく質を含む豆腐をはじめ、五色の食材を使用。でん粉を使って心がホッと和むとろみ仕立てに。新たな気持ちで迎える春の季節。給食で児童生徒たちの元気をサポートしてあげたい。