

和食給食

食べて学ぶ日本の文化

和食と健康

2018





「和食」で健やかな心身を育む

かつて当たり前のように家庭の食卓で提供されていた和食。1980年以降、食の欧米化が一気に進み、食卓に並ぶ献立も大きく様変わりしました。外食や中食の発展とともに濃い味つけや脂っこい食事に慣れ、その結果、肥満や生活習慣病の問題が顕在化してきました。健康的な食生活の象徴ともいえる「汁三菜」の型も、古き良き日本の食事の姿としてもはや過去のものになったといえるでしょう。

そんな現代において、学校給食は日本人をよりよい食生活へ導くための最後の砦であると私たちは考えます。忘れてならないのは、「食べるものが体をつくる」ということ。心身ともに大きく成長する時期に、味覚を鍛え、食べるものを選択する力を身につけることが、将来の健康に繋がります。児童生徒たちの食を支える栄養教諭・学校栄養職員の皆様が旗振り役となって、健康的な食生活へと導いてあげていただきたい、そう強く願っています。

和食給食応援団の活動も今年で5年目を迎え、2017年度は東北大学大学院 都築毅准教授を中心とした『世界の健康に貢献する日本食パターンの評価方法の確立とその応用に関する研究』のプロジェクトに参画し、「和食と健康」をテーマに全国各地で食育授業や調理実演会を実施してきました。本書では、食の伝え手である栄養教諭・学校栄養職員の皆様にご活用いただけるよう、和食と健康の関係をわかりやすく解説しています。児童生徒たちへ和食の魅力を伝える一助となれば幸いです。

もくじ

3 和食と健康

〔和食料理人と連携した和食推進の取組〕

9 給食に多彩な食材を取り入れる (大田区立赤松小学校×日本料理 TAKEMOTO 武本賢太郎)

15 世界に広がる味噌の底力を知る (飯島町立飯島小学校×日本料理 柚木元 萩原貴幸)

21 甘味を活かし心に静を脳に動を (糸島市立東風小学校×料理屋 あるところ 平河直)

27 特別レポート① 固定概念を捨てる (日本料理 賛否両論 笠原将弘)

31 大豆の力に感謝して毎日いただく (西宮市立甲東小学校×フジッコ株式会社)

37 お米を育てる人 食べる人の心が通う給食
(海部地区栄養教諭・学校栄養職員研修会×日本料理 賛否両論 名古屋 丹下陽介)

43 特別レポート② 和食給食サミット 2017

49 特別レポート③ 子どもたちの健康を願う企業の取組

〔料理人が考える健康的な和食献立〕

52 薄味でもおいしくする (御料理 寺沢 寺沢勇人)

53 乾物のうま味を活用する (日本料理 きたうら善漁。吉田善兵衛)

54 発酵の力を活かす (鈴なり 村田明彦・南青山とし緒 関敏雄)

55 根菜で身体を温める (銀座 小十 奥田透)

56 体内リズムを整える (和ごころ 田じま 田島隆史)

57 推進企業パートナー一覧

58 和食料理人一覧

健康効果の高い理想の食事を 1975 年型和食から学ぶ

1979年の平均寿命ランキング(世界保健統計)で、日本はオランダとノルウェーを追い抜いて以来、世界一の長寿国である。世界中の研究者が日本人の食事に着目しているが、近年は食の欧米化や多様化が著しく、日本の食卓も大きく変化している。そこで、都築毅准教授率いる東北大学研究チームは、「いつの時代」の「どのような食事」が最も健康的かを比較する調査を行った。理想の食事のヒントは、1975年頃の家庭の和食にあった。



欧米の影響を受けた献立が定着し、肉類、牛乳、乳製品が多く、脂質の割合が高い
御飯と魚介類、海藻が多い。欧米の影響を少し受けている
おかずが少なく、御飯の量が非常に多い。魚介類が主なたんぱく源

ポイントは “いろいろなものを少しずつ”

1975年の献立例

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝	御飯 鮭の塩焼き 納豆 白菜と もやしの 味噌汁	レーズンパン オムレツ ソーセージ とキャベツ のソテー 果物 牛乳	御飯 鱈の干物 あさりと 小松菜の煮浸し 花豆の甘煮 茄子の味噌汁	トースト ベーコンエッグ フルーツ ヨーグルト	御飯 卵焼き 納豆 キャベツと 油揚げの 味噌汁	トースト 茹で卵 ブロッコリー のツナサラダ 果物 牛乳	御飯 あさりと キャベツの 酒蒸し 納豆 豆腐と油揚げ の味噌汁
昼	きつね うどん 果物	チャーハン わかめスープ	焼きそば フルーツみつ豆	さつまいも御飯 高野豆腐の 含め煮 豚汁	親子丼 紅白なます 佃煮	御飯 茄子の そぼろ炒め ひじきの煮物	サンドイッチ コンソメスープ 果物
夕	御飯 肉じゃが モズク酢 キャベツと 卵のすまし汁	御飯 筑前煮 冷や奴 ほうれんそう と油揚げの 味噌汁	御飯 クリームシチュー 白菜と 干し海老の お浸し きゅうりと ひじきの和え物	御飯 鯖の味噌煮 五目豆 白菜と わかめの すまし汁	御飯 鱈の南蛮漬け 味噌田楽 かぼちゃと 小松菜の すまし汁	御飯 鰯の煮つけ おからの炒り煮 里芋と大根 の味噌汁	御飯 刺身 薩摩揚げと 白菜の煮物 白和え

朝食はパンの頻度も増えてきてはいるものの、全体的には種類もそれほど多くはなく、1日の中で2食は御飯とおかず、汁物(煮物)を食している。洋風メニューを織り交ぜながらも、主菜は魚料理が中心で、揚げ物は少なく、酢の物や白和えなど副菜もしっかりと摂っている傾向にある

1 975年頃の日本は、高度経済成長によるライフスタイルの変化で食生活が大きく変化した時代。それまでは、御飯の量が非常に多く、おかずは佃煮や塩辛い焼き、漬物、味噌汁といういわゆる粗食で、決して栄養バランスのいい食事とは言えなかった。

しかし、流通の発達により、豊富な食材が商店に並び、カラーテレビの普及と共に料理番組やコマースの影響を受けて、家庭での献立のレパートリーも格段に増えた。肉やパン、牛乳などが日常的に食されるようになり、洋風メニューもたびたび取り入れられていた。

1990年、2005年では、御飯に代わる主食としてパン、魚介類に代わるたんぱく源として肉類が定着し、油脂類、乳製品の割合が高くなっていく。井ものやスパゲティといった単品形式での献立も多くなっている。これらの特徴から見ても、1975年型和食は「欧米食に偏った近年の食事」と「粗食」の中間にあり、「多少欧米化した和食」というスタイルが最も健康的な食事であったと考えられる。

では、具体的にどのような点に、健康有益性があるのだろうか。1975年の献立を見ると、品数が多く、少しずついろいろなものを食べていることがわかる。それにより、消化吸収のストレスや、脂質の摂り過ぎが抑えられている。また、御飯と汁物に和食のおかず一辺倒ではなく、洋風メニューを交えることで品数が増え、よりバランスが良くなっている。肉は1日おき程度の頻度で脂質を抑え、健康効果が高いとされるEPAやDHAなどのオメガ3系脂肪酸を豊富に含む魚類を頻りに食べている。さらに豆類、海藻類、果物を多く摂取していることがわかる。

60年、75年、90年、05年の家庭の食事を再現して比較

実験結果

代謝と内臓脂肪

1975年のエサを与えたマウス(1975年群)が、最も代謝が活発になり、内臓脂肪が少ないことがわかった

体重

1975年群では平均約46グラムなのに対し、2005年群は約56グラムだった。人間に換算すると、8キロ増加に相当

遺伝子解析

1975年群では糖質・脂質代謝に関わる遺伝子の発現量が増加し、エネルギー消費が活発化していることがわかった

厚生労働省は毎年、約1万軒の家庭を対象にしたアンケートで、どんな食材をどのような調理法で食べているのかを調査している。東北大学研究チームはこれらのデータから、1960年、1975年、1990年、2005年の食事を抜粋し、1週間21食分の献立を管理栄養士と作成し、実際に調理した。この21食をすべて混ぜ、粉碎し、乾燥させたものを、4群に分けたマウスに4週間エサとして与えて比較。その後、同様のエサで8ヶ月間の長期飼育後にも比較する調査をした。

実験方法

何が不足？ 何が過剰？ 現代の食生活

1 1975年型和食の優れた健康有益性を知ると同時に、改めて今の日本人の食事は、「世界一の長寿国」を支える理想的な食事とは言えず、医療の発展において保たれている数字と比べられても仕方ないレベルにまできている。

1960年代までの日本の食事は、品数が少ないことと塩分が多いことが弱点だった。それを欧米食で補いながら、品数を豊富にしてバランスをとっていた

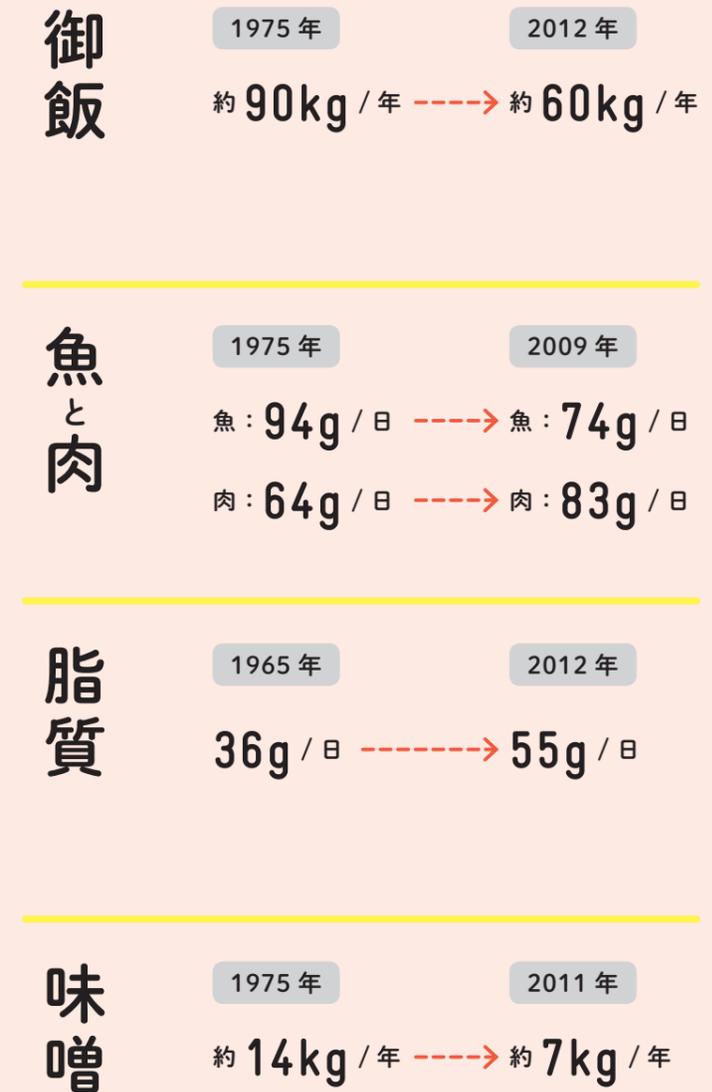
1970年代をピークに、今度は欧米化が進み、肉と油が過剰になってしまった。1980年代から外食産業が盛んになったことも、食生活の質を落としている。「早い、安い、うまい」をモットーにするファストフードやコンビニ食品、単品物チェーン店などで食事を済ませることが増えた。人々は情報化社会の中で時間に追われ、手間のかかる家庭料理や、家族団らんの食事時間も削られてしまっ

た。日本人の食のバランスは失われ、生活習慣病がはびこるようになったのだ。また、肉と油の過剰摂取が招く肥満や生活習慣病とは反対に、極端な食事制限によるダイエットや、サプリメントに依存するなど、偏った食事で内臓に強いストレスを与えている人も多い。このストレスによって老化が促進され、健康が損なわれてしまうのだ。

1975年の食事に回帰することは、

それほど難しいことではない。御飯に味噌汁、主菜はハンバーグ、酢豚、刺身など、和洋中を問わず、お浸しや和え物などの副菜、漬物を添えた、いろいろなものを少しずつ、食べる献立に毎日変化をつければよい。「御飯は太る」、「味噌汁は塩分を摂り過ぎる」など、単体レベルで追及することにさほど意味はなく、食事全体を長期的にとらえることではじめて「健康有益性」は意味をなすのだ。

食材別 摂取量の変化 (各1人あたりの消費量)



最もカロリーを摂っていた時代、日本人は最もスリムで健康だった!

1975年型の和食の特徴



調理法
「煮る」「蒸す」「生」を優先し、次いで「茹でる」「焼く」があり、「揚げる」「炒める」は控えめ



食材
大豆製品や魚介類、野菜(漬物を含む)、果物、海藻、きのこ、緑茶を積極的に摂取し、卵、乳製品、肉も適度に(食べ過ぎない程度に)摂取

多様性
少しずつ、いろいろなものを食べ、主菜と副菜と合わせて3品以上

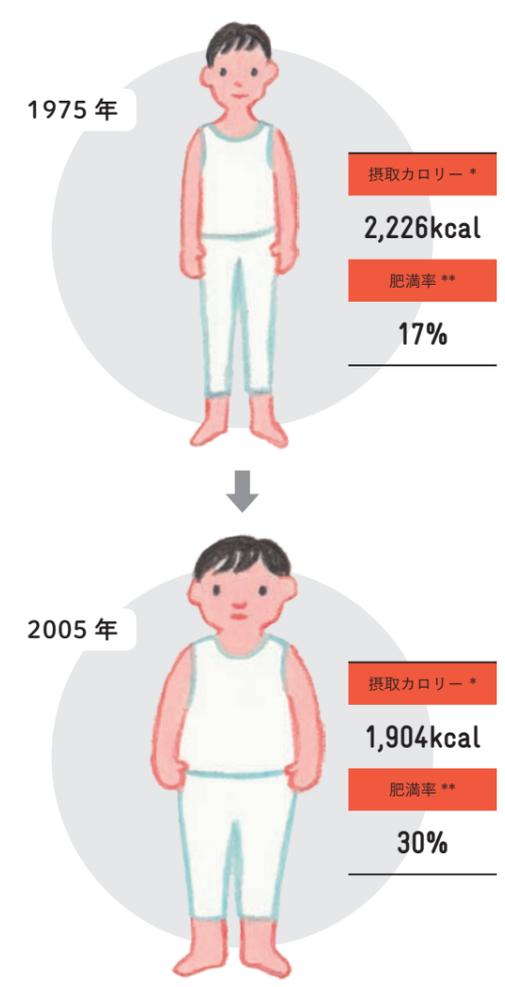


調味料
出汁や発酵系調味料(酢、醤油、味噌、酒、みりん)を上手く活用し、砂糖や塩の摂取量を抑える



形式
一汁三菜[主食(米)、汁物、主菜、副菜×2]を基本として、いろいろなものを摂取

摂取カロリーと肥満率の変化



*1日1人あたりの総摂取カロリー:「国民・栄養調査」(厚生労働省)
**BMIが25以上の成人男性の割合:「平成19年国民健康・栄養調査結果の概要について」(厚生労働省)

厚 生労働省の調査結果では、成人男性全体の肥満の割合は、1975年の約17%に対し、2005年では約30%に増加している。体重(kg)÷身長(cm)÷身長(cm)で算出するBMI(ボディマス指数)を見て、40代男性のBMI平均値は1975年22.4、1990年23.3、2005年24.4と上がり続けている。BMIは22が最も病気にかかりにくいとされており、1975年の「22.4」という数値はほぼ理想的であることがわかる。

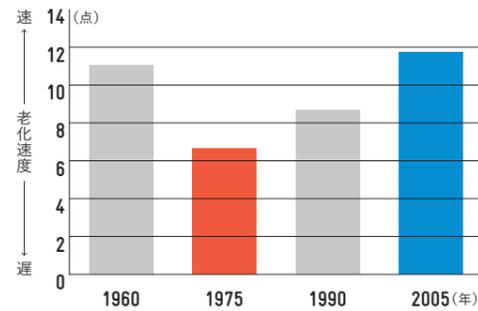
では、BMIの増加に比例して、1日1人あたりの総摂取カロリーが増えているかというところではない。むしろ1975年は、戦後最も多くカロリーを摂っていた時代で、以降はどんどん下がる一方だったのだ。つまり、1975年の食事は、代謝を良くし、肥満を抑える効果があると考えられる。事実、東北大学研究チームによるマウス実験では、1975年群が最も代謝が活発になり、内臓脂肪が少ないことがわかった。体重で比較しても1975年群では平均約46グラムなのに対し、2005年群は約56グラムで、この10グラムの差は人間に換算すると、およそ8kgに相当する。

パンや麺類、砂糖など、吸収の速い食べ物は血糖値が上がりやすく、すい臓からインスリンが大量に放出される。インスリンは、糖を脂肪として取り込む働きがあり、脂肪を溜めやすくなってしまいが、御飯を中心とした1975年型和食は、血糖値を上げにくく、インスリンが出にくい。食事のエネルギーを熱として放出するほうに、自然と体が変わっていくため、総摂取カロリーが高くても肥満になることが少なかったのだ。

他にもたくさんある和食の健康効果

寿命が100歳になる!

1975年群は2005年群に比べ、寿命がおおよそ2割も延びた。1975年型和食の特徴は2つ。一つ目は代謝が活発になること。そして二つ目は体への負担が小さいことだ。様々な食材をバランスよく食べると、内臓にかかるストレスが軽減される。そのため生活習慣病の発症が抑えられ、健康で長生きできるのである。



肌の老化をSTOP

偏った食事や睡眠不足などのストレスが細胞分裂のサイクルを早め、それによって老化を促す遺伝子が発現し、肌のトラブルが起こりやすい。マウスによる皮膚と被毛の点数評価が示す老化速度は、1975年群より2005年群のほうが約2倍速いという結果が出た。

糖尿病リスク 1/5

1960年に約20万人だった日本の糖尿病患者数は、2012年には予備軍も含めて約2,020万人にまで増加。研究対象のマウスでは、1975年群の血糖値は下がり、糖尿病のかかりやすさを示すインスリン抵抗性指標も、2005年群に比べて5分の1近くまで減少した。

認知症リスク 1/4

オメガ3系の脂肪酸が含まれる魚、豆腐や納豆などの大豆食品、野菜を日常的に食べることで脳の老化は抑制できる。マウスの記憶力を調査するパッシブアポイダンス（受動的回避試験）では、2005年群は、1975年群の4倍も速く脳が衰えたという結果が出た。

がんの発症 1/4

食べ物を消化吸収する際の体へのストレスが、がん細胞の発生にも大きく影響していると考えられる。研究対象のマウスによる肝がんの発症数は、2005年群の20匹（80%）に対し、1975年群は4匹（20%）という結果が出た。

日 本人の死因第1位は、がんである。1981年から、死因トップの座を守り続け、がん罹患患者（新たにがんにかかった人）数は増え続けている。2010年には約81万人で、これは1985年のおよそ2倍にも及ぶ。2020年には、がん患者が120万5千人にまで増えると予測されている。

糖尿病も今や日本の国民病である。予備軍も含め、成人の5人に1人は血糖値に問題を抱えているという現状だ。また、高齢化と共に認知症患者が急増し、65歳以上の高齢者に対する認知症患者の割合は、2012年の7人に1人から2025年には5人に1人へ増えると見込まれている。高齢化に伴う認知症患者の増加への対応は、今や世界共通の課題となっているのだ。

先のマクガバンレポートをきっかけに、病気になる前に治す従来の「治療医学」に対して、病気になる前にくい心身を作ることを目的とした「予防医学」の研究が進んでいる。このような気運に関係なく、健康的な食事を摂ることで病気を予防し、治療しやすくなる「医食同源」の思想は、以前の日本では当たり前にあったはずだ。それが、時代の変化と共に崩れ、かつてアメリカが陥ったように日本も医療費が財政を圧迫する状況にある。

1975年型和食をヒントに、「自分の体は自分で守る」という発想を、食卓に回帰させなくてはならない。

世界が認める和食の素晴らしさ

歯の構成と和食の食材比率との関係



マクガバンレポートでは、動物が摂るべき食物の割合は「歯の種類の比率」にあると説かれている。ライオンなどの肉食動物は獲物を捕らえるための犬歯が発達し、キリンなどの草食動物は草や木を噛むための門歯が発達し、ヒグマなどの雑食動物はこれらの中間的な形をしている。人間の歯の割合は、臼歯：切歯：犬歯 = 5：2：1。これを食べ物に当てはめて、食事全体の62.5%を穀類・豆類、25%を野菜・海藻、12.5%を肉と魚で摂取するのが理想的だと提唱した。

今 でこそ「健康」に「食」が大きく関わっていることは周知されているが、1960年代までは病気が菌やウイルスなどが原因であり、「食」は全く視野に入っていなかった。1970年代、「食」と「健康」の関わりが初めて着目し、予防医学の必要性を叫んだのがアメリカの上院議員、ジョージ・マクガバンだ。当時、アメリカでは糖尿病やがんを患う人が急増し、医療費が国の財政を圧迫していた。そこでフォード大統領は1975年、上院に「栄養問題特別委員会」という諮問機関を設けて国家規模の大調査を指示。この時、委員長に任命されたのがマクガバンだった。調査開始から2年後、上院に提出された5000ページにも及ぶ報告書（マクガバンレポート）には、当時の医学が見落としていた「食」の問題点が指摘され、食生活を見直す以外に国民が健康になる方法はないと断言した。

世界中に衝撃を与えたマクガバンレポートの中で、「世界で1カ国だけ理想的な食事をしていいる国がある。それは有数の長寿国、日本である」と紹介し、肉・卵・乳製品・砂糖などの摂取を控え、「穀物を中心とした食事」に改めるよう提案したのだ。

これらの根拠は、動物が摂るべき食物の割合は「歯の種類の比率」にあるとし、人間の歯の割合は、臼歯：切歯：犬歯 = 5：2：1。これを食事に当てはめると、穀類・豆類が「5」、野菜・海藻が「2」、肉と魚が「1」となる。当時のアメリカの食事は肉が多く「3...1...3」にまで崩れていた。こうしたマクガバンレポートが功を奏して食生活の改善が進み、1990年には、アメリカのがん死亡率が初めて下がり、「建国以来の快挙」と評価された。

和食と健康をテーマに実践した5つの事例を紹介します



東北大学大学院農学研究科 准教授
宮野 都築
つづきつよし：1975年愛知県豊田市生まれ。宮城大学食産業学部助手、同助教を経て、2008年から現職。主に生活習慣病や老化性疾患の予防を目的とし、食事や食品の機能性や健全性の研究を行っている。第13回杉田玄白奨励賞、日本農芸化学会奨励賞、日本栄養・食糧学会奨励賞、等受賞多数



こちらの本の内容を元に構成しています
『昭和50年の食事で、その腹は引っ込む：なぜ1975年に日本人が家で食べていたものが理想なのか』
都築 著 (2015) 講談社

給食に 多彩な食材を 取り入れる

季節のもので具だくさんに。
多様な食材の持ち味が
出汁の力で相乗効果を生み出す。
それは、おいしさが増すだけでなく
内臓へのストレスを抑えた
賢い食事の在り方でもあった。



【上】お米と水の入ったガラス鍋を火にかけ、どんな変化が起こるかを楽しみに待つ
【右】朝一番、武本さんは給食室で出汁の引き方をアドバイスしながら、調理員さんに現場での課題等について話を聞いた
【左】自分たちで炊いた御飯の味は格別。給食の御飯も残さず食べた



食材の数が 健康も高くなる

11月24日、和食の日であるこの日、赤松小学校の給食室を訪れたのは、代官山に「日本料理 TAKEMOTO」を構える武本賢太郎さんだ。和食給食応援団がテーマに掲げた「和食と健康」に因み、少しずつ、いろいろな食材を使った献立を考案し、学校栄養職員の岡田先生と準備を重ねてきた。しかし、実施直前に一部の食材の価格が高騰したため、水菜を減らしてキャベツに、舞茸を減らしてえのき茸に置き換えることとなった。食材の代用はネガティブに捉えられがちだが、全重量はそのままに食材の品目数が増えることは、健康有益性を語る上でむしろプラスとなる。

では、品目数と健康との関係性はどこにあるのか。80年代半ば、当時の厚生省が「健康のために一日30品目を食べましょう」と提唱したことで、食材の種類が多いほうが健康的だと周知され始めた。現在は「一日30品目」という数の目安はないものの、厚生労働省は「主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを」「多様な食品を組み合わせましょう」という指針で示している。

東北大学大学院の都築准教授によると、同じ食べ物でも吸収機構（食べ物体内に吸収する回路）を一つしか使わないが、品目が複数になれば吸収機構が異なり分担されて、内臓に加わるストレスが軽減できるという。この内臓に加わるストレスによって、がんなど生活習慣病のリスクが高まると考えられており、特に食の欧米化が進んだ近

日本料理 TAKEMOTO
武本賢太郎

たけもとけんたろう：1970年神奈川県横浜市生まれ。「金田中 本店」で18年修行を積み、「向島料亭 水野」に料理長として就任。2009年に代官山に「日本料理 TAKEMOTO」を開店



学校栄養職員
岡田江美

おかだえみ：ひと手間かかる献立も調理員さんとの良いチームワークで実現。校内には五節句や和食の型、旬の食材クイズなどを掲示し、児童に和食に親しんでもらう工夫を凝らす



DATA

対象地：東京都大田区
対象校：大田区立赤松小学校
提供食数：500食
米飯給食回数：週3.0回
米飯炊飯方式：自校炊飯
献立方法：独立献立
教科・領域：家庭科

年は、肉と油の摂取が多く、その偏りが内臓にとって強いストレスとなっているそうだ。内臓に無理をさせない給食を提供することが、児童生徒たちの健康を支えていくことにも繋がる。少しずつ、いろいろな食材を使った和食献立であれば、内臓への負担も少なく、消化吸収が緩やかに行われるため、持ちのよい理想的な食事と言えるのだ。

「おいしい出汁さえあれば、何でもできる」が持論の武本さんにとって、食材の変更は何ら問題ではない。給食室に出汁のいい香りが漂うと同時に、10種余りの野菜類が次々と切り刻まれてポウルや鍋に収まっていく。食材をふんだんに使用した献立を提供したいという思いはあるものの、シンクでの洗浄や片付けに手間と時間がかかるほか、ポウルやザルが足りなくなることもある。しかし、いざ始めてみれば調理員さんたちは慣れた手つきで時間を押すことなく調理を遂行。20品目近い食材を使用し、里芋とにんじんがゴロゴロ入ったカレー風味の鯖の味噌煮を主菜に、さつまいものけんちん汁、きのこ水菜とキャベツの煮浸しを完成させた。

和食の良いところは、必ずしも水菜でなくてはいけない、舞茸でなくてはいけない、という材料の制限が少なく、出汁のうま味が味がまとまりやすい点にある。また、時間や道具が限られる給食調理においては、汁物やおかずを具だくさんに仕上げることで、それほど作業の負担にならないことを武本さんの献立から改めて実感する機会となった。



(上) 給食前の休み時間、校庭で元気いっぱい遊ぶ児童たち。適度な運動と正しい食事、両者が合わさってこそ健康な身体が育成される
(右) 真昆布と二種類の鰹節を見せながら、料理によって使い分ける出汁について解説した
(左) 味噌を溶かし、味見をしながら調節して完成



5年生と和食について語り、出汁の引き方を直伝

3時間目、音楽室に集合した5年生3クラスの児童を迎えられた武本さんは、講演の中で和食の魅力を「おいしいものは世の中にたくさんありますが、やっぱり落ち着くのは、家庭で食べる『御飯・味噌汁・おかず、なんですよ』と語った。一方で、お客様をおもてなしする料理人の立場から、器にも四季があることや、コース料理を提供するうえでどのような工夫があるのかを説明した。

「熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちに食べるのが一番おいしいですから、料理の量や出すタイミングも大切です。熱い汁ものなどは控えめの量でよめますが、器いっぱいに入れられて出てきたらどうですか？」と問いかける武本さんに、「熱くて持てないし、口をつけれない」「お腹いっぱいになると思う」と答え、納得する児童たち。和食には、季節の味や風情だけでなく、細やかな心配りによって、食べる人の心を満たす力があることを理解した。その後、「今の時期、おすすめ食材は？」と質疑応答で盛り上がり、「おいしいは？」と質疑応答で盛り上がり、大人になったら武本さんのお店に食べに行くことを宣言する児童が続出した。

4時間目、武本さんは5年生の1クラスと共に家庭科室へ。この日はガラス鍋で御飯を炊き、煮干し出汁を引いて味噌汁を作るといふ調理実習があり、御飯が炊けるまでの間、武本さんによる昆布と鰹の合わせ出汁の実演が行われた。

武本さんは鰹節の袋を両手に持ち、しっかりとした味付けの煮物などに使う色の濃い鰹節と、お吸い物などに使う色の薄い鰹節があることを説明した。そして、あらかじめ昆布を水に浸しておいた2つの鍋を火にかけて、2種類の鰹節を別々に加えて出汁を引いて見せた。鍋から立ち上る湯気に顔を近づけ、「いい匂い」と目を細めたり、出汁を試飲しながらうま味の広がりを感じたり、それぞれの感性で出汁と向き合う児童たち。さっそく、班に分かれて昆布と鰹の合わせ出汁、そして煮干し出汁の実習から取り掛かった。

煮干し出汁で大根と油揚げの味噌汁を完成させたところでチャイムが鳴り、武本さんが献立を立てた給食が家庭科室へと運ばれてきた。児童たちは自ら調理した御飯と味噌汁の試食を兼ねたスペシャルな給食を前に、いつも以上に大きな声で「いただきます！」と挨拶し、武本さんと共に喫食を楽しんだ。「おいしいけど、お腹がパンパン！」という声が上がりがながらも、見事に完食。出汁の香りに包まれ、お腹いっぱいいい和食の日となった。



古 代中国の食事の影響を受けた和食には、五味・五色で体の調子を整えるという考え方が根付いている。「いろんなものを少しずつ」という課題に対し、武本さんはこの五味・五色の考え方を取り入れて栄養バランスに優れた献立を提案した。野菜だけでも10種類以上使用し、副菜のお浸しに少量の酢を加える、汁物の具材を胡麻油で

炒めるなど、調味料の種類も増やした。食材の品目を増やすのは簡単なことではないが、調味料の使い方を工夫したり、下茹でなどの下処理を必要としない食材を活用したりすることで、健康的な和食給食の提供が可能となる。彩り豊かでいろんな味を楽しめる献立は、栄養バランスも整いやすいといえるだろう。



鯖と里芋のカレー味噌煮

材 料	
鯖	40.00g
濃口醤油	2.00g
でん粉	5.00g
油	5.00g
里芋	35.00g
にんじん	15.00g
しょうが	0.80g
○合わせ出汁	
水	40.00g
昆布	0.32g
鰹節	0.83g
○調味料 A	
砂糖	2.00g
酒	2.00g
○調味料 B	
濃口醤油	1.50g
赤味噌	2.50g
白味噌	2.50g
カレー粉	0.30g

- 作り方**
- ① 鯖を一口大に切り、濃口醤油で洗い、でん粉をつけて揚げる。
 - ② 里芋、にんじんを一口大に切り、しょうがを薄切りにする。
 - ③ (2)、合わせ出汁、調味料 A を合わせ、火にかける。
 - ④ (3)の具材に火が通る前に調味料 B を加えて煮詰める。
 - ⑤ (4)に(1)を入れ、絡める。

きのこ水菜の酢浸し

材 料		作 り 方	
しめじ	12.00g	①	しめじ、えのき茸、舞茸をほぐし、出汁と調味料で炊く。
えのき茸	12.00g	②	水菜とキャベツを一口大に切り、茹でる。
舞茸	12.00g	③	冷ました(1)に(2)を加える。
水菜	7.50g		
キャベツ	7.50g		
○合わせ出汁			
水	40.00g		
昆布	0.20g		
鰹節	0.80g		
○調味料			
酢	3.00g		
薄口醤油	4.00g		
本みりん	2.00g		

さつまいものけんちん汁

材 料		材 料	
さつまいも	20.00g	糸三つ葉	3.00g
豆腐	20.00g	○合わせ出汁	
こんにゃく	8.00g	水	100.00g
ごぼう	6.00g	昆布	0.80g
薄揚げ	5.00g	鰹節	2.00g
胡麻油	0.50g	○調味料	
		薄口醤油	4.00g
		本みりん	1.50g

- 作り方**
- ① さつまいも、豆腐、こんにゃく、ごぼう、薄揚げを一口大に切り、胡麻油で炒める。
 - ② 糸三つ葉を刻む。
 - ③ (1)に出汁と調味料を加え、火を通す。
 - ④ (3)に(2)を入れる。

- 【主食】 白御飯
- 【主菜】 鯖と里芋のカレー味噌煮
- 【副菜】 きのこと水菜の酢浸し
- 【汁物】 さつまいものけんちん汁

世界に広がる 味噌の 底力を知る

豊かな自然環境と麹菌の力で
熟成発酵される信州味噌は、
健康志向の高まる国々へ輸出されて
和食ブームに大きく貢献している。
産地の誇りを児童たちの
確かな知識に代えて、
健康的な食卓を未来に継承していく。



DATA

対象地：長野県飯島町
対象校：飯島町立飯島小学校
提供食数：775食
米飯給食回数：週4.0回
米飯炊飯方式：自校炊飯
献立方法：統一献立
教科・領域：生活科

学校栄養職員 原田早苗

はらださなえ：着任8年目。
児童に給食への感謝の気持
ちを持ってもらいたいと日々
励む。今回の献立実現に向け
て、萩原さんと調理員さんと
試行錯誤をし、デザートにも
挑戦した



日本料理 柚木元 萩原貴幸

はぎわらたかゆき：1978年
長野県飯田市生まれ。「招福
楼」にて修行後、実家の「日
本料理 柚木元」入店。「和
dining 花れ」開店を機に柚
木元を継ぐ。2016年「日本
料理 柚木元」新築移転



麹菌の力でおいしくなる 味噌ってすごい

「ふたつのアルプスがきれいな町」と
描かれた横断幕がかかる歩道橋の先に、
飯島小学校はある。上伊那郡飯島町周
辺は、西に中央アルプスの南駒ヶ岳、東
に南アルプスの連山を仰ぎ、雄大で美
しい景色が広がる地域。その清涼な気
候と豊富でおいしい地下水脈は、味噌
づくりにも大いに活かされ、長野県で
の味噌の生産量は国内シェアの40%以
上を占めている。

2月下旬、2年生2クラスを対象に、
飯田市で日本料理 柚木元を営む萩原貴
幸さんと、地元味噌メーカーによる食
育授業が二部構成で実施された。

味噌をテーマに図工室で行われた食
育授業では、仙台・信州・東海・西京・
九州と地図上に用意された5つの味噌
が、米、麦、大豆のどれを原料に製造さ
れているかを考えた。そして、仕込みを
終えてから置いておく時間（熟成期間）
が長いか短いかを、5つの味噌をまじ
まじと見ながら考えた。「味噌の色が関
係しているんじゃない？」においも少
し違うよ」とグループで話し合う中で、
色の濃い味噌ほど長い時間をかけて作
られるという答えを導き出した。

「味噌は置いておく間に、目には見え
ない微生物の働きでおいしくなる、発
酵食品」です。この緑色の粉末が麹菌
の種。これを加えなくては味噌にはな
りません」と、実際に麹菌を見せても
らいながら説明を受けた。他にも醤油
納豆、チーズ、ヨーグルトなど、児童た
ちからもふだん食べている発酵食品の



【上】サイフォンで昆布出汁が下からぐんぐん吸い上げられ、上部の嚙節と一緒に散声上がる
【右】出汁昆布と鰹のぬいぐるみを手にとり、和食の要である合わせ出汁について解説した
【左】日本各地の味噌が何から作られているか、クイズ形式で挑戦



児童たちは2つの食育授業で学んだことをおさらいするかのよう、味噌汁をじっくりと味わった。また、初めて口にしたよもぎ麩とさくら麩に「きれい！」「すごいモチモチだよ」とはしゃぐ姿や、ヨーグルトと味噌とフルーツの相性はどんなものかと興味津々の表情も多く見られた。食を通して学びと体験を繰り返すことで、児童たちの「知」もまた熟成され、様々な形で発揮されていく。



菜に使用した生麩は、秋に実る米で作られる餅に対し、春に実る麦で作った餅のような存在であることを例に出して、季節によって食べ方を工夫し楽しんでいた昔の人々の豊かな感性についても語った。

3・4時間目の食育授業を終えると、萩原さんが事前に味噌をテーマに献立を考え、朝から調理員さんと共に準備に精を出していた給食が教室へと運ばれてきた。児童たちと一緒に喫食した萩原さんは、鶏肉は味噌麩に漬けることで焼いても柔らかく、肉の臭みも抑えられることや、味噌汁は数種類の野菜からうま味を加わることで調味料を減らすことができ、減塩効果にも繋がるなど、味噌の力について解説した。さらに、副

(上) 良質の植物性たんぱく質として重宝されてきた生麩。カットしたさくら麩が調理台で咲き乱れる
(右) 講師を務める味噌づくりのプロが机を回り、各地の味噌の特徴や原料について答えを導いていく
(左) 麩の解体ぬいぐるみに触れながら楽しそうに学習する児童たち



名前が続々と挙がった。

昨今、塩麹や甘酒がブームとなり、日本古来の発酵食品の健康効果が見直されている。これらの発酵食品の主な特長は、発酵の過程で新しい栄養成分が生まれるため、栄養価が高いこと、酵母や微生物によってある程度消化されているため、消化が良いこと、多くの善玉菌が含まれているため、腸内環境を整える働きがあることなどが挙げられる。また、味噌に含まれる必須アミノ酸の一種であるメチオニンには、イライラを鎮める働きがあるとされており、毎日食べる味噌汁には心を整える効果も期待できそうだ。

近年は減塩志向を受けて味噌汁の摂取頻度は減少傾向にあるが、日本 hypertension 学会は、味噌汁は高血圧の原因にならず、むしろ血管を若く保ち、動脈硬化を防ぐ作用もあると発表している。味噌は、がんをはじめとする生活習慣病、骨粗しょう症、認知症などのリスクを下げる食品として世界的にも注目され、健康志向の高まる国々への輸出量が増えている。

家庭や学校で味噌づくりを経験している飯島小学校の児童たちだが、世界へと広がる味噌を地元の誇りとして大切にしながら、新たな視点で味わい、より知識を深めたいと目を輝かせた。

出汁も味噌も具材も、 合わさるからおいしい

調理室では、萩原さんによる出汁をテーマにした食育授業が実施された。5つの味覚のうち、甘味・塩味・酸

味・苦味について説明した後、「もうひとつ、これが和食のおいしさのヒミツです。まずは、こちらを飲んでみてください」と、配られたのは出汁も具材も入っていない味噌汁。その味に「あまりおいしくない」「ん？なんか薄い」と首を傾げる児童たち。次に配られた昆布出汁、さらに鰹出汁を試飲しても、その表情は曇ったままだ。

「それぞれに飲んでもあまりおいしさを感じられない昆布出汁と鰹出汁ですが、合わさるとどうでしょうか？」と問いかけた萩原さんは、昆布出汁と鰹節が混ざり合う様子がわかりやすいように、コーヒーマ用のサイフォンを使用して合わせ出汁を引く実演を試みた。あらかじめ別の鍋で用意しておいた合わせ出汁が配られると、口に含んだ児童たちから「さつきと味が全然違う」「これが一番好き」という嬉しい反応が次々に起こった。

萩原さんが児童たちに実感してもらいたかった「和食のおいしさのヒミツ」とは、おいしさがパワーアップする合わせ出汁の「うま味」にある。鰹だけ、あるいは昆布だけで引く出汁よりも格段においしくなる合わせ出汁に、野菜や魚介や肉などの食材から引き出されるうま味、味噌や醤油などの発酵調味料が合わさって、和食のおいしさが成り立つことを解説した。さらに「和食ファンの外国人も、今は世界中に大勢います。ここにいる皆さんには和食のおいしさのヒミツを理解してもらい、日本の食の素晴らしさをしっかり伝えられる存在になってほしい」と想いを語った。

萩

原さんは、主菜・汁物・デザートに味噌を使った献立を考案。主菜の鶏肉は、精肉加工会社で前日から味噌麹に漬けてもらうことで、しっかりと味がしみ込んだ軟らかい食感に。味噌と麹という2つの発酵調味料のパワーで、鶏肉をよりおいしく提供することができた。副菜はよもぎ麩とさくら麩を

使い、春を感じる一品に仕立てた。汁物は「しっかりと味噌の風味を味わってほしい」という想いを込めて、シンプルな具材で提供。デザートには、ヨーグルトの酸味を抑えてコクを出すために、隠し味として味噌を使用した。発酵食品同士の組合せは大変相性が良い。味噌汁以外にももっと応用の幅が広がりそうだ。



- 【主食】 白御飯
- 【主菜】 鶏肉の味噌麹漬け焼き
- 【副菜】 よもぎ麩のなめこあん
- 【汁物】 豆腐とにんじん、わかめの味噌汁
- 【デザート】 フルーツの味噌ヨーグルト和え

鶏肉の味噌麹漬け焼き

材 料	作 り 方
若鶏肉 (もも・皮なし) 50.00g	① 鶏もも肉を筋切りし、50gの切り身にする。
○調味料	② 調味料を混ぜ、(1)を一日漬ける。
減塩味噌 4.00g	③ (2)をオーブンで焼く。
本みりん 0.40g	
塩麹 0.40g	

よもぎ麩のなめこあん

材 料	作 り 方
よもぎ麩 20.00g	① よもぎ麩、さくら麩を半解凍状態で一口大に切る。
さくら麩 5.00g	② なめこを茹で、水でぬめりをとる。
なめこ 10.00g	③ (1)、(2)を合わせ出汁と調味料で煮る。
○出汁	④ 様子を見てでん粉でとろみをつける。
水 32.00g	
粒昆布 0.40g	
鰹節 1.00g	
○調味料	
濃口醤油 2.00g	
本みりん 2.00g	
でん粉 0.60g	

フルーツの味噌ヨーグルト和え

材 料	作 り 方
ヨーグルト (全脂無糖) 25.00g	① ヨーグルト、上白糖、白味噌、レモン果汁を合わせる。
上白糖 3.80g	② みかん、パインアップルをカップに入れ、(1)をかける。
白味噌 2.28g	
レモン (果汁) 0.76g	
みかん (レトルト) 24.00g	
パインアップル (缶詰) 24.00g	
プラスチックカップ 1.00個	



豆腐とにんじん、わかめの味噌汁

材 料	わかめ (乾燥) 0.50g
木綿豆腐 25.00g	○合わせ出汁
玉ねぎ 10.00g	水 160.00g
にんじん 6.00g	粒昆布 0.60g
きざみ油揚げ 5.00g	鰹節 1.40g
根深ねぎ 5.00g	○調味料
	白味噌 7.80g

- 作 り 方**
- ① 木綿豆腐は1cm角に、玉ねぎは0.5cm幅に、にんじんはいちょう切りにする。
 - ② きざみ油揚げを油抜きし、根深ねぎは3mmの小口切りにする。わかめは水で戻し、洗う。
 - ③ 合わせ出汁を火にかけ、にんじん、玉ねぎ、木綿豆腐の順に入れる。
 - ④ (3)に(2)を入れる。
 - ⑤ (4)に味噌を溶き入れる。



甘味を活かし 心に静を 脳に動を

時間や情報に追われ、
ストレスを抱えがちな現代。
それは児童にとっても同じで
自身でガードすることができない分
大人のケアに頼らざるを得ない。
疲れに負けない体と心と脳のために
給食で補うべき栄養とは何だろう。



(上) 細かな編み目を通ったさつまいもが、磁石にくっつく砂鉄のように裏ごし器の内側に吹き出す様に見える児童たち
(右) 裏ごししたさつまいもに、水と砂糖を加えてあん状に練り上げていく
(左) 試食では「お節で食べた栗きんとんよりおいしい!」と絶賛する声も



変化し続ける環境の中にも ひととき癒やされる和の甘味を

福岡県の最西部に位置し、旧前原市と旧志摩町、二丈町が統合して発足した糸島市。2005年からは、学術研究都市の核となるべく、福岡市西区元岡・桑原地区、糸島市の広範囲にわたって九州大学伊都キャンパスの建設が始動し、ほぼ完成した現在は大学生が集うと同時に、豊かな自然と都市の利便性をあわせ持つ暮らしやすさから移住先としても人気だ。2006年に開校した糸島市立東風小学校は日頃から地域交流が盛んで、福岡市内に工場を構える三井製糖株式会社からの「県内の小学生に、ぜひ砂糖の知識を深めてほしい」との呼びかけにも積極的に手を挙げた。和食給食応援団からは、糸島市に隣接する佐賀県唐津市で「料理屋 あるところ」を営む福岡市出身の平河直さんが講師として加わり、5年生3クラスを対象に、和食のプロと砂糖製造のプロの2つの視点からの食育授業の実施に至った。

調理実演を通して学ぶ食育授業で平河さんが選んだメニューは、さつまいものきんとん。お節料理でもおなじみの栗きんとんのあんに使われていることを知って、「そうだったんだ」と驚く児童が半数以上を占めていた。「なめらかで、きれいな黄金色のきんとんに仕上げるために、皮を厚く剥いて皮の近くにある硬い繊維質を除いていきます」と説明し、慣れた手つきで硬いさつまいもに包丁を入れていく平河さん。厚く剥いた皮は油で揚げればおいしく

料理屋 あるところ 平河直

ひらかわすなお：1982年福岡県福岡市生まれ。東京、福岡の割烹料理店で修業し、2015年「料理屋 あるところ」開業。土地の食材を素直に料理し、楽しい食卓になるような料理を目指す



栄養教諭 出利葉香織

いではかおり：「おいしい」を一番に心掛けた給食を作る。献立によって昆布や鰹、いりこなどを使い分け、給食の食材は糸島市の生産者から旬の食材を購入している



DATA

対象地：福岡県糸島市
対象校：糸島市立東風小学校
提供食数：649食
米飯給食回数：週4.0回
米飯炊飯方式：自校炊飯
献立方法：統一献立
教科・領域：家庭科



(上) さとうきびの茎の感触を順番に確かめた後、小さくカットした茎を齧ってそのままの甘味を体験した
 (右) 上白糖、グラニュー糖、三温糖、白ザラ糖を比較調査。「キャンディみたいでおいしい」と白ザラ糖が人気
 (左) 4種の砂糖の色・形・におい・味を比較し記入していく

砂糖には甘味だけでなく、食材をしっとり軟らかくしたり、おいしそうなつやと照りを出したり、酸味を和らげる力がある。そして、砂糖漬け（シロップ漬け）もあるように、おかずの防腐効果にも役立っているのだ。さらに「みんなの成長にも砂糖は大切です。砂糖は炭水化物と呼ばれる御飯やパンの仲間、筋肉や脳に運ばれ、運動や勉強するためのエネルギーになります」との説明にも力が入る。エネルギーを消費することで、肝臓や筋肉中に蓄積されているグリコーゲンという、エネルギーの貯蔵物質を消耗し、血糖値が低下して「疲れ」を感じてしまう。通常、脳のエネルギー源はブドウ糖であるため、血液中に糖分を補給できない状態が続くと思考力や集中力が低下するのだ。他の炭水化物では体内でエネルギーに変換されるまでに長い時間がかかるが、砂糖であれば数分でブドウ糖が血液中に届き、速やかに脳が活性化される。

3・4時間目で2つのテーマの食育授業を受けた後は、平河さんがこの日のために立案した給食献立を通して、和食に活かされている砂糖の力を実感してもらった。油で揚げた鱈は、砂糖で酸味を和らげた甘酢あんをかけて食べやすくし、また、本州より一足早く九州地方で収穫が始まったばかりの菜の花とスナップエンドウは、白胡麻と砂糖を利かせた和え物にし、菜の花のほんかな苦みを楽しんだ。



食べられることを付け加え、無駄なく工夫して食べることの大切さも伝えた。さつまいもが茹で上がったら、裏ごし器に移して木べらでこすりつけていく。網目を通して下のポウルに収まっていくさつまいもの様子を、児童たちから「おおおー！」と感動の声が上がる。そして、ここから砂糖の出番。平河さんは裏ごしをしたさつまいもを鍋に移すと、少量の水とたっぷりの上白糖を加えて火にかけた。木べらで練るように混ぜながら、「さつきまでホクホクとしていたのが、しつとりと粘りが出てきたのがわかりますか？」と鍋を傾けて児童たちに見せた。「砂糖にはデンプンをしつとりと軟らかく保つはたらきがあります。酢飯や餅菓子などが硬くならないのも、砂糖のおかげなんですよ」と、砂糖と和食の関係を説いた。

糖には脳をリラックスさせる作用があるとされるが、平河さんは「疲れる」と甘いものが欲しくなるものです。情緒の安定を保つためにも、昔ながらのホッと和む甘い味付けの料理やデザートで、ひととき癒やされてほしいです」と語り、生活環境も教育環境も刻々と変化し、情報化が加速する中で授業や習い事などに励む現代の子どもたちを思いやった。

砂糖を上手に活用し 体も脳も心も健やかに

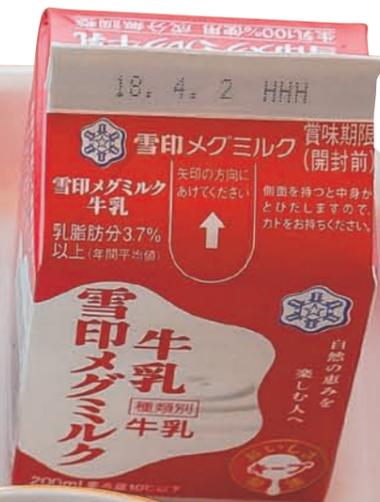
集会室では、「砂糖の力を見てみよう」というテーマのスライドショーを見ながら、三井製糖社員による食育授業が実施された。砂糖の原料は、北海道で栽培されるてん菜、沖縄県や鹿児島県で栽培されるさとうきびの2種類であることが説明されると、大人の身長をはるかに超えるほどのさとうきびを持った社員が登場した。「収穫するまでに2年かかります。この大きさのさとうきび1本から約110グラムの砂糖ができます。持ってみませんか？」と一人の児童にさとうきびが渡された。オリンピックの旗手のようなポーズでさとうきびを両手に掲げると、その重量を「ランドセルよりは重い」と表現。その後、カットされたさとうきびを児童全員で試食した。さらに、砂糖ができるまでの工程を学んだ後は、上白糖、グラニュー糖、三温糖、白ザラ糖を手に取り、食べてみて、色や形、においなど気づいたことを各自シートにまとめていった。



平

河さんは、主菜と副菜に砂糖を効果的に使った春の献立を考案。主菜の鯖にかけた甘酢あんは、児童が苦手な酸味を砂糖の力で消し、食べやすい風味に仕上げた。甘酢あんは、肉にも魚にも相性が良いことから、様々なレシビに応用できそうだ。副菜は旬

の菜の花を胡麻和えにして提供。砂糖には苦みを抑え、調味料の浸透を良くする効果がある。苦みやえぐみの多い春野菜も、砂糖の力を借りればおいしく食べやすく仕上げることができる。旬が入ったかきたま汁と合わせて、口の中いっぱい春を感じられる献立となった。



鯖の甘酢あんかけ

材料

鯖	50.00g	でん粉 B	1.50g
酒	1.00g	○合わせ出汁	
塩	0.30g	水	12.00g
でん粉 A	5.00g	昆布	0.10g
油	4.00g	鰹節	0.20g
玉ねぎ	10.00g	○調味料	
にんじん	6.00g	砂糖	1.80g
ピーマン	5.00g	酢	2.00g
しめじ	6.00g	薄口醤油	2.30g
しょうが	0.30g	本みりん	2.00g

作り方

- ① 鯖に酒と塩で下味をつける。
- ② でん粉 A をつけて油で揚げる。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは千切り、しめじは 2cm の長さに切り、ピーマンとしめじはそれぞれ下茹です。しょうがはミキサーにかける。
- ④ 合わせ出汁と調味料を入れ煮立たせ、(3) を加えて煮る。
- ⑤ でん粉 B でとろみをつける。
- ⑥ (2) に (5) をかける。

菜の花の胡麻和え

材料

菜の花	20.00g
キャベツ	25.00g
スナップえんどう	15.00g
白胡麻	2.00g
○調味料	
砂糖	1.00g
薄口醤油	3.50g

作り方

- ① 菜の花は 1.5cm の長さに切り、キャベツは短冊切り、スナップえんどうは筋を取って 3～4 等分にする。
- ② (1) をオーブンで蒸す。
- ③ 冷却後、白胡麻と調味料で和える。

三つ葉のかきたま汁

材料

三つ葉	4.00g	○出汁	
豆腐	12.00g	水	120.00g
筍	10.00g	昆布	1.00g
卵	15.00g	鰹節	2.00g
カットわかめ	0.70g	○調味料	
でん粉	1.00g	塩	0.50g
		濃口醤油	2.00g
		薄口醤油	1.00g

作り方

- ① 三つ葉は 1cm の長さに切り、豆腐は角切り、筍は短冊切りにする。
- ② 卵を割ってほぐし、わかめを水で戻す。
- ③ 出汁を煮立たせ、豆腐、筍を入れて煮る。火が通ったら調味料を加え、でん粉でとろみをつける。
- ④ 卵を加え、わかめ、三つ葉を加える。



- 【主食】 白御飯
- 【主菜】 鯖の甘酢あんかけ
- 【副菜】 菜の花の胡麻和え
- 【汁物】 三つ葉のかきたま汁
- 【デザート】 たんかん



を引いてもらい、それをベースに調理した汁物やおかずを児童生徒に喫食してもらいますが、魚も野菜も一口二口と食べるに連れて、おいしさの違いを実感しているのが見てとれます。児童生徒たちは和食そのものに抵抗があるのではなく、出汁のうま味が感じられる「本物の和食」を食べる経験が単に少なかっただけで、どんどん好きになってくれるはずです。

また、「コストがかかる」「手間と時間がかかる」というイメージから、和食は給食でも家庭でも敬遠されているようです。かつて私も日本料理店で9年間修業を積んできました。季節の厳選食材を扱い、伝統美を重んじる贅を尽くした和食はそれだけの金額に値するものですが、私はこうした和食の本質を伝えるためにも、リーズナブルに楽しめる入門編の和食があってもいいんじゃないかと思いついた。「賛否両論」

という名の看板を掲げて新しい切り口の和食を追求してきました。そこには、「この値段でこんなにもおいしいなんて!」「手軽なのに本格派!」というお客様の反応が嬉しいだけでなく、こうした挑戦への楽しみがあります。

和食はハードルが高いとか、和食だから、給食だからこうしなきゃいけないという固定観念が、作り手側の「和食は苦手」という意識を誘発し、日常から次第に和食が遠ざかってしまっています。児童生徒たちへの伝え方も、栄養価や由来などを解説するだけでなく、「旬のはしりの楽しみは、少年ジャンプを発売日前に読むようなもの」「すりながし」という料理は日本のポタージュなどと同列で、より関心をひきつけられます。学校給食に関わる一人ひとりが主体性を持って和食と給食に向き合えば、目の前の課題は一つひとつ解決されていくはずです。



と、和食はハードルが高いとか、和食だから、給食だからこうしなきゃいけないという固定観念が、作り手側の「和食は苦手」という意識を誘発し、日常から次第に和食が遠ざかってしまっています。児童生徒たちへの伝え方も、栄養価や由来などを解説するだけでなく、「旬のはしりの楽しみは、少年ジャンプを発売日前に読むようなもの」「すりながし」という料理は日本のポタージュなどと同列で、より関心をひきつけられます。学校給食に関わる一人ひとりが主体性を持って和食と給食に向き合えば、目の前の課題は一つひとつ解決されていくはずです。

日本料理 賛否両論
笠原将弘
1972年東京都生まれ。「正月屋吉兆」で修業後、実家の「とり将」を継ぎ、2004年に「日本料理 賛否両論」を開店する。2013年に名古屋店、2014年に広尾店を開店。三児の父



昆布—グルタミン酸
かつお節—イノシン酸

Q&A

江戸川区中学校教育研究会 学校給食部主催
調理実演会「豆と海藻をおいしく食べられる献立」から

Q
少量の昆布や鰹節で
おいしい出汁を引くコツは？

A：私の場合、昆布を浸けておいた鍋を火にかけるタイミングで鰹節を加え、うま味が出やすい60～70℃の温度帯までゆっくりと上げていきます。給食調理では、沸いてからも時間が許す限り煮出して、ザルでこす時もギュウギュウと絞りきって使いましょ。

Q
和え物が水っぽくならない
ように仕上げるコツは？

A：究極を言えば、和え衣と具材を別々に用意し、教室で児童生徒に和えてもらうのが一番です。食材の観点からは、葉物類よりは水分の出にくい根菜類を使うとだいぶ違います。

Q
大豆や海藻の食感が
苦手な人でも
食べやすい献立は？

A：大豆は、すり潰して呉汁にしたり、挽き肉に混ぜたりすると食べやすいです。おからは野菜やきのこなどをふんだんに、パサパサ感を抑えてしっかりと仕上げるのがポイント。海藻は、例えばわかめなら少しの出汁と一緒にミキサーでペーストにして、汁物に加えるすりながしがおすすです。とろみをつければソースやあんとしても使えます。



Q
安い魚でも
おいしく食べる方法は？

A：安い高いに関係なく、魚は過熱しすぎるとかたくなります。あんをかけて水分を補うなど、軟らかく感じさせる食べ方も工夫してみてください。煮魚は煮込むのではなく、魚に火が通ったら濃い煮汁を絡める程度に。今日は、柿の種をフードプロセッサーで粉状にした衣でししゃもを揚げましたが、パン粉よりもカリカリ感と香ばしさが持続するので、給食やお弁当に最適です。

Q
調味料を加える際、
「さしすせそ」の順番は
重要ですか？

A：大根など中までじっくりと味を含ませるような食材以外は、入れる順番は気にしないでいいです。火加減については、グラグラと強火で炊きながら調味しても具材の表面だけが火傷した状態で味が入りにくいので、コトコト程度の火加減で調味してください。

和食の本質を見極めながら、間口を広げた面白い和食を提案していきたい。
独創的な感性で新しい和食の道を切り拓いてきた
日本料理 賛否両論の「マスター」、こと笠原将弘さんに、
これからの学校給食に何が必要かを語ってもらった。

「和食だ」と残食が多い」「魚が苦手な児童生徒が多い」といった課題を抱える学校や団体が非常に多いです。これらの解決策として私がよくアドバイスするのは、「出汁の味を含ませる」(悪いところ(クセ)を消す)「ないものを補う」(この3つの要素で、食材のおいしさを引き出すということ。特に鍵となるのが出汁なのですが、給食室で普段使われている出汁は「お湯ですか?」というくらいに薄いです。沸騰する前に昆布を取り出し、鰹節を入れたら煮出すことなくこすような一番出汁の引き方は、家庭科の教科書と高級料亭のお吸い物の話です。多種多様な食材に味を含ませるための出汁、しかも短時間で大量調理であるなら、しっかりと煮出した出汁でなくては活きてきません。和食給食で小・中学校を訪れた際、実際に調理員さんに煮出す方法で出汁

「和食は苦手」なのは
児童生徒ではなく、作り手側

固定概念を捨てる

江戸川区への提案給食

テーマは「豆や海藻、小魚をおいしく食べられる献立」。食物繊維が豊富で安価なおからはぜひ給食に取り入れたい食材だが、そのバサついた食感が苦手の原因となる。副菜の「小松菜おから」は油と水分を効果的に使い、お肉や野菜のうま味をしっかり含ませることがポイントだ。油を2回に

分けて加えることで、おからの表面がコーティングされ滑らかな食感となる。汁物はわかめをすり流しにすることで滑らかなのごしに仕上げた。すりながしは日本の伝統的な調理技術の一つ。食感を大きく変えることができるため、児童たちの苦手を「好き」に変える手段として有効だ。



ししゃものおかき揚げ

材 料	作 り 方
ししゃも 15 g × 2 匹	① 柿の種をミキサーにかけ、細かく粉状に砕く。
柿の種 15.00g	② 卵を溶き、水で薄め、ししゃもに薄力粉、卵水、(1)の順につける。
卵 6.00g	③ 170°Cの油で3～4分揚げる。
水 6.00g	
薄力粉 3.00g	
油 3.00g	

小松菜おから

材 料	作 り 方
小松菜 20.00g	① 小松菜を1cmの長さに、にんじんを千切りに、椎茸を薄切りにする。
にんじん 12.50g	② 油Aを熱し鶏ひき肉をほぐれるまで炒め、(1)と塩を加えてさらに炒める。
椎茸 10.00g	③ (2)におからと油Bを加え、油がなじむまで炒める。
鶏ひき肉 6.00g	④ 水、調味料を加え、煮汁がなくなるまで、たまに混ぜながら煮る。
油A 2.00g	
塩 0.15g	
おから 25.00g	
油B 3.00g	
水 12.50g	
○調味料	
砂糖 2.00g	
濃口醤油 4.00g	
酒 1.56g	

大根と白菜入りわかめのすりながし

材 料	作 り 方
大根 20.00g	① 大根、白菜を拍子切りにする。
白菜 20.00g	② わかめを合わせ出汁Aとミキサーにかけ、どろどろにする。
生わかめ 10.00g	③ (2)、合わせ出汁B、調味料を火が通るまで煮る。
○合わせ出汁A	④ (3)に(1)を少しずつ加えて混ぜ合わせ、塩をふる。
水 40.00g	⑤ 白胡麻をふる。
昆布 0.40g	
鰹節 1.20g	
○合わせ出汁B	
水 100.00g	
昆布 1.00g	
鰹節 3.00g	
○調味料	
濃口醤油 4.00g	
本みりん 1.00g	
塩 0.10g	
白胡麻 0.20g	

小豆のカステラ

材 料	作 り 方
小豆 7.00g	① 小豆を三温糖、塩、水で煮て、粒あんを作る。
三温糖 7.00g	② (1)と卵を混ぜ合わせる。
塩 0.10g	③ (2)に生クリームを少しづつ加え、混ぜる。
水 適量	④ 型にクッキングシートを敷いて(3)を流し入れる。
卵 6.50g	⑤ 中火の蒸し器で20～30分蒸して冷やし、一口大に切る。
生クリーム 4.00g	

- 【主食】 白御飯
- 【主菜】 ししゃものおかき揚げ
- 【副菜】 小松菜おから
- 【汁物】 大根と白菜入りわかめのすりながし
- 【デザート】 小豆のカステラ