

# 大豆の力に 感謝して 毎日いただく

生命を維持するうえで  
欠かすことのできないたんぱく質。  
今ほど肉や魚、卵を  
食べなかった時代にも  
大豆を日々摂取することによって  
日本人は健康的な食生活を  
可能にしてきた。  
一年に一度、邪気をも払う  
大豆への感謝なくして  
和食は語れない。



## 肉にも勝り、魚にも劣らない 大豆は完璧な栄養食品

節分を目前に控えた2月1日、西宮市立甲東小学校の5年生5クラスを対象に、フジッコ株式会社（本社・神戸市）の寺岡悠樹さんによる豆の食育授業が実施された。兵庫県は、大粒の黒豆「丹波黒」の産地としても知られるが、この日は黒豆だけでなく多くの豆の特性や、節分をテーマに大豆について理解を深める内容で進められた。

「今日はたくさん種類の豆を用意してきました。さて、この中で大豆がどれか分かりますか？」と寺岡さんからの出題に、児童たちは様々な豆が入れた容器をかき回し、大豆（黄大豆）をつまんで見せた。「皆さんが選んだ大豆は黄大豆といえます。他にもまだこの中に大豆が入っています。実は地元産の丹波黒も、黒大豆という大豆なんです」と正解が発表され、黒丹波と黄大豆を交互に見比べた。

続いて、日本で使われている大豆の自給率について出題され、「15%」「15%」「30%」「50%」の4択中、「5%」と答えた正解者たちを称えながらも、95%を輸入に頼っていることに不安の声も上がった。それもそのはず、大豆は発酵させると醤油や味噌、納豆となり、漬けて固めると豆腐になる。また、炒つてすり潰すときの粉に、発芽させると大豆もやしに、搾ると大豆油となり、煮て絞ると豆乳にも姿を変える。日本人の食と健康を語るうえで大豆はなくてはならない存在だからだ。

(上) スライドショーを見ながら「大豆の花はどれでしょう？」という質問に一齐に手を挙げる児童たち  
(右) 大豆、黒大豆、花豆、うずら豆、ささげなど様々な豆を取りながら特性を学んでいった  
(左) 蒸し大豆のパッケージを手に、水煮との違いを解説する寺岡さん



フジッコ株式会社  
寺岡悠樹

てらおかゆうき：食育を推進してきたフジッコで、豆製品の担当者として豆の啓発を行う。昆布・お豆のメーカーとして食卓に貢献してきた知識を活かし、その魅力を児童に伝えている



栄養教諭  
山本由希奈

やまもとゆきな：3年間調理員として勤めたが、児童たちの食にもっと深く関わりたいと栄養教諭に就き、現在2年目。今回、学んで食べることの大切さを改めて実感した



### DATA

対象地：兵庫県西宮市  
対象校：西宮市立甲東小学校  
提供食数：986食  
米飯給食回数：週2.5回  
米飯炊飯方式：委託炊飯  
献立方法：統一献立  
教科・領域：家庭科



(右) 蒸し大豆を試食。つまようじで刺しても潰れずにスッと刺さり、ほどよい歯ごたえが楽しめる  
 (左)「金時豆はどれでしょう？」の質問に、すぐさま見つけて余裕の表情  
 (下) 鬼を退治し、先生からお面を借りて記念撮影。思い切り豆まきを楽しんだ後の掃除もまた楽しい

「魔の目(魔目)に豆をぶつけて魔を滅する(魔滅)とし、炒った豆で鬼を炒るなど、節分に欠かせない大豆ですが、最近は大豆で豆まきをする家庭も減ってきました。節分が迫っていますから、今日は大豆で魔を滅しましょう!」と、寺岡さんが児童らに豆まきを呼びかけた。そこへ赤鬼と青鬼に扮した先生が現れ、大豆の入った升や容器を持って鬼を取り囲むと、パラパラ、パチパチと音を立てて豆が飛び散り、楽しそうな笑い声が教室に響き渡った。

新しい年の始まりを前に大豆をまいて、その大豆を年の数だけ食べながら「来年も家族みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願う団らんの風景は和食文化そのもの。昔から大豆が邪気を払う力を持つとされてきたのも日々の健康を支えてくれる大豆への感謝の想いと、そのパワフルな栄養価を称えてのことだろう。



く質の含有量は約40%で、動物性たんぱく質である牛ヒレ肉や鶏のササミ、鮭と比べても20%近く勝っている。たんぱく質は体を作り、生命を維持するために欠かせない栄養素であり、大豆のたんぱく質が分解されて生まれる大豆ペプチドという物質は、基礎代謝を促す働きがある。活発に新陳代謝を繰り返している成長期の児童生徒たちには、新しい細胞の材料となるたんぱく質が欠かせないのだ。また、大豆に含まれる脂質であるα-リノレン酸は、体内に入るとEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)になり、生活習慣病を防止したり、がんを抑制したりする効果があることでも注目されている。肉にも勝るたんぱく質と、青魚にも劣らない上質の脂質の面から見ても、大豆は「完璧な栄養食品」としての評価が高い。

しかし、このような大豆の健康有益性が知られていても、乾燥大豆を長時間湯水に浸けて戻し、料理に使うという場面は減ってきている。寺岡さんは「水煮大豆の食感やおいさを苦手とする方も多いようです。当社で開発した蒸し大豆は、高温で蒸し上げることで水分もそのままとじ込めました。そのまま食べたり、料理に使ったりと手軽においしく大豆を摂取できます」と、自社製品である蒸し大豆の試食を促した。児童たちはさっそく口に運び、「枝豆みたい!」「サラダに合いそう」と感想を述べながら、もう1粒、2粒と試食が進む。寺岡さんは「国が推奨している豆類の1日目標摂取量は成人で100グラムです。現状の平均摂取量は63グラムと足りていませんから、毎日まめに食べて健康的な食事を心がけましょう!」と力強く呼びかけた。

一年の節目の日に  
 なぜ「鬼に大豆」なのか

甲東小学校は、明治6年(1873年)に、東光寺(門戸厄神)に仮校舎を設けて開校され、大正15年(1926年)に現在の場所へと移った。あらゆる災厄を打ち払うとされる厄神明王が祭られる東光寺へは、関西一円から厄除けや厄払いに大勢の参拝者が訪れる。厄年とは、災難に遭いやすいとされる人生の節目であり、厄年の無事と安泰を祈る厄払いの習わしは、人生の節目ごとに反省を促して、心の準備を怠らないための昔の人の知恵でもある。

同じように、一年の節目に災厄や邪気を払う習わしが節分だ。「2月4日は立春です。暦の上では春となるため、前日の2月3日は冬と春の季(節)を(分)ける日で、節分とされています。旧暦では一年を締めくくると日ですので、現在の大晦日のような日です」と、寺岡さんは立夏(5月7日頃)、立秋(8月7日頃)、立冬(11月7日頃)と年4回ある節分の中でも、2月3日の節分が特別な意味を持つことを説明した。そして、鬼は悪いことの象徴であり、邪気は鬼とされていたこと、その邪気を追い払う力が大豆にはあると信じられていたことを伝えた。さらに「これ、何だかわかりますか?」と見せたのは、ギザギザの葉が特徴的な柊の枝に罫の頭を刺した焼嗅だ。実物を初めて目にする児



- 【主食】 白御飯  
 【主菜】 蒸し大豆を使った五目煮  
 【副菜】 ピーマンとおじゃこの味噌炒め  
 【汁物】 新玉ねぎ、わかめ、豆腐のおすまし

### 蒸し大豆を使った五目煮

【材料】		【作り方】	
里芋	30.00g	①	里芋を厚いちょう切り、にんじんを薄いちょう切りにする。
にんじん	20.00g	②	切干大根を水で戻し、下茹でして3cm幅に切る。
切干大根(乾燥)	3.00g	③	さやいんげんを下茹でし、3cm幅に切る。
さやいんげん	5.00g	④	(1)、(2)、鶏肉、蒸し大豆を合わせ汁と調味料で煮る。
鶏肉(もも3cm角)	30.00g	⑤	(4)に(3)を加える。
蒸し大豆(フジッコ)	15.00g		
○合わせ汁			
水	30.00g		
昆布	0.30g		
鰹節	0.90g		
○調味料			
濃口醤油	6.00g		
本みりん	1.50g		

### ピーマンとおじゃこの味噌炒め

【材料】		【作り方】	
ピーマン	35.00g	①	ピーマンは2等分の千切りにする。薄揚げは油抜きをし、2等分の千切りにする。
薄揚げ	10.00g	②	じゃこをから煎りする。
じゃこ	5.00g	③	油で(1)を炒め、調味料と水を加え、水分がなくなるまで炒める。(2)を加える。
油	0.50g		
水	3.00g		
○調味料			
砂糖	3.00g		
赤味噌	1.50g		
白味噌	1.50g		
酒	2.00g		

### 新玉ねぎ、わかめ、豆腐のおすまし

【材料】		【作り方】	
新玉ねぎ	25.00g	①	新玉ねぎを薄切りに、豆腐はさいの目切りにする。
絹ごし豆腐	20.00g	②	乾燥わかめは水で戻す。
乾燥わかめ	0.50g	③	(1)を合わせ汁で煮る。火が通ったら調味料、(2)を加える。
○合わせ汁			
水	130.00g		
昆布	1.30g		
鰹節	3.90g		
○調味料			
塩	0.50g		
薄口醤油	1.80g		



## 大豆を活用した給食

**高** 木さんが考案した献立には、蒸し大豆、豆腐、味噌、醤油といった4つの基本的な大豆製品を使用。主菜の五目煮は、大豆や切り干し大豆を使うことで全体のうま味が増し、シンプルな味付けでも食べ応えのある一品に。食感の異なる食材を組み合わせることで、素材のおいしさがよ

り一層感じられる。ピーマンとおじゃこの炒めものは、味噌をしっかり絡ませることで、ピーマンの苦みを抑えた。汁物は新玉ねぎを加えることで、ほんのり甘い仕上がり。淡泊な味だからこそどんな食材とも相性の良い大豆は、季節を問わず給食で活用したい食材の一つと言える。



京料理 たか木  
高木一雄

たかぎかずお:1972年大阪府生まれ。大阪「料亭北乃大和屋」に入店、「山荘京大和」へ移り、副料理長を経て2005年芦屋市に「京料理 たか木」を開店。2010年から2016年まで7年連続ミシュランガイド2つ星を獲得。和食給食応援団西日本代表を務める

# お米を 育てる人 食べる人の 心が通う給食

田畑が広がる美しい風景は  
受け継いだものを守り抜くという  
生産者の志の下にある。  
郷土の味と景色は何よりの宝物。  
食べる側と生産者の笑顔を繋ぐため  
給食を通してできることは何か。



(上) 赤味噌と白味噌を同量で用いた玉味噌の練り方や応用の仕方を丁寧に伝えていく  
(右) 一番出汁と二番出汁の間の1.5番出汁は、ギュウギュウ絞ることでうま味を出し切る  
(左) 1.5番出汁の色やにごりを確認する参加者たち。煮るときのポイントは魚臭さをこもらせないために、蓋をしないこと

## おいしい御飯と出汁のある この国に生まれてよかった

木曾川、長良川、揖斐川の河口部に広がる濃尾平野一帯は古くから農業が盛んな地域。特に津島市・愛西市・弥富市・あま市・大治町・蟹江町・飛鳥村の7市町村で構成される海部地区の学校給食では、愛知県産米『あいちのかおり』の作付けが多い地域であり、米飯中心の食文化を大切にしていきたいという栄養教諭・学校栄養職員の見地から、米飯や和食が推進されてきた。

夏に刈り取る早場米の初出荷を目前に控えた8月初旬。海部地区の栄養教諭・学校栄養職員26名が、JAあいち海部総合支援センターに朝から続々と集まった。白衣姿の参加者を前に、師範台に立つのは日本料理 賛否両論 名古屋の料理長を務める丹下陽介さんだ。

「お米は、作ってくれた人のことを思いながら、水を張った中で、米粒にヒビが入らないよう、やさしくこする程度に洗って水を数回替えます」と説明しながら、1時間ほど浸水させたお米をザルに上げてから土鍋に入れ、この日は水を1合当たり1300cc加えて火にかけた。「炊けるまで絶対にふたを開けてはダメなどと昔からよく言われますが、開けても平気です。むしろ味見をして、お米に芯が残っていたら加熱時間を調整します。水加減も加熱時間も、お米の状態などによって毎回変わりますから」と解説。炊けるまでの間、出汁の実演へと移った。

「一番出汁の香りと、二番出汁のしっかりとしたうま味をあわせ持つ1.5番出汁

日本料理 賛否両論 名古屋  
丹下陽介

たんげようすけ：1983年愛知県一宮市生まれ。「賛否両論 名古屋」の副料理長を経て、料理長に就任。和食のおいしさ、楽しさ、奥深さを熱くお客様に伝えるため、日々腕を振るう



栄養教諭  
森田咲紀

もりたさき：食べ物を大切にし、感謝して残さず食べてくれる児童が自慢。地域の学校紹介や校内の発表の場で、児童が「給食がおいしい」と言ってくれるのが何よりも励み



### DATA

対象地：愛知県海部地区  
(津島市・愛西市・弥富市・あま市・大治町・蟹江町・飛鳥村)  
対象校：愛知県海部地区全域の公立小中学校  
提供食数：約30,000食  
献立方法：独自献立、統一献立



(上) グループで出し合った意見を模造紙にまとめて全員の前で発表  
 (右) 米飯給食・和食給食を進めるために、何ができるか、何をしたいかを書き出し、整理していく  
 (左) 農業大学の普通科に通っていた山田さん。当時は農業をすることは思ってもいなかったが、どんどんと農業の面白さに引き込まれていった



汁を、ぜひ給食調理に活かしてほしいです。昆布も鰹節も水から入れ、5分ほど煮出したらギョウギョウと絞る。味噌汁に使う出汁ならザルで簡単にこすだけでもいいです。学校給食では面倒なことは最小限に、手軽でおいしいことが何よりです」と伝えた。引いたばかりの1.5番出汁が配られると、香りをゆっくりと吸い込み、口に含んで味の違いを確かめる参加者たち。続いて土鍋のふたが開けられると、炊き立ての御飯に目を輝かせた。

丹下さんは「日本人に生まれて良かった、そう感じる幸せな瞬間ですね。私は一宮市出身ですが、県内各地においしいものがいっぱいあります。給食でも郷土の味を楽しんでもらいたいです」と語り、自身の祖母がよく作ってくれたというかきまわし御飯を紹介した。さらに、卵の黄身を加え、貝や味噌によって応用が利く玉味噌を使った鱈の赤味噌焼き、1.5番出汁を活用したお浸しとかきたま汁のほか、お店で女性客に大人気だというほうじ茶のプリンを実演。その後、参加者たちも丹下さんの調理実演にならって調理実習を行い、この日のテーマである「郷土の味を再確認する献立」を完成させた。

### 知る、伝える、やってみる 私たちは和食給食実施団

「就農して三十数年、毎年景色が変わっていくのはとても残念」と語るのは、地元の弥富市立栄南小学校・弥富中学校のOBであり、あきたこまち、こしひかり、あいちのかおり、みねあさひ

など多品種を作付けしているお米農家の山田博嗣さんだ。国内の米の消費量が大幅に減少し続けているのは周知の通りだが、都市部に近い圃場は格好の開発用地として、大きな道路や大型の商業施設、物流倉庫などが建設されており、山田さんは周辺の圃場が年々減少していくのを目の当たりにしながらも、先祖代々受け継いできた水田を守り、おいしいお米を作り続けるというポリシーを貫いている。



主食の選択肢が増えたほか、忙しさから御飯を炊く手間と時間がかかれない、さらに「御飯は太る」というイメージから米食は避けられ、近年は生活習慣病のリスク回避のために糖質制限ダイエットが流行し、久しく御飯を食べないという人も少なくない。けれども、生活習慣病が今ほど深刻化する前の時代の日本の食生活はどうだったか。御飯に味噌汁、魚を中心とした主菜に、季節の野菜などの副菜、そして漬物、時には洋風の献立も取り入れながらの食卓は、長寿国と呼ぶにふさわしい内容だったはずだ。

パンと比較しても御飯は脂質や塩分が少なく、また、穀類を粉状にして作られるパンや麺類に対し、米粒を食べる御飯は消化に時間がかかるため腹持

ちが良く、血糖値の上昇も緩やかで太りにくい。御飯を主食に、豊富な食材をバランス良く組み合わせれば和食こそ、病気のリスクが低く、健康有益性が高い理想的な食事と言える。児童生徒たちに「健康」という和食の恩恵があるように、そして次世代に和食を継承していくけるように、教育の一貫である学校給食でしっかりと伝えていかなくてはいけないのだ。

山田さんから生産者の想いをしっかりと受け取った参加者たちは、「米飯給食・和食給食を進めるために、何ができるか、何をしたいか」を考え、意見を出し合った。自分たちが、児童生徒、生産者、協力会社、家庭、地域、学校、調理員、配膳員と、給食に関わるすべての人にアプローチできる立場にあることを自覚し、その可能性に期待が膨らみ出す。グループごとの発表では「食材を運んでくれる人、その前に高い志をもって生産してくれる人がいることを児童生徒たちに伝えたいです」との意見や、「私たちが、和食給食実施団として実現していきます！」と頼もしい宣言も飛び出した。山田さんは嬉しそうに「今日作ってもらった鱈の赤味噌焼きがとてもおいしくて、御飯を2杯いただいでしまいました。小さいうちから地元のものを食べれば、大人になってもその土地の味や故郷のことが好きでいられるはずです。皆さんに期待しています！」と激励し、会場にいる全員がお互いに拍手を送り合った。

**御** 飯をおいしく食べる献立として、丹下さんが考案した主菜は鯖の赤味噌焼き。味噌を卵黄と合わせることで塩味が適度に抑えられ、まろやかな味わいになる。旬の鯖の上に乗せて焼くと香ばしい風味も加わり、御飯が進む一品になった。副菜のお浸しは、大根を“煮浸し”にすることで、大根の持

つうま味をしっかりと引き出した。汁物は、昆布と鰹節の風味を味わってほしいと、少しとろみのついたかきたま汁を提案。和食の基本は何といても白御飯。おかずで味の濃さのメリハリをつけて、白御飯をおいしく食べる習慣をつけた。



## 鯖の赤味噌焼き

### 材 料

鯖切り身	50.00g	○調味料	
塩	0.20g	砂糖	2.50g
椎茸	6.50g	赤味噌	3.00g
白ねぎ	3.00g	白味噌	3.00g
卵黄	6.00g	酒	8.30g
油	1.00g		

### 作 り 方

- ① 鯖に塩をふりアルミカップに入れ、ある程度火が通るまで皮目から焼く。
- ② 椎茸を小角切り、白ねぎをみじん切りにする。
- ③ 卵黄と調味料を混ぜ合わせる。
- ④ (2) を油で炒め、油がまわったら(3)を加える。
- ⑤ (4) をよく混ぜながら火を通し、元の味噌の硬さになるまで練る。
- ⑥ (1) に(5)を塗り、再度焼く。

## ほうれんそうと大根のお浸し

### 材 料

ほうれんそう	33.50g
大根	33.50g
○出汁	
水	100.00g
昆布	1.00g
鰹節	1.00g
○調味料	
薄口醤油	10.00g
本みりん	10.00g
鰹節	0.50g

### 作 り 方

- ① ほうれんそうと大根を一口大に切る。
- ② ほうれんそうを塩茹でし、冷水に落として絞る。
- ③ 出汁と調味料を沸かし、大根をさっと煮る。
- ④ 大根が透き通ってきたら鍋ごと急冷し、煮汁を冷ます。
- ⑤ (4) に(2)を入れ、味を浸み込ませる。
- ⑥ (5) の汁気を切って配膳し、鰹節をふる。

## わかめと豆腐のかきたま汁

### 材 料

乾燥わかめ(カット)	1.00g	昆布	1.00g
絹ごし豆腐	20.00g	鰹節	3.00g
万能ねぎ	5.00g	○調味料	
しょうが	1.00g	薄口醤油	4.50g
卵	25.00g	本みりん	4.50g
○合わせ出汁		酒	3.00g
水	150.00g	塩	0.20g
		でん粉	1.00g
		白煎り胡麻	1.00g

### 作 り 方

- ① わかめをさっと洗い、水気を切る。
- ② 豆腐を1cmの角切りに、万能ねぎを小口切りにし、しょうがをすりおろし、たたく。
- ③ 卵白を切るように卵を溶く。
- ④ 合わせ出汁と調味料を沸かし、(1)と豆腐を入れる。
- ⑤ (4) にでん粉を入れ、再度沸かし、(3)を入れる。
- ⑥ (5) に万能ねぎとしょうがを入れ、味見をしながら塩を加える。
- ⑦ (6) を配膳し、白煎り胡麻をふる。

## ほうじ茶のプリン

### 材 料

板ゼラチン	1.00g
牛乳	70.00g
ほうじ茶葉	3.00g
生クリーム	30.00g
砂糖	10.00g

### 作 り 方

- ① 板ゼラチンを水でふやかす。
- ② 牛乳とほうじ茶を火にかけ、沸く寸前で火を止める。
- ③ (1) の水気を切り(2)に加え、溶かす。
- ④ (3) をこして、生クリームと砂糖を加える。
- ⑤ (4) を氷にあてて冷まし、とろみがついてきたらカップに入れ、冷蔵庫で冷やす。

【主食】 白御飯

【主菜】 鯖の赤味噌焼き

【副菜】 ほうれんそうと大根のお浸し

【汁物】 わかめと豆腐のかきたま汁

【デザート】 ほうじ茶のプリン



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、「いろいろなのを少しずつ食べる」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。会場となるロイズホールには、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年間の活動が詰まった書籍『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。

かつて農林部会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だ」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・水頭の酢漬(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幅のいちょう切り、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。

# 子どもたちの健康を願う企業の取組

和食材や学校給食に関わる企業が推進企業パートナーとして  
和食給食応援団を支援しています。  
児童生徒の健康のために企業の立場から何ができるのか。  
様々な取組の中から、特徴的な5つの事例を紹介します。



## 最後のひと手間に想いを込める

3



「米」という漢字を分解すると、「八」と「十」と「八」。昔から米を作るには八十八もの手間がかかると言われてきた。種まき・苗づくりに始まり、田植え、稲刈り、乾燥・籾摺りまで、多くの時間と労力が必要で、機械化が進んだ現代ですら30以上の手間がかかることとされている。

昭和28年に創業し、昭和32年から業務用厨房機器・設備の製造、販売を開始した株式会社アイホー。米食文化を残したいという熱い想いを胸に、ふっくら炊き立てのおいしい御飯を提供するため、給食室に導入する炊飯器の設計・施工を行っている。「炊飯器の性能が良いだけではおいしい御飯は炊けません。保管、洗米、漬、炊飯、蒸らしとほぐし、そして配膳まで、すべてが重要な工程なので」と話すアイホーの熊谷氏。栄養教諭・学校栄養職員の方々においしい御飯を提供するためのテクニクをもっともつと伝えたいと、積極的に活動を行っている。日々研究を重ねている設備機器のサプライヤーも知識の宝庫。おいしい給食を提供するヒントがたくさん見つかるはずだ。

数多くの手間暇をかけて育てられたお米。最後の「手間」を給食の作り手が担うことで、おいしい御飯が完成する。

## SNC 新日本厨機株式会社

## 心が通う給食現場を創造する

4

約3500もの工場が立ち並ぶ東京都大田区。ものづくりのまちとしても知られるこの地に拠点を持つ新日本厨機株式会社は、1972年の創業以来、学校給食と共に歩んできた。創設者は先割れスプーンの開発者でもあり、学校給食創成の立役者の一人と言っても過言ではない。現在は、食器類から給食用厨房機器まで幅広く取り扱っており、設備の設計から保守管理まで、給食をトータルでサポートしている。

2017年11月の和食給食サミットでは、「大量調理で作る和食の技」をテーマに講義を行った。大量調理において、調理技術以上に大切なのが「心」。毎日300食を調理する温泉旅館 泰泉閣の上船さんとともに、一人のために調理する気持ちを持つ現場に立つことの大切さを説いた。「栄養教諭・学校栄養職員の皆さんの熱い想いこそが私たちの原動力です。大量調理は難しいという声を多くいただきますが、技術的な難しさを設備面でサポートできるように、これからもたゆまぬ努力を続けていきます。」新日本厨機の森本氏はこう締めくくった。児童生徒たちの健康を願って、毎日おいしい給食を提供したい。この想いを具現化するために、新日本厨機は様々な提案や新製品の開発に真剣に取り組んでいる。



## 塩の価値を再認識する

5



かつて塩は大変貴重なものであった。雨が多くの湿度が高い日本の気候では、天日だけでは塩にならない。塩の製造には大変な労力と時間が必要であった。塩製造の転機は昭和47年。イオン膜を利用して海水から濃い塩水をつくり、煮つめて塩の結晶をつくるイオン膜・立釜法に全面的に切り替わり、ようやく効率的かつ安価に供給できるようになったのだ。

塩事業センターは、専売制度下で行われてきた事業を承継し、公益事業として塩の安定供給・備蓄などを行っている。小田原にある海水総合研究所では、製塩技術の研究や、塩の安全性を評価する分析技法の開発などが行われ、より高品質な塩の安定供給を目指している。

塩は体内でナトリウムイオンと塩化物イオンに分かれ、細胞外液の浸透圧を保って細胞を維持する、胃や腸で栄養の吸収や消化を助けるなど、私たちの健康に欠かせない働きをしている。また、塩はそのままの形で料理に使われるほか、漬物・味噌・醤油といった和食になくてはならない食品を作るためにも大切な存在である。減塩が叫ばれる昨今だが、塩分を過剰に避けるのではなく、上手に摂取する方法を子どもたちに伝えていきたい。



## 長寿国日本を支える魚食文化を継承する

1



四季折々の恵みにあふれ、自然豊かな島国、日本。多種多様な魚介類が豊富に獲れることから、昔から貴重なたんぱく源として魚が食されてきた。世界的に見ても、魚介類供給量が多い国ほど平均寿命が長い傾向にあり、日本が世界一の長寿国となったのも魚食の効果とあってよいだろう。ところが近年、魚離れが急速に進み、平成18年にはついに肉の摂取量が魚を上回った。その理由の一つに、「子どもが好まない」が挙げられているが、本当にそうなのだろうか？

昭和2年創業の丸幸水産は、90年以上にわたる都内の小中学校や保育園を中心に、おいしい魚を日々提供している。

代表取締役の小堺洋氏は足しげく学校に通い、魚を食べることの大切さを児童生徒たちに伝え続けている。小堺氏が何よりも伝えたいのは「魚はおいしい」ということ。「まずいと感じるには何か理由がある。下処理を見直せば、もっとおいしく食べてもらえるはず。」そう考えた下、全ての加工を自社工場で行い、日本人スタッフにより一つ一つ丁寧に処理されている。毎年、小堺氏のもとには「いつもおいしい魚をありがとう」と書かれたたくさんの手紙が届く。

子どもの頃に食べたものの記憶は、その後の食生活に大きく影響する。特に魚については、年齢を重ねるほど魚を食べるようになる「加齢効果」があるといわれている。家庭で提供されにくくなってきた今、世界一の長寿国であり続けるためには、学校給食もひとつ大きな役割を担っているといえるだろう。



## 地方から都市へ、想いも一緒に食べる

2



心身の健康は単に栄養価計算で担保されるものではない。作り手の想いを感じ、一緒に食べる人たちの会話を楽しみなから、よく味わって食べる。それもひとつ、健康への筋道だ。「孤食」や「個食」が問題視されている今、みんなで同じものを食べ、おいしさを共有できる学校給食が貴重な場であることは間違いない。

今年度、宮崎県経済農業協同組合連合会（JA 宮崎経済連）は、宮崎県産の農産物をもっと知ってもらおうと、川崎市の栄養教諭・学校栄養職員向けに調理実演会を開催した。宮崎県と川崎市は「崎一崎協定」という連携協定を結び、都市から地方へ、地方から都市へ、心も込めてつくったおいしい野菜たちをお腹いっぱい食べてほしい、そんな生産者の想いも一緒に食べる。それが食べ物を大切に育んでいく。農村部から遠く離れた都市部においても、姉妹都市などの連携や、歴史・文化などを辿ると、子どもたちにとっての第二の故郷が見つかるかもしれない。

人やモノなどの好循環を確立して地域の活性化を図るという先進的な取組を行っている。実演会の講師は、宮崎県出身で都内に店舗を持つ、かさね柏田幸二さん。調理台にはきゅうりやトマト、ピーマン、ゴーヤといった、宮崎を代表する野菜たちが並んだ。

心を込めてつくったおいしい野菜たちをお腹いっぱい食べてほしい、そんな生産者の想いも一緒に食べる。それが食べ物を大切に育んでいく。農村部から遠く離れた都市部においても、姉妹都市などの連携や、歴史・文化などを辿ると、子どもたちにとっての第二の故郷が見つかるかもしれない。

## かぼちゃのすりながし 薄くず仕立て

### 材料

玉ねぎ	20.00g
にんじん	10.00g
ごぼう	5.00g
里芋	20.00g
○合わせ出汁	
水	120.00g
昆布	1.20g
鰹節	3.60g
かぼちゃペースト	8.00g
○調味料	
白味噌	8.50g
でん粉	1.00g

### 作り方

- ごぼうは薄斜め半月切り、にんじんは薄いちょう切り、玉ねぎはスライス切りにする。
- 里芋をちょう切りにし、下茹でする。
- ①を合わせ出汁で煮る。火が通ったら、②、かぼちゃペースト、調味料を加え、でん粉でとろみをつける。

## 小松菜ときのこの土佐和え

### 材料

小松菜	20.00g
しめじ	6.00g
えのき茸	6.00g
もやし	30.00g
○合わせ出汁	
水	2.00g
昆布	0.02g
鰹節	0.06g
○調味料	
砂糖	1.50g
酢	2.00g
薄口醤油	3.00g
本みりん	1.00g
干し菊	0.30g
鰹節(糸がき)	0.50g

### 作り方

- 小松菜は3cm幅に切る。しめじは食べやすい大きさに、えのきは2等分し、食べやすい大きさにほぐす。
- ①、もやしを下茹でし、冷ます。
- 干し菊は戻した後酢水(分量外)でさっと茹でて冷ます。鰹節をから煎りする。
- 合わせ出汁、調味料を入れて火にかけ、②、③を和える。

## 秋刀魚の利休焼き

### 材料

しょうが	0.50g
白練り胡麻	1.80g
一味唐辛子	0.02g
○調味料	
酒	1.00g
酢	1.00g
薄口醤油	2.10g
本みりん	2.10g
秋刀魚(開き)	50.00g
白練り胡麻	1.00g

### 作り方

- しょうがはすりおろす。
- ①、白練り胡麻、一味唐辛子、調味料を混ぜ、秋刀魚を浸ける。
- 白練り胡麻をかけ、オーブンで焼く。

## 薄味でもおいしくする



小学校中学年1人分：  
エネルギー ..... 672kcal  
たんぱく質 ..... 25.0g  
食塩 ..... 2.2g

※献立には牛乳がつかます。  
御飯は精白米75g粒麦5gを使用

塩分が高いと思われがちな和食だが、基本は薄味。汁物にとろみをつけることで口中に留まる時間が長くなり、しっかりした味付けに感じられる。胡麻やしょうが、一味唐辛子、鰹節など、香り高い食材を効果的に組み合わせることで満足度も高まる。



## 健康的な和食献立

料理人が考える

### P.52 薄味でもおいしくする



御料理 寺沢 寺沢 勇人

てらさわはやと：1978年岩手県花巻市生まれ。料理人の父親の影響を受け育ち、一度料理の道から離れるも、再び料理の道を目指す。2010年より花巻市にて「てらさわ」を開店。北上市に移転し、店名を「御料理 寺沢」とする

### P.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

よしだぜんべい：1977年宮崎県生まれ。漁師の息子として北浦町で育ち、海や山の恵みを自然の中で食べる美味しさを知る。一度は漁師となるが27歳から料理の道を目指し、日本料理店などで修行。2008年「きたうら善漁。」を開店

### P.54 発酵の力を活かす(汁物)



鈴なり 村田 明彦

むらたあきひこ：1974年東京都江東区生まれ。祖父がぶく屋を営んでいたことから料理人を志す。「なだ万」で13年間修業を積み、2005年「鈴なり」を創業。2012年から2018年まで、7年連続ミシュランガイド1つ星

### P.55 根菜で身体を温める



銀座 小十 奥田 透

おくだとおる：1969年静岡県静岡市生まれ。高校卒業後、静岡「喜久屋」、徳島「青柳」などで修業を重ね、2003年「銀座小十」を開店しミシュランガイドで毎年星を獲得。2011年に「銀座 奥田」を開店、2013年にパリに「OKUDA」を出店。四児の父

### P.56 体内リズムを整える



和ごころ 田じま 田島 隆史

たじまたかし：1974年広島県広島市生まれ。大阪のホテルニューオータニ、ベトナム・ハノイの日航ホテルなどで修業後、広島にて「和ごころ 田じま」を開店。親子料理教室を開催するなど、おいしく簡単な和食のコツを伝授することにも熱心に取り組んでいる

### 発酵の力を活かす(主菜・副菜)



南青山 とし緒 関 敏雄

せきとしお：1974年埼玉県飯能市生まれ。寿司店を営む両親のもとで育ち、料理人を志す。京都「たん熊北店」で6年間修業。「坐来大分」での勤務時代に聞けば、関あじなど豊後水道から届く鮮魚に魅せられ、「南青山とし緒」を2009年6月に開店

「和食＝健康的」というイメージは多くの日本人が持っていることでしょう。御飯に汁物、おかずという和食の型は理想的な栄養バランスを実現し、長寿国日本を支えています。一方で、「和食を

提供すると残食が多くなる」「和食は塩分が高くなる」といった声が多いのも事実。「健康的な和食献立をおいしく提供する」この課題を解決すべく、ここに和食料理人の知恵と技を集めました。

## 納豆汁

### 材料

つきこんにやく	8.00g
舞茸	6.00g
絹ごし豆腐	20.00g
長ねぎ	10.00g
薄揚げ	4.00g
○出汁	
水	130.00g
煮干し	3.00g
○調味料	
信州味噌	8.50g
納豆	6.50g

### 作り方

- ① 煮干しは1時間以上浸水し、火にかける。沸いて来たら弱火で10分程度静かに炊き、取り出す。
- ② つきこんにやくはアク抜きをする。舞茸は食べやすい大きさにほぐす。薄揚げは2等分の短冊切りにする。豆腐はさいの目切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③ (1)を出汁で、強火で沸かさないうちに煮る。火が通ったら調味料、ねぎ、納豆を加える。

## 小松菜の煮浸し

### 材料

小松菜	50.00g
干し椎茸	1.50g
薄揚げ	10.00g
○合わせ出汁	
水	6.00g
昆布	0.06g
鰹節	0.18g
椎茸戻し汁	6.00g
○調味料	
薄口醤油	2.80g
本みりん	2.80g

### 作り方

- ① 小松菜は3cm幅に切り、下茹でする。
- ② 干し椎茸は水で戻し、薄切りにする。薄揚げは油抜き後、2等分の短冊切りにする。
- ③ 合わせ出汁、椎茸の戻し汁、調味料を入れて火にかける。(2)を煮る。
- ④ (1)を入れて火を止め、しばらく浸ける。

## 若鶏の塩こうじ漬け 揚げとうもろこしと 青のりあんかけ

### 材料

若鶏(むね3cm角)	45.00g
塩麴	3.50g
でん粉A	3.00g
油A	4.50g
なす	20.00g
にんじん	15.00g
油B	3.50g
とうもろこし(冷凍)	13.00g
おくら	6.00g
○合わせ出汁	
水	35.00g
昆布	0.35g
鰹節	1.05g
○調味料	
薄口醤油	3.00g
本みりん	3.00g
でん粉B	1.00g
青のり	0.10g

### 作り方

- ① 鶏肉は塩麴に漬け、でん粉Aをまぶして油Aで揚げる。
- ② なすは乱切り、にんじんは拍子切りにし、油Bでそれぞれ素揚げをする。
- ③ おくらは下茹でし、薄い輪切りにする。冷凍コーンは茹でする。
- ④ 合わせ出汁、調味料を火にかけて加熱し、(3)、青のりを入れ、でん粉Bでとじる。
- ⑤ 配膳時、(1)(2)に(4)をかける。

## 干し椎茸の豚汁

### 材料

干し椎茸	0.80g
舞茸	13.00g
しめじ	13.00g
ねぎ	10.00g
万能ねぎ	2.00g
豚(バラ)こま肉	15.00g
○合わせ出汁	
椎茸の戻し汁	130.00g
昆布	1.50g
○調味料	
赤味噌	4.50g
白味噌	4.50g

### 作り方

- ① 干し椎茸を水で戻し、薄切りにする。舞茸、しめじは食べやすい大きさにほぐす。
- ② ねぎ、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ 豚肉、(1)を合わせ出汁で煮る。火が通ったら調味料、(2)を入れる。

## さつまいもと切干大根、 にんじんのきんぴら

### 材料

切干大根(乾燥)	5.00g
さつまいも	25.00g
にんじん	15.00g
でん粉	2.00g
油	5.00g
白煎り胡麻	0.50g
○調味料	
砂糖	1.50g
濃口醤油	3.00g
本みりん	3.00g
酒	3.00g

### 作り方

- ① 切干大根はお湯で戻した後、3~4cm幅に切り、素揚げする。
- ② さつまいも、にんじんは皮をむき、3~4cm幅の千切りにし、でん粉をまぶして素揚げする。
- ③ 白煎り胡麻をから煎りする。
- ④ 調味料を入れてよく沸かした後、(1)(2)を入れてよく絡める。
- ⑤ (4)に(3)をふる。

## シイラの塩焼き

### 材料

シイラ	50.00g
酒	2.00g
塩	0.40g

### 作り方

- ① シイラに塩をふり、しばらく置く。
- ② 余分な水気を切り、酒をふってオーブンで焼く。

## 発酵の力を活かす



小学校中学年1人分:	
エネルギー	734kcal
たんぱく質	30.3g
食塩	2.6g
食物繊維	8.3g

※献立には牛乳がつかず。  
御飯は精白米75g 粒麦5gを使用

善玉菌を多く含む発酵食品には、腸内環境を整える働きがある。発酵食品の代表格である納豆と、醤油や味噌、塩麴といった日本ならではの発酵調味料を使い、夏にぴったりの献立に仕上げた。発酵の力で夏を元気に乗り切ってほしいという想いをこめて。

## 乾物のうま味を 活用する



小学校中学年1人分:	
エネルギー	665kcal
たんぱく質	28.7g
食塩	2.3g

※献立には牛乳がつかず。  
御飯は精白米75g 粒麦5gを使用

うま味の凝縮した乾物は減塩に役立つ。副菜のきんぴらは、切り干し大根のうま味を生かして深い味わいに。きのこの豚汁には、干し椎茸を戻し汁と共に具材として加えた。乾物を活用することで、少ない調味料でも味を整えることができる。

## 根菜類の味噌汁

### 材料

蓮根	15.00g
ごぼう	10.00g
こんにゃく	10.00g
さつまいも	20.00g
ブロッコリー	10.00g
油	0.50g
○合わせ出汁	
水	120.00g
昆布	1.20g
鰹節	3.60g
○調味料	
赤味噌	4.20g
白味噌	4.20g

### 作り方

- 蓮根は薄しいちょう切り、ごぼうは薄い斜め輪切りにする。こんにゃくはアク抜き後、色紙切りにする。
- さつまいもは皮付きのままいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分けて下茹でする。
- 油で〔1〕を炒め、合わせ出汁、さつまいもを加えて煮る。
- 火が通ったら、余分な油を取り除き、調味料を加える。

## 小松菜と 広島レモンのお浸し

### 材料

小松菜	50.00g
にんじん	10.00g
えのき茸	10.00g
レモン（広島産）	1.00g
○出汁	
水	13.00g
昆布	0.13g
鰹節	0.39g
○調味料	
酢	1.00g
薄口醤油	3.50g
本みりん	2.50g

### 作り方

- 小松菜は3cm幅に切り、にんじんは千切りに、えのき茸は2等分にしてほぐし、それぞれ下茹でする。
- レモンは半量はしぼり、半量は皮付きのまま小さめの薄しいちょう切りにする。
- 合わせ出汁に〔2〕、調味料を入れて沸かし、〔1〕を入れて浸す。

## 厚揚げの鶏そぼろと おからのあんかけ

### 材料

厚揚げ	60.00g
濃口醤油	2.00g
しょうが	0.20g
鶏ひき肉	10.00g
おから	10.00g
油	0.70g
○合わせ出汁	
水	60.00g
昆布	0.60g
鰹節	1.80g
○調味料	
塩	0.20g
薄口醤油	2.00g
でん粉	0.20g

### 作り方

- 厚揚げに醤油をぬり、焼き目がつくまでオーブンで焼く。
- しょうがをすりおろす。
- 鶏ひき肉、おからを油でよく炒める。
- 〔3〕に合わせ出汁、調味料を加え、よく煮る。
- 〔4〕に〔2〕を加え、でん粉でとじる。
- 配膳時、〔1〕に〔5〕をかける。

## かぼちゃと さつまいもの きんとん

### 材料

かぼちゃ	40.00g
さつまいも	20.00g
さとう	2.00g

### 作り方

- かぼちゃ、さつまいもはそれぞれ皮をむき、適当な大きさに切り分けてよく蒸す。
- 熱いうちに〔1〕、砂糖を加え、よくつぶす。水（分量外）で固さ調節をする。

小学校中学年1人分：	
エネルギー	708kcal
たんぱく質	25.2g
食塩	2.6g
食物繊維	8.3g

※献立には牛乳がつかます。  
玄米入り御飯は精白米60g 玄米20gを使用

## 南瓜、蓮根、にんじんの 冬至汁

### 材料

かぼちゃ	15.00g
キャベツ	15.00g
木綿豆腐	15.00g
蓮根	10.00g
にんじん	5.00g
万能ねぎ	3.00g
ほうれんそう	10.00g
○合わせ出汁	
水	130.00g
昆布	1.30g
鰹節	3.90g
○調味料	
酒	1.00g
塩	0.65g
薄口醤油	1.50g

### 作り方

- かぼちゃは皮つきのまま2cm角切り、キャベツは短冊切り、豆腐はさいの目切り、蓮根とにんじんは薄しいちょう切りにする。
- ほうれん草は3cm幅に切り下茹でする。万能ねぎは小口切りにする。
- 〔1〕を合わせ出汁で煮る。火が通ったら調味料、〔2〕を加える。

## 白菜、小松菜のお浸し

### 材料

白菜	40.00g
小松菜	15.00g
しょうが	0.30g
○合わせ出汁	
水	2.50g
昆布	0.02g
鰹節	0.07g
○調味料	
砂糖	0.20g
薄口醤油	2.50g

### 作り方

- 白菜は1cm幅、小松菜は3cm幅に切り、それぞれ下茹でする。
- しょうがはすりおろした後、汁をしぼる。
- 合わせ出汁に調味料、〔2〕を加えて沸かし、〔1〕を浸す。

## メカジキの黄金焼き

### 材料

メカジキ切り身	50.00g
えのき茸	10.00g
ぶなしめじ	5.00g
舞茸	3.00g
油A	0.50g
卵	2.30g
油B	6.90g
白味噌	4.60g

### 作り方

- メカジキを230℃で4分素焼きし、カップに入れる。
- えのき茸、ぶなしめじ、舞茸をほぐし、油Aで炒める。
- 卵を溶いてミキサーで混ぜながら油を少量ずつ加え、マヨネーズ状になったら白味噌と合わせる。
- 〔2〕と〔3〕を混ぜ合わせて〔1〕にかける。
- 〔4〕に焼き色がつくまで焼く。

## 体内リズムを整える

毎日の排便を促すために欠かせない食物繊維。玄米、こんにゃく、根菜、きのこ等、食物繊維を多く含む食材は、噛む力が鍛えられ、適度な満足感も得られる。パサつきやすいおからは、あんかけにすることで滑らかな舌触りに。

## 根菜で 身体を温める

冬至に食される南瓜やにんじん、蓮根など“ん”のつく食材は、「運がつく」という縁起担ぎだけではなく、寒い冬の季節に体を温めてくれる効果もある。黄金色に焼いたメカジキを主菜に、目にも温まる献立で体を活性化したい。

## 和食料理人一覧

本間勇司	川基本店	北海道札幌市
成田正吾	割烹旅館 若松	北海道函館市
吉川未来	津軽割烹 未来	青森県青森市
小笠原一芸	ほむら	青森県八戸市
和田大地	日本料理 旬菜 和田	岩手県遠野市
寺沢勇人	御料理 寺沢	岩手県北上市
岡崎敏彰	おかざき 西公園前	宮城県仙台市
浅利新太郎	千載一遇	秋田県秋田市
玉井聡	割烹 玉井	秋田県秋田市
伊藤圭太郎	御りょう里屋 伊藤	山形県山形市
神田聡	福島 神田	福島県福島市
渡邊達也	美味いもん屋 わ多なべ	福島県いわき市
長尾陽介	季節料理 ひろ寿	茨城県水戸市
田巻了寛	和食 了寛	栃木県宇都宮市
川畑哉	日本料理 川畑	群馬県太田市
中山繁人	お料理なかき	千葉県柏市
斉藤史朗	懐石 斉藤	千葉県千葉市
奥田透	銀座 小十	東京都中央区
五十嵐大輔	東京和食 五十嵐	東京都港区
高橋憲治	御料理 与志福	東京都中央区
秋山能久	六雁	東京都中央区
小河雅司	元赤坂ながずみ	東京都港区
柏田幸二郎	かさね	東京都港区
関敏雄	南青山 とし緒	東京都港区
村田明彦	鈴なり	東京都新宿区
笠原将弘	日本料理 賛否両論	東京都渋谷区
佐藤雄一	日本料理 雄	東京都渋谷区
小野淳平	鮎屋 小野	東京都渋谷区
武本賢太郎	日本料理 TAKEMOTO	東京都渋谷区
山貝真介	割烹 新多久	新潟県村上市
山貝亮太	割烹 新多久	新潟県村上市
野元真善	季節料理と地酒 南天	新潟県長岡市

梶太郎	日本料理 梶助	石川県小松市
山田勉	日本料理 草如庵	長野県東御市
萩原貴幸	日本料理 柚木元	長野県飯田市
臼井規郎	割烹御料理 うを仁	岐阜県岐阜市
辻村勲	季節のお料理 辻むら	静岡県静岡市
丹下陽介	日本料理 賛否両論 名古屋	愛知県名古屋
松原京介	伊勢宮川の里 鄙茅	三重県多気郡
宮澤政人	ごだん 宮ざわ	京都府京都市
宮本大介	お料理 宮本	大阪府大阪市
宮本幸代	お料理 宮本	大阪府大阪市
片山城	心根	大阪府高槻市
北野博一	日本料理 喜一	大阪府河内長野市
高木一雄	京料理 たか木	兵庫県芦屋市
西村宜久	味の風にしむら	奈良県桜井市
鈴木松太郎	伯州 鈴乃希	鳥取県米子市
武部貴紘	割烹 きさら	鳥取県米子市
藤田耕平	旬菜 ふじ田	岡山県倉敷市
中段陽介	小料理 はせべ	広島県広島市
田島隆史	和ごころ 田じま	広島県広島市
川口順一郎	日本料理 つか佐	山口県下関市
上船昌幸	泰泉閣	福岡県朝倉市
行徳泰英	泰泉閣	福岡県朝倉市
合田達也	泰泉閣	福岡県朝倉市
松山相三	御料理 まつ山	福岡県北九州市
堤雅彦	旬彩食 雅庖	福岡県久留米市
平河直	料理屋 あるところ	佐賀県唐津市
上村秀和	旗松亭	長崎県平戸市
冨田浩	日本料理 とみた	熊本県熊本市
小野峻助	京屋本店	大分県大分市
吉田善兵衛	日本料理 きたうら善漁。	宮崎県延岡市
西中園論	旬肴ひとしづく	沖縄県中頭郡

## 推進企業パートナー一覧



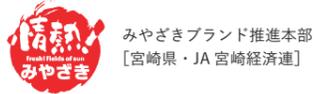













旭松食品株式会社  
大阪ガス株式会社  
株式会社小倉屋山本  
カゴメ株式会社  
カネリョウ海藻株式会社  
菊正宗酒造株式会社  
キッコーマン株式会社  
熊本大同青果株式会社  
株式会社くらこん  
サンジルス醸造株式会社  
三信化工株式会社  
JA 全農ミートフーズ株式会社  
株式会社角谷文治郎商店

西部ガス株式会社  
全農パールライス株式会社  
タカノフーズ株式会社  
宝醬油株式会社  
東海漬物株式会社  
東京ガス株式会社  
西田精麦株式会社  
ヒガシマル醤油株式会社  
株式会社ピクルスコーポレーション  
不二製油株式会社  
株式会社フンドーダイ五葉  
マルカン酢株式会社  
有限会社丸幸水産

マルコメ株式会社  
株式会社マルヤナギ小倉屋  
株式会社まるや八丁味噌  
三島食品株式会社  
株式会社ミツハシ  
盛田株式会社  
株式会社山一  
ヤマキ株式会社  
株式会社山本海苔店  
株式会社雪国まいたけ  
横井醸造工業株式会社

## 和食給食 食べて学ぶ日本の文化 2018 和食と健康

発行日 平成 30 年 6 月 1 日 第一刷発行

編集 宮田知佳子 長谷川綾香  
編集アシスタント 中村仁美  
企画・編集 合同会社五穀豊穰  
取材・文 下村千秋  
デザイン 根本真路  
DTP 溝淵大志  
撮影 松園多聞 山田真実 長谷川綾香  
イラスト 竹永絵里  
料理・スタイリング 作田雅子  
特別協力 東北大学大学院農学研究科  
准教授 都築毅 (P3-8 監修)

協力 岡田江美

江戸川区立東葛西中学校 漆原知花  
南房総市立嶺南中学校 小安亜季  
校正 編集アシスタント 平元沙恵子  
連携プロジェクト 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  
([「知」の集積と活用]の場による革新的  
技術創造促進事業(異分野融合発展研究))

印刷・製本 株式会社東京印書館  
発行人 西居豊  
発行所 合同会社五穀豊穰

〒104-0045 東京都中央区築地 4-12-2-401  
TEL : 03-6264-1394 FAX : 03-6893-6712  
E-mail : info@gokokuhoujou.jp

和食給食応援団 web サイト  
http://washoku-kyushoku.or.jp  
和食給食応援団 Facebook  
https://www.facebook.com/washokukyushoku  
本冊子・和食給食応援団に関するお問い合わせは、  
和食給食応援団事務局(合同会社五穀豊穰)まで。  
©Gokokuhoujou, LLC・Washokukyushokuendan 2018  
Printed in Japan  
ISBN978-4-9909827-1-3

〈出典〉  
一般社団法人 和食文化国民会議監修、渡邊智子・都  
築毅 著(2016)『和食文化ブックレット 4 和食と健康 :  
ユネスコ無形文化遺産に登録された和食』思文閣出版



和食給食応援団 一同

日本人が長い歴史の中で育んできた「和食」。しかしながら、「和食」といっても漠然としていて、どんな時代のどのような食事が最も優れているのか、詳しく説明できる人は少ないと思います。そこに明確な答えを出したのが、東北大学大学院の都築毅准教授です。都築先生に会い、我々和食給食応援団も和食給食を進めることの必然性を確信しました。  
「子どもに食べさせるべきものをおいしく提供する。」この課題に対し、和食給食応援団はこれからは全国の栄養教諭・学校栄養職員の皆様とともに、力を注いでいきたいと思えます。子どもたちの健全な成長を願って。

## おわりに



9784990982713

ISBN978-4-9909827-1-3

C0400 ¥1000E



1920400010005

定価： 本体 1000円 + 税



和食のおいしさのヒミツ☆

和食給食

「和食」で健やかな心身を育む