



青森中央短期大学  
あおもり食育サポーター事務局

発行日 平成28年3月

食を楽しもう！

当事務局では親子や子どもの調理体験といった活動を行っていますが、調理設備が整っていない場所や短い時間で実施することも多いです。そのため火や包丁を使わなくても参加できるように工夫を凝らしています。バランスのとれた食事や献立の調理体験も大切ですが、いかに楽しくできるかを目的にすることで、参加者の食への興味を引き出すことに繋がると思います。

バラの花



ミッキー&オラフ

Gallery



アンパンマン

おにぎらず上手にできたよ



保育園でバター作り

レシピ紹介

今回紹介するのは、南部地方に伝わる郷土料理「豆しとぎ」です。「しとぎ」とは米粉で作ったお餅のことで、これに大豆を混ぜたのが豆しとぎです。豆しとぎは主に青森県の南部地方や岩手県北地方で作られていて、12月の恵比寿様や大黒様、山の神様の年取りに供えるハレの日の料理でした。今では産直やスーパー等でも販売されていて、いつでも気軽に食べることができます。材料も作り方もシンプルですので、是非 作ってみてはいかがでしょうか。

豆しとぎ



～レシピ提供～

苫米地 登志子さん  
(上北地区)

《 材料 4人分 》

- \* 青大豆(黒豆)・・・200g  
(水につけたもの)
- \* 米粉・・・・・・150g
- \* 砂糖・・・・・・120g
- \* 塩・・・・・・小さじ1/2

《 作り方 》

- 1) 青大豆はきれいに洗って一晩水につけておく。
- 2) 1) が浸るくらいの沸騰したお湯に塩(分量外)をひとつまみ入れ、1) の青大豆を入れる。
- 3) 湯が沸騰して青大豆が動き出したら食べてみて生臭くなければ固めでもザルに取り素早く水で冷ます。
- 4) 3) をフードプロセッサーで荒く潰し、予め混ぜておいた米粉、砂糖、塩を加えて良く混ぜる。
- 5) 太さ5cm程の棒状にまとめ1cmの厚さに切る。
- 6) お好みでフライパンやトースターで焼く。



豆を潰したら素早く次の工程に移りましょう。  
水を加えないで作るのが美味しくするコツです。



## 平成27年度第2回あおもり食育サポーター研修会を開催しました



平成28年2月28日（八戸）、3月6日（青森）にあおもり食育サポーター研修会を開催しました。

今回は管理栄養士の成田崇信先生を講師に迎え「親子で楽しむ食育～こどもの食について」と題し、ご講演いただきました。「こどもの食」をテーマにした講座ということもあり、食育サポーター以外にも保育施設や学校の関係者の方々もご参加くださいました。



講演は、成田先生より3つの内容をご提案いただき、参加者の投票で各会場の講座テーマが決められるという参加者要望型のスタイルとなりました。今回はどちらの会場とも「良くあるこどもの食に関する疑問をQ&A方式で解説」が選ばれました。



普段こどもの食に関わる上で抱える不安や疑問について、2児の父親でもある成田先生の実体験を交えながら分かりやすく解説してくださいました。またお話の途中で質問や参加者自身の体験談などを受け付け、丁寧にご対応いただきました。

講演を通して、食育の目的をしっかりと定めることが何より大切であり「～でなくてはならない」ということに囚われず、エビデンスをもって気構えず楽しみながら食育に取り組むことが大切であると感じました。参加者にとっても、今後の食育活動の実践に役立つ研修になったのではないのでしょうか。

成田先生にはお忙しい中ご協力いただき、今回の研修会を開催できたことに深く感謝申し上げます。



### 《 成田崇信氏 プロフィール 》

1975年東京都生まれ。管理栄養士、健康学修士。病院、短期大学などを経て現在は青森市内の社会福祉法人に勤務。仕事の傍ら、根拠のない健康法や食事法で体を壊したり子どもの成長が阻害されないことを願い、ネット上でどらねこ名義で情報提供などの活動を行っている。著書に「管理栄養士パパの親子の食育BOOK(メタモル出版)」がある。大の猫好き。

### 参加者の感想～アンケートより～

- \* 食育の在り方や栄養学について具体的な話で分かりやすかった。また地域性や現在の社会状況などを踏まえた話もあり、問題点としての対策方法も解説していただき、理解が深まった。
- \* 良くある疑問についてのQ&Aや、その場で質問を受け付けての質疑応答が多かったので、疑問を解決できることができ、とても良かったです。
- \* 食育は誰のために行うのか、目的は何なのかを改めて思い出し、考えることが出来ました。

### 活動先インタビュー

今回インタビューにご協力いただいたのは、おいらせ町のあゆみ地域子育て支援センターの金子先生です。こちらでは毎月、子育て支援センターに通っている親子を対象にクッキングを行いました。

#### Q1.あおもり食育サポーター事務局を活用するようになったきっかけは？

料理の基礎やコツを勉強しながら、親子で楽しく出来る活動はないかと考えていたところ、事務局の活動を知り、狙いにそった活動が出来そうだったのですぐにお問い合わせしました。

#### Q2.サポーター活動を利用して初めての感想を教えてください。

サポーターの方には園の狙いを良く理解していただきました。野菜をちぎったり、混ぜたり、こねたり、皮を剥いたり飾り付けをしたり、子どもたちが出来る内容を盛りだくさんにいただいたことで料理に興味を示しました。そして一緒に料理することで意欲も増し、何より嬉しそうに活動している姿が微笑ましく印象的でした。

#### Q3.参加者の反応はいかがですか？

お母さん方は料理のアイデアやコツを活かしているようで、海苔巻きを違う模様で作ってみたり、普段出汁をとらなかったが出汁を作って料理をするようになったり、おにぎらずや手まり寿司は家でも親子で作って楽しんでいるようです。

#### Q4.これまでの活動で印象に残っていることは？

祖母がよく作っていた豆しときを、亡くなってしまったことで食べたくても食べられなくなり、市販のものを買って食べていました。でもサポーターの方に教えてもらってから家でも良く作るようになり家族で食べているという方がいて嬉しかったです。



およそ5年半にわたり、毎月親子クッキングを行ってきました。はじめは料理に集中することができず遊びに夢中になっていた子どもたちも、一年の終わりになると自分が食べた食器を片づけるようになるなど、子どもたちが成長していく姿を見られるのがとても嬉しかったです。お忙しい中、インタビューにご協力いただいた金子先生、本当にありがとうございました。

## あおり食育サポーターの紹介

今回ご紹介するのは、三八地区の古田和子さんです。古田さんにはこれまで各年代に対して栄養バランスのとれた食事の大切さについてや、郷土料理や離乳食の調理実習など幅広く活動にご協力をいただいています。管理栄養士、栄養教諭として学校給食に長年携わり、退職後はサポーター活動をはじめ地域での食育に精力的に取り組まれています。

### Q1.まずは自己紹介をお願いします

在宅管理栄養士、退職後は無農薬の野菜作りを楽しんでいます。昨年は約27種類の野菜を作り家族に料理をして食べさせたり、近所の方にお裾分けして喜ばれています。

### Q2.あおり食育サポーターになろうと思ったきっかけは？

学校給食センターで幼稚園、小学校、中学校の給食の献立作成、衛生管理、調理指導をしたり、学校の授業でこどもたちに「食育」をしていましたが、親や地域の方々にも健康づくりのお手伝いをしたいと思いました。

### Q3.活動を行う上で心がけていることは何ですか？

園児、小学生、中学生、高校生、親、地域の方々に対して、今回聞いたことを一つでも実践し、そして継続してくれることを願い、出来るだけ簡単に分かりやすく話すよう心がけてきました。

### Q4.これまでの活動で印象に残っていることを教えてください。

思い出してみますと一つ一つ印象に残っていますが、特に印象的な活動は、高校3年生の卒業直前に開催された、健康に生活するための講話で、「小学校の時、食育の時間に古田先生から食べ物についてお話を聞いてもまだピンとこなかったが、今回お話を聞いて食べものの大切さが身に染みた」と書いてあったのを読みとても嬉しく思いました。

### Q5.これからチャレンジしたいことは？

美容、健康、認知症予防等に良い、 $\alpha$ -リノレン酸たっぷりのじゅうね(エゴマ)を栽培しているのでオイルを絞ったり、じゅうねうどん、じゅうねひつまみ、じゅうねせんべいを焼いたり、じゅうねを使った様々な料理の研究や製品の開発にチャレンジしたいです。

### Q6.広報誌を読んでいる方にメッセージをお願いします。

最近、漬物をはじめ植物性の乳酸菌が見直されています。また、玄米の乳酸菌で作った豆乳ヨーグルトがブームになっています。牛乳に弱い私も豆乳ヨーグルトを作って毎日食べています。お腹の調子も良く毎日快便で便秘知らずです。今一度、日本人の体に適した和食を見直し、地域で採れる食材を美味しく料理して食べましょう。

古田先生の活動で特徴的なのが、デジタルを駆使した教材です。映像だけでなく、効果音や音楽なども多く取り入れ、常に現代のこどもたちの興味を刺激する工夫をされています。今後はヒト型ロボットを活用した食育活動を展開していくとのことで、こちらも楽しみです。今回、お忙しい中インタビューにご協力いただき、ありがとうございました。今後もよろしくお願いいたします。



## 食育活動の紹介

### 郷土料理体験 - しとぎもち作り -

平成27年8月に青森市で国際パフォーマンス学会が開催されました。学会プログラムの中で青森の郷土料理作り体験のワークショップがあり、その講座をあおり食育サポーター事務局が担当することになりました。テーマは簡単に作れるおやつということで、青森を代表するおやつである『しとぎ餅作り』をおこないました。



参加者が外国の方ということもあり、調理の手順など上手く伝えられるか不安もありましたが、いざ作ってみると初めてしとぎ餅を作ったとは思えないほどの素晴らしい出来栄でした。試食をしながらお互いの国の食文化やしとぎ餅が生まれた背景などの話で交流しました。米粉やあんこなど、外国では食べられない食材を使うため好まれるかどうか不安もありましたが、気に入っていただけただけで良かったです。日本人が好む「もちもち」の食感も受け入れられたようです♪

今回初めて外国の方に青森県の郷土料理を伝える機会を得ましたが、参加者の方にも喜んでいただけて、大変有意義な時間を過ごすことが出来ました。





3月に入り、だんだんと桜の季節が近づいてきました。みなさま、「サクラ」の語源はご存知でしょうか？サはサガミ(田神)のサで穀霊の意、クラは神の憑りつく神座の意が由来との説が多く採られているようです。日本のシンボルでもあるサクラの語源から、日本人と穀類との深い関わりが伺えますね。

さて、グローバル化が進んでいる現代では、主食と言っても様々あります。ご飯のみならず、パンやパスタ、シリアルなどなど・・・。主食のカテゴリーなのだから、どれを食べても変わらない。むしろ、食のバリエーションを増やす為にも、日常的に色々な主食を取り入れたいと思う方もいらっしゃるかもしれません。しかし、一番のおススメは何と言ってもご飯です。ここで少し、ご飯とパンを例に考えてみましょう。

まず、ご飯の組み合わせについてです。ご飯との組み合わせですと、魚や野菜のお浸しといった組み合わせにも合い、自然とバランスの良い献立となります。しかし、パンとの組み合わせですと、バター炒めなどとの組み合わせとなりがちです。パンそのものの水分も少ない為、油や砂糖のコーティングも欲しくなってしまう。次に、ご飯の方が腹持ちも良いので、間食も減ると考えられます。

古来より食卓に欠かせない存在のお米と上手に付き合っ、より豊かな日々を過ごしたいものですね。

《上北地区あおもり食育サポーター》 湯浅 亜耶乃



## 5年半の感謝を込めて

早いもので、食育コンシェルジュとして食育活動に携わるようになっておよそ5年半の歳月が経ちました。これまでを思い返してみると、好き勝手に伸び伸びとやって来たな～というのがひとつ大きな感想です。しかしそんな風が出来たのも、何でもチャレンジさせてくれる、そういう環境を作ってくださった方たちがいたからです。

「食」というのは何が間違っていて何が正しいのか、なかなか答えが出るものではありません。ただ、子どもたちが成長していく中で自身の健康について考えた時に、自分たちが伝えたことが少しでも役立ってくれば、こんなに嬉しいことはありません。



ここで学んだ経験は自分にとって財産でもありますし、これから先、何かに迷った時は自分の背中を押してくれる自信にもなるはず。すべての人にとって、「食」が楽しいものでありますように。これからも伝えていきたいと思ひます。ここまで導いてくださった皆さまに、この場を借りて御礼の気持ちを伝えたいと思ひます。本当にありがとうございました。



(食育コンシェルジュ 山本えり)

## 編集後記

今年は雪も少なく春の気配を早く感じます。平成28年度もたくさんの出会いやご支援に恵まれましたこと深く感謝申し上げます。3月は別れの季節ですあり、新たなスタートの季節でもあります。4月には当事務局がスタートして7年目を迎えます。これまでと事業形態が変わる部分もありますが、より一層食育推進及び支援に努めて参る所存です。今後ともよろしくお願ひいたします。

## お問い合わせ先

青森中央短期大学 あおもり食育サポーター事務局

所在：〒030-0132 青森市横内神田12

TEL：017-728-0121 (代表) FAX：017-738-8333

ホームページ：http://syokulove-aomori.net