

食のキャラバン「郷土の植物再発見－食文化観光の開拓－」

第5回「土佐のモーニングから始める食育」

実施レポート

(補完薬用資源学研究室研究員)

村井亮介

日 時：平成 25 年 10 月 20 日（日）10:00～16:00

場 所：土佐市／土佐市立波介小学校

》要約

食のキャラバン第5回目は、土佐市波介地区でイベントを開催した。第1部は波介山展望公園に繋がる横瀬ハイキングコースで、高山や大峠といった展望所を巡りながら秋の植物散策を行い、ヤマノイモやイヌビワといった秋の味覚を楽しみ、地元の食べられる植物について学んだ。第2部では会場を土佐市立波介小学校の調理実習室に移し、地元の野菜ソムリエと、西洋料理人としては四国で初めてとなる「現代の名工」に選ばれた島田和幸シェフと一緒に、地元の食材や野草を使った「土佐のモーニングをつくる調理実習」を実施した。そしてモーニングを食した後に、第3部の講義では高知県立大学教授の渡辺浩幸先生と歯科医師の沖先生の両先生から食育について学んだ。

》レポート

第1部ワークショップ「秋の食材ハンティング」

土佐市から高知新港まで 360° 見渡せる高山展望台から、大峠展望台に向けて植物散策を行いました。この日は、アケビ、ムベ、ヤマノイモのムカゴ、シマサルナシ、イヌビワ、シリブカガシといった秋の果物を中心に、普段口にしない食材を見つけました。



「左：稲垣先生の話しに熱心に耳を傾ける参加者／右：散策の様子」

参加した子供らが初めて食べる食材を慎重に味わっているのに対して、大人達が夢中になって食べている様子が印象的でした。また、1度食材を味わうと、美味しいからもっと欲しいという気持ちが生まれ、より一層プランツハンティングを楽しめました。その一方で、ハンティングのモラルやフィールドの管理について考える必要性を感じました。目的地の大峠展望台では、上空に舞うトンビに採れたてのアケビをお裾分けし、軽食をとって第一部を締めました。

第2部 調理実習と試食会「秋の野草モーニング」



「左：調理手順を説明する島田シェフと大野さん／右：賑やかに調理する子供らの様子」



「左：イラクサのジェノベーゼ／右：野菜ソムリエと島田シェフ」

第2部は土佐市立波介小学校の調理実習室に戻り、地元の大野等美さんをはじめ、4人の野菜ソムリエの方と、土佐市のレストラン&カフェ、ボヌール総料理長であり、高知県観光大使の島田和幸シェフ（2010年、西洋料理人としては四国で初めてとなる「現代の名工」に選ばれた。高知県では38人目）と一緒に、野草を使った「土佐のモーニング」をつくる調理実習を実施した。調理実習ではモーニングメニューの、キッシュ、イラクサのジェノベーゼづくりを体験した。どちらも、用意された材料を混ぜてミキサーにかけたり、オーブンに入れたりと非常に簡単で、自宅で試したいメニューでした。初めて口にする食材でもこうした調理実習があれば、誰でも気軽に自宅で野草料理を始められると思いました。



「左：試食の様子／右：料理の説明をする大野等美さん」



「料理の全体写真」



「バジルとイラクサのジェノベーゼソース」



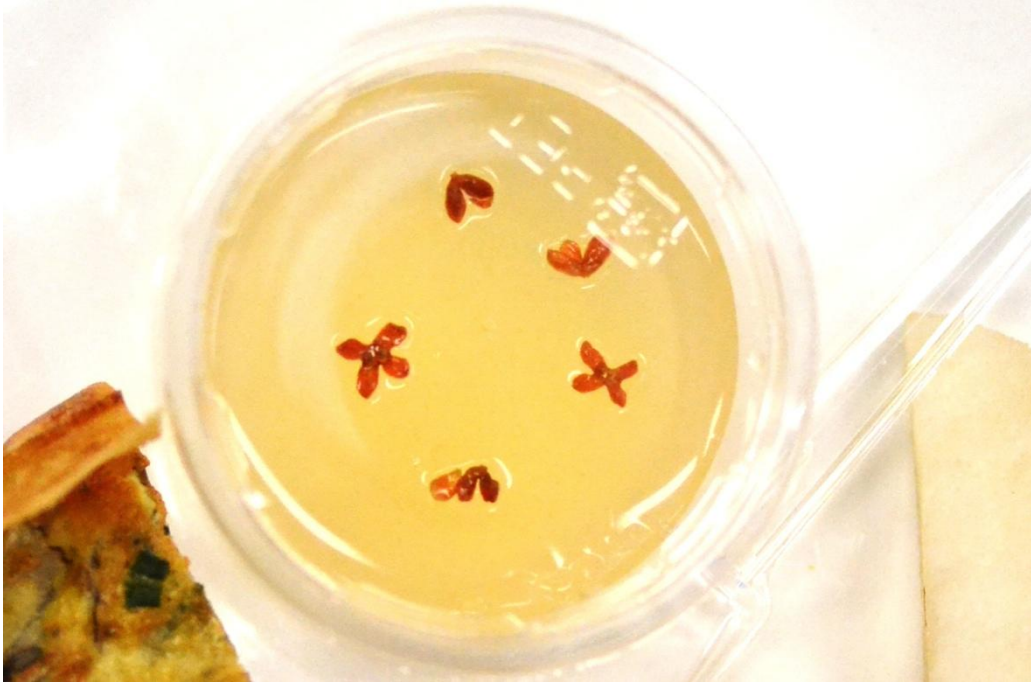
「玄米パン と イヌビワのジャム, フキとリンゴのジャム」



「カボチャとムカゴのマッシュ」



「野草キッシュ（スベリヒユ，ヨモギ，ベニバナボロギク，ニンジン，タマネギ）」



「キンモクセイとキリンサイパウダーゼリー」



「ムベ」

第3部 講演会「テーマ：食育」



「渡邊浩幸先生 講義：子どもの肥満と食の環境」

高知県立大学教授の渡邊浩幸先生の講義は、食品を構成する成分である栄養素の話から始まり、人体にある約60兆個の細胞を作るためにどれくらい食事が大切かお話頂きました。栄養とは、健康を維持増進するために必要な物質を体外から取り入れる現象と、体外から取り入れられる物質のことも指しているそうです。私たち生物はこの栄養という営みを通して体を構成する成分を作り、体内でエネルギーを生み出して生きています。こうした話しを知ると、食に対する意識が少しは変わりそうです。また、子供たちの肥満についても講義がありました。空腹感や満腹感というのは、自然にしていれば脳から信号がでるそうです。信号は聴覚、嗅覚、視覚、味覚（植物の味）、触覚（味の舌触り）から得た情報をもとに判断して発信されます。なので、早食いをすると、脳が信号を発信するタイミングが送れ、食べ過ぎに繋がり、結果肥満になってしまうそうです。また、正しく脳が機能するためにも寝不足など、日頃の体調管理の大切さも学びました。



「沖義一先生 講義：食育と口の機能」

次に歯科医師の沖義一先生の講義をお聞きしました。沖先生は、昭和26年に高知県お生まれになり、東京歯科大学にて口腔衛生学を専攻され、現在では、健康づくりのための食育推進共同宣言、嚙ミング30運動といった活動をされています。講義は「食べる機能を育む」「しっかりかむ習慣」「食べる機能の維持・回復」の3つをポイントに話しが進みました。現代は1度の食事に約600回、食べ物を嚙んでいるそうです。しかしこの回数は少なく、戦前でも1400回、弥生時代は4000回も嚙んでいたそうで、昔に比べて現代は嚙まない食事になったことが分かります。しかし嚙む事は、脳の発達や、歯の病気を防ぎ、胃腸の働きをよくするなど、身体を良くする作用があり、人間には欠かせない行為なので、日頃から食べる機能の維持・回復を気にかけて食事を楽しむことが大切だということ学びました。また、現在では90%の人が歯周病になっているそうで、反対に歯肉炎や虫歯の子供は減っているそうです。その分、歯科医が適切な口腔ケアについて指導する機会が減っており、こうした講演会などで呼びかけ、家庭でしっかりと子供達に伝えることが大切だと知りました。

第5回は悪天候が予想されていましたが、幸い天候に恵まれ、食文化と食育を考える貴重なイベントになりました。