

食と栄養と健康を支える情報

食物と健康

FOOD & HEALTH



2024 WINTER

冬号 Number 180



KOBE WOMEN'S UNIVERSITY
KOBE WOMEN'S JUNIOR COLLEGE

| 特別寄稿 |

楽しかった食品加工学実習

| パラエティー食 |

懐石料理

| レットライクッキング 1.2.3 |

うま味たっぷり！
きのこをいろんな料理に
組み合わせて
味わってみよう

神戸の至宝

The Greatest Treasure in Kobe



雪月花の内 雪

歌川国貞 江戸時代後期、19世紀前期
神戸市立博物館（池長孟コレクション）

やきいもは、

江戸の高級スイーツ？

神戸市立博物館 学芸員

塚原 晃

今回取り上げるのは、歌川国貞の「雪月花の内」と題する浮世絵版画です。「雪月花」というからは、この三文字を主題とする三枚組の版画となるので、この作品の背景に描かれている雪の積もる梅樹や、厚着した女性の出で立ちから、「雪」の冬景色ということになります。「月（秋）」は枝豆を食べる美人の図柄ですが、「花（春）」については未詳です。

雪と梅樹の屋外と、彼女がいる屋内は、紙の全く貼られていない障子のような格子窓で区切られています。これは単なる格子だけでなく、ガラス板がはめられているとする説があります。もしこれが本当にガラス窓なら、このような建物は江戸時代ではかなり珍しく、この女性は非常に裕福な家のお嬢さんということになります。

彼女が持つ焼き芋は所々が黒焦げの、かなりワイルドな仕上がりに。豪快なおやつに嬉々とする良家の令嬢という、意外な組み合わせを楽しむ錦絵だったのでしょうか。ちなみに、寛政元年（一七八九）の『甘藷百珍』では、百二十種以上のサツマイモ料理が記されていて、そのうち二十六種が焼きものです。そのひとつ、「焼いも」の調理法としては「（サツマイモを）そのまま、藁の熱灰の中に埋めるのが良い」としています。



Contents

- 01 巻頭文
やきいもは、
江戸の高級スイーツ？
塚原 晃
- 03 特別寄稿
楽しかった食品加工学実習
瀬口 正晴
- 06 バラエティー食
懐石料理
板垣 聡／橋本 多美子
- 14 レッツトライクッキング1.2.3
うま味たっぷり！
きのこをいろんな料理に
組み合わせて味わってみよう
西 奈保／南 皓子／富田 圭子
- 21 食文化史
民謡から紐解く日本の「食」
鎌谷 かおる
- 24 身近な食材の図鑑36
ショウガ
後藤 昌弘
- 26 食育の実践
子どもの想いを
形にする食育
松井 日奈乃
- 28 健康ページ
料理すること、食べること、生きること
下司 実奈
- 32 卒業生からの手紙
子ども達への食に関わりをもてる
仕事の楽しさ
中川 明久美
- 34 わが家の味自慢
平田 庸子
- 36 編集後記
糸井 亜弥
- 37 私の作品
住宅模型制作
本保 弘子



料理写真撮影：山下 隆司

楽しかった食品加工学実習



神戸女子大学名誉教授

瀬口 正晴

神戸女子大学家政学部の教員になって、担当科目に食品加工学実習があった。週に2回、朝（9:00）から昼（12:15）までの3時間だった。クラス（1クラス40名）が4クラスあり、前・後期に2クラスずつ、1年間フル回転でこの授業を行った。

学生は口が肥えているので、作った加工食品を試食して美味しくないと言われない。興味を抱かない。実習内容も味を楽しみながら、しかも途中に現れる食品材料の色、香り、状態変化等を観察しながら勉強する必要があった。9:00からの授業ではプリントを用いて当日の説明を行う。15回終わると各レポートをまとめた1冊のファイルができる。将来、必要な加工食品があれば、すぐに使えるようなファイルを作らせた。各人写真入りの立派な分厚いファイルを作ってくれた。その間、階下の加工実習室では助手の足田満吉さんが加工実習の準備を進めている。授業には2階の講義室と加工実習室を使って行った。学生は講義室での講義が終わって階下の実習室に移動して実習に入る。荷物が邪魔になるので、講義室で作業着に着替えて実習室に移動する。化学実験用白衣ではなく調理実習着に着替える。白の上着にグリーンの前掛けと

ズボン、頭にグリーンの帽子を被り、ちようどデズニの「白雪姫と7人のこびと」に出てくるこびとのおかしかった。

まず、甘いものが大好きな彼女らのため、ジャガイモデンプンの調製、大麦麦芽作り、水飴製造、そしてキャンデー製造を行った。

キャンデー製造は、グループによってドロップス、マシユマロ、キャラメル製造を行った。水飴製造の説明を黒板でした時、

「金太郎飴であるよね。どの飴も同じ金太郎の顔が出てくるやつ、あの飴の作り方どうするか知ってる？」と聞いた。まず熱い飴をよく捏ねて空気の泡をたくさん飴に巻き込んで真っ白い飴を作り、この飴に黒色や赤色を入れて着色し、これらを使って顔を作る。そしてまだ熱いうちにぐーんと引っ張る。長い飴ができ、細くなったところを割ってみると割れ口はどこも同じ金太郎の顔が出てくる、と黒板に絵を描くとみんなドツと笑った。味もそっけないデンプンが糊化してベタベタになる。これをαアミラーゼの作用でシヤバシヤバに液化し、βアミラーゼで甘くする。不思議だ。ここでは大麦麦芽の役割が大切である。大麦を暗所で発芽させ、数日後できたもやしを乾燥、粉砕し麦芽粉末とする。ジャガイモから集め

たデンプンを糊化後、麦芽処理し、濾液を鍋の中で煮詰めて水飴を作る。舐めて次第に甘くなるところなど興味津々であった。次回の授業にはこれを使ってドロップス、マシュマロ、キャラメルを作る。ドロップスのグルーブは、水飴にさらに砂糖を加え煮詰めて、熱いうちに鉄板中に流し込み、冷えてから木槌で表面をたたき割り、小さくして出来上がり。口に方張ると甘くて美味しい。煮詰めた飴がまだ冷える前に攪拌した木ベラを空中にすつと引つ張り糸状にする。そのまま硬い細い糸になったのにはみんな驚いた。キャラメルのグルーブは、水飴に砂糖、加藤練乳、バターを加え、煮詰めてこれを鉄皿に流し込み、冷えてから取り出し包丁で切り、紙に包んで出来上がり。マシュマロのグルーブは水飴、ゼラチン、卵白をミキサーボール中に流し込み、混合物が硬い泡になるまで激しく攪拌し空気を十分に抱き込ませてから乾いた米粉の中に流し込む。しばらくして取り出す。紙に包んで出来上がり。いずれも美味しい。グルーブごとにたくさん作る。紙に包んだらお互いに分けあって1人で3種類のキャンデーを作ったこととした。家族と食べてと持って帰らせた。興味を持ってくれた。

缶詰製造実習も面白かった。プリキ缶に物を詰めて、蓋をして、密封し熱殺菌することの体験は栄養士にとり重要だ。内容物は温州みかんを利用した。アルカリや酸液を使って内皮を完全に除去、全て可食みかんにする。美しいみかんの姿に感心する。シロップとともに缶詰に入れ、その上に蓋を載せる。各自1缶、自分の缶詰である。グルーブを集め、機械の前でホームシーマーの強力な2段階の回転で完全に密封状態を作る。回転部は危険なのでこちらでひと缶ずつ密封してゆく。完全に密封されたかどうかか学生らの眼前で缶詰を手に取りひっくり返す。シロップが完全にもらないかどうか確認する。「うまくしまっているよね」と。1缶ずつひっくり返すと学生はなぜか笑った。調子に乗り吉本の喜劇が頭に浮かんで「シマッタ シマッタ シマクラチヨコ！」とやったら学生らは大爆笑であった。後から話したことのない学生が来て、「先生はよしもとの関係者ですか？」と大真面目に聞いてきた。

授業では、学生は助手と小生との関係を興味深く眺めている。足田助手は小生と年齢も一緒、小生同様企業人であったことな

どからお互いよく理解し合えた。彼は食品を扱う仕事をやってきた現場のベテランで、学生に対しても衛生面で事故のないように細心の注意を払ってくれた。食品加工には大きな機械装置、熱媒体など危険な物も多く、実習室にはガスホースが縦横に引かれ、ガスコンロ、加熱沸騰の湯など危険なものが多い。非常に気を遣ってくれ事故などは全く無かった。前述のように口の肥えている学生相手に、出来具合にも気を遣ってくれた。学生からの信頼も厚かった。

食品加工実習室は製パン加工実習室でもあった。場所は月見山キャンパスの最も東側の建物（C館）1階で、製パン加工実習準備室、実習室とからなり、行吉哉女先生が力を注がれ本格的な製パン設備を整えられていた。足田助手にパン技術士の免許を取らせここに常駐させた。学内の西側一角には大きな慰霊碑がある。月見山キャンパスは戦時下亡くなった多くの方々の焼却場であったことから、哉女先生はその霊を慰めるために慰霊碑を作られた。お供物にパンが使われた。そのために製パン室が必要であった。このパンは、本学にたくさん定着していたカラス群のいい目当てであった。

C館1階の製パン室が、このパンを焼いている場所ということを知っていた。

C館は山肌を切り取ったところに並行に建ててあり、壁のような山肌をコンクリートで固め、建物との間は部屋のような空間になっていた。その上をプラスチック板をはり屋根代わりとしていた。空間は物置きがわりにしていた。製パン室で焼かれるパンの香りはその辺から空中に漂っていた。パンの副材料（砂糖、塩等）の入れ方は日によって変わってくる。人が食べるパンではなく捧げ物だからである。カラスにとっては、日によって違うパン材料は彼らの味覚に大きく影響する。パンの味が変わることはカラスには許せない。人気のないころカラスは群をなしてこの製パン室横の倉庫の屋根を襲ってくる。彼らは口に石ころをくわえて飛んできて、プラスチック屋根の上から放つのである。プラスチックの屋根は無数のひびが入っていた。お化けのようなこんな話を学生は喜んだ。

パンの焼ける管理栄養士を育成するという大目標があった。パンはみんな大好きだ。パンがどうして膨らむのかも興味深いところだ。講義ではパンがなぜ膨らむのか、ゴムフーセンの膨らみとパンの膨らみを比較して話した。ゴムフーセンはある程度膨らみそれ以上空気を入れると破裂してペシャン

コになるが、パンの場合はペシャンコにならないのはなぜか不思議である。グルテンタンパク質の熱変性とデンプン糊化の織りなす妙でしたね。各人には小型パンケースを与え、食パンを焼いた。パンドウの薄い膜がプツと膨らむのを覚えてますか？

その他、数々のものを製造した。

最後の実習では、学生諸君が喜ぶと思われるチョコレート製造を行った。カカオ豆から板チョコ製造までを行った。講義では、カカオの生産地、栽培、収穫の説明から、チョコレートの栄養成分とおいしさの鍵について最新情報を伝えた。食品加工上面白い挙動を示す油脂（POs）の性質など興味深い性質がある。主原料のカカオはM社の友人からもらった。まずカカオをローストし上皮、芯を除き乳鉢で粉碎するところからはじまった。加工実習室はカカオのいいロースト臭がした。コーヒーミルでカカオビーンズを細かくペースト状に粉碎する。カカオバターや粉糖などを加え加熱・攪拌を続ける。チョコレートを型に入れ、冷やし固まった板チョコレートを切り分ける。学生たちは自分たちで作ったチョコレートを満足げに試食して実験は終了した。「おいしい」けど「お店で売っているチョコレ

トと舌触りが違う」との声も聞かれた。これを知った新聞社が授業に飛び込み、学生は驚いた記憶がある。



本学管理栄養士国試合格率の高いことはうれしいことだ。先日、卒生の上育代さんと京都駅でお会いした。彼女は京都駅前、堀井内科クリニックで管理栄養士として勤務している。色々話する中で食品加工学実習が出たので思い出しながら書いた。



Variety "SHOKU"

バラエティー “食” 懐石料理

料理
山荷葉

シェフ/板垣 聡

● シェフプロフィール

新潟県出身。

京都「瓢正」、滋賀「招福楼」にて修行を重ね2000年
にこの地で開業



料理紹介

神戸女子大学 家政学部 管理栄養士養成課程
准教授 橋本 多美子



〒650-0003 神戸市中央区山本通五丁目十三番九号
再度ハイツB1

TEL (078) 341-0037

営業時間 月～日 12:00～14:30
18:00～21:00

第3水 夜咄茶事(要予約)
定休日 火曜日





シェフからの一言

使用する食材は、淡路や明石等地元はもちろんの事、産地にこだわった魚介、野菜、果物は店主自ら現地に赴き、吟味して仕入れています。また、店内では、「磁場活性化水」と言われる抗菌作用に優れ健康に配慮された美味しい水を使用しています。

日本のわびさびを感じる空間で味わう、素材を生かした日本料理をお愉しみください。

茶懷石料理

“夜咄”

「懷石」とは、修行僧が空腹をしのぐ為温めた石を懷に入れたことが語源である。濃茶を練る為の釜の湯が沸く迄の「お腹を温める程度ですが」とお出しする食事とお酒を茶懷石と言います。

夜咄茶事は嚴冬期、和蠟燭の灯で食事をとります。人の五感で味わい、楽しみ、食します。

まずは、お膳に載せた向付、飯、汁でスタートです燗鍋でお酒を次ぎ、飯器、汁替と続きます。

煮物、焼物、鉢、預鉢、小吸物と続き、酒の肴となる八寸（山の幸、海の幸）で千鳥の盃を楽しみます。

最後に湯斗、香物で器を洗い清めます。

膳を引き、主菓子を召し上がり、中座致します。

全てを薄暗い中、和蠟燭の灯で過ごす一時を五感で感じてください。

先人の方々の想いをさまざま巡らせてお楽しみ頂きたいと思えます。



料理写真撮影：山下 隆司

献立と作り方

◎ 向付 九絵昆布メ

切り身にした九絵の身に一塩をし、昆布に推して
一時間程おく。醤油はすだち割醤油。

◎ 汁

二番だしに八丁味噌で味を整える。水切りをした
豆腐を油で揚げ、二番だしで酒、淡口醤油で煮る。

◎ 飯

水洗いした米を浸水後水切りし、懐石に合わせて
炊く。



● 煮物椀

太刀魚は一塩焼

焼茄子は含め煮（酒、淡口醤油）にする。

大葉椎茸はふり塩をして焼く。柚子は糸柚子に切る。



● 焼物

鯛は柚庵焼にする。

（濃口醤油五・酒三・味醂二）



● 鉢

冬瓜は昆布だしで炊き、酒、塩で味付けをする。

南京は二番だし、淡口醤油、味醂で炊き、胡麻油を隠し味とする。

舞茸は二番だし、淡口醤油、酒で味付けをする。



● 預鉢

とんぶりは熱湯を通し、水にさらす。だしに味付けをし、地漬け、濃口醤油、スタチ、山葵で味付けする。





●
八寸

「フルーツ鬼灯」・「花百合根」

北海道中富良野産

「鯖へしこ」

福井産、塩漬にした鯖を糠漬に
した発酵食品

◎
香物
沢庵は必ず入れる。

◎
小吸物
薄昆布だしに薄塩味

◎
湯斗
煎米にした米を昆布だしで炊く。薄い塩味。



◎
主菓子

「銀寄せ」品種の栗で栗あんを作り、芯につぶあんを入れ、栗きんとんを作る。





Let's Try Cooking 1.2.3



うま味たっぷり！

きのこをいろんな料理に

組み合わせさせて
味わってみよう

●神戸女子短期大学
総合生活学科

講師 西

奈保

食物栄養学科

助手 南

皓子

●テーブルアーティスト

富田

圭子

「秋の味覚」の代表的な食品であるきのこは、温暖で雨量の多い気候の日本では生育しやすく、日本人にとってなじみのある食材の一つであり、その種類も多数あります。きのこは樹木の根元や倒木、切り株に発生しますが、現在ではマツタケ以外のほとんどのきのこが人工栽培されており、市場に出回っています。日本では、以前はシイタケやエノキタケ、ナメコなどが一般的に手に入る主な栽培品種でしたが、近年珍しいきのこも人工栽培が可能になったことで、比較的容易に様々な種類のきのこが手に入りやすくなっています。

きのこには、種類によって多少の差はありますが、ビタミン_{B₁₂}を除いたビタミンB群やビタミンDが豊富に含まれています。このうち、ビタミンDはカルシウムの吸収に関わる機能を持ち、骨の健康には必要な成分です。また、免疫力を高める作用が報告されているβ-グルカンや血中のコレステロールを低下させる作用を示すエリタデニンなど、健康に寄与する様々な機能性成分を含んでいることが知られています。その上、食物繊維が多く含まれており、食物繊維の摂取が食事摂取基準(2020年版)の目標量に届いていない20〜30代の若い世代(令和元年度国民健康・栄養調査の結果を参照)にとっては特に、野菜とともにうまく活用していきたい食材です。

こうした栄養価だけでなく、きのこにはそれぞれ独特の香りや味、食感があり、料理のおいしさを引き上げてくれる存在でもあります。グルタミン酸の他、グアニル酸はきのこに特有に含まれるうま味成分で、これらの成分の相乗効果により、強いうま味を感じることができ、様々なきのこを組み合わせることで、いつもの料理もよりおいしくいただくことができます。

今回は、こうしたきのこを様々な料理に組み合わせたレシピを紹介します。きのこを入れなくてもおいしい料理ですが、きのこを加えることで、うま味や香りがプラスされ、また違った味わいで楽しむことができます。また、P.16にある「なめたけ煮」はいつもの白いご飯と組み合わせ、食べてみるのも良いでしょう。そして、それぞれのレシピのきのこを、自分の好きなきのこの種類に変えてもおもしろいと思いますので、ぜひアレンジも楽しんでみてください。

参考資料

栄養科学イラストレイテッド食品学Ⅱ、栢野新一他編著、羊土社、2021

af10月号、農林水産省、2016 (https://www.maff.go.jp/j/pr/af/1610/pdf/1610_all.pdf)

af10月号、農林水産省、2021 (https://www.maff.go.jp/j/pr/af/2110/pdf/af2110_all.pdf)



① ヒラタケ

ひらたけ類の1つで、形が牡蠣に似ていることから、「オイスターマッシュルーム」とも呼ばれています。味、香りともにあっさりしており、和食にも洋食にも幅広く利用されます。

② ブナシメジ

しめじ類の1つ。癖のない味わいで、グルタミン酸等のうま味成分を含み、汁物や煮物、ソテー等、和洋中幅広く料理に活用できます。色を白く品種改良したぶなしめじもあります。

③ マイタケ

独特の風味をもち、歯切れがよく、加熱しても食感が損なわれにくいのが特徴です。他のきのこに比べて、ビタミンDが多く含まれています。

④ ハナヒラタケ

ハボタンに似た大きなカサが特徴のきのこで、本来は高山地帯でしか発生しないことから、「幻のきのこ」と言われています。香りがよく、コリコリとした食感も独特です。

⑤ エノキタケ

人工栽培された白くて細長いものが一般的で、リラックス効果があるとされるGABAが豊富に含まれています。シャキシャキとした食感の他、じっくり加熱するととろみが出てくるので、様々な味わいを楽しめます。

⑥ エリンギ

ひらたけ類の1つで、日本では1990年代に入ってから人工栽培が行われるようになりました。味や香りにクセがなく、歯ごたえの良い特徴的な食感で、和洋中のどの料理にも合います。

⑦ マッシュルーム（ツクリタケ）

ヨーロッパが原産で、グアニル酸やグルタミン酸といったうま味成分を含みます。ホワイト種やブラウン種等の品種があり、ブラウン種の方が味も香りも強いと言われています。

⑧ シイタケ（⑪干しシイタケ）

食用キノコの代表的な存在で、ビタミンDやグアニル酸、グルタミン酸等のうま味成分を多く含みます。乾燥させた干しシイタケは水で戻して利用し、戻した後の汁（水分）も煮物や汁物等で使用でき、うま味や香りを楽しむことができます。

⑨ ナメコ

ぬめりが特徴的なきのこで、味噌汁の具や大根おろしとの和え物に活用されます。

⑩ ポルチーニ

イタリア料理でよく使用され、ナッツのような香りとうま味の強さが特徴的なきのこです。日本では、薄切りにされた乾燥品が主に流通しています。



●きのこと鮭の炊き込みご飯

【材料】1人分

米	80g
干し椎茸	1枚
ぶなしめじ	25g
鮭の水煮缶	1/4缶
干し椎茸の戻し汁、水	108g
酒	3.7g
みりん	3.7g
淡口しょうゆ	5g
塩	0.5g

【作り方】

- ① 米は洗って、ザルにあげておく。
- ② 干し椎茸は水で戻し、石づきをとってせん切り、ぶなしめじは石づきをとって小房に分ける。
- ③ 炊飯釜に米、干し椎茸の戻し汁と水、調味料を入れて軽く混ぜ、その上に②と鮭缶を汁ごと入れて平らにならし、炊く。
- ④ 炊きあがったら、鮭をほぐして茶碗に盛る。

【栄養 DATA / 1人分】

エネルギー	336kcal	タンパク質	11.1g	脂質	2.8g
食塩相当量	1.4g	食物繊維	2.1g		

●なめたけ煮

【材料】1人分

えのきたけ	25g
まいたけ	12.5g
しいたけ	0.5枚
濃口しょうゆ	6g
だし汁	5g
酒	3g
みりん	3g
砂糖	1.5g
塩	少々

【作り方】

- ① えのきたけは根元を切りおとし、3等分に切る。
- ② まいたけは細かくほぐし、しいたけは石づきをとってせん切りにする。
- ③ 鍋に①と②を入れて調味料を入れて軽く混ぜ、蓋をして弱火で煮る。蓋をとってきのこから水分が出てきたら中火にして汁気がなくなるまで混ぜながら煮る。

【栄養 DATA / 1人分】

エネルギー	34kcal	タンパク質	1.7g	脂質	0.1g
食塩相当量	1.1g	食物繊維	1.8g		

●はなびらたけのかきたま汁

【材料】1人分

はなびらたけ	25g
卵	15g
だし汁	150g
塩	1g
淡口しょうゆ	1.5g
片栗粉	1g
水	3g
青ねぎ	1g

【作り方】

- ① はなびらたけは大きめに割り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 卵はボールに割り入れ、卵白をさるるよう溶く。
- ③ 鍋にだし汁、はなびらたけを入れて中火にかけ、沸騰したら塩と淡口しょうゆを加えて調味する。
- ④ 水溶性片栗粉を③に入れて混ぜ、ひと煮立ちしたら火を弱め、②を流し入れて菜箸で混ぜる。
- ⑤ 椀に入れ、青ねぎを散らす。

【栄養 DATA / 1人分】

エネルギー	35kcal	タンパク質	3.2g	脂質	1.6g
食塩相当量	1.4g	食物繊維	1.3g		

●きのこのクリームスパゲッティ

[材料] 1人分

スパゲッティ	65g
マッシュルーム	25g
ひらたけ	25g
ポルチーニ (乾燥)	4g
玉ねぎ	15g
バター (無塩)	10g
塩	少々
こしょう	少々
白ワイン	30g
ポルチーニの戻し汁	50g
生クリーム	100g
イタリアンパセリ	適宜

[作り方]

- ① ポルチーニはぬるま湯または水で戻し、食べやすい大きさに切る。(戻した汁は捨てない)
- ② マッシュルームは石づきをとって5mm幅に切り、ひらたけは石づきをとって食べやすい大きさに手で割く。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンにバターを入れて熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、②と③を加えてさらに炒め、塩とこしょうをふる。
- ⑤ 白ワインを加え、水分量が大体半分くらいになるまで煮詰め、ポルチーニの戻し汁、生クリームを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 鍋にたっぷりの湯をわかし、塩(分量外、湯の1%程度の分量)を入れ、スパゲッティを規定より1分ほど短い時間でゆでる。
- ⑦ 湯切りをして⑤に加え、ソースをからめるように全体を混ぜる。
- ⑧ 皿に盛り、イタリアンパセリをのせる。

[栄養 DATA / 1人分]

エネルギー	744kcal	タンパク質	13.0g	脂質	52.9g
食塩相当量	2.0g	食物繊維	7.7g		





●きのこあんかけハンバーグ

[材料] 1人分

合挽き肉	150g
玉ねぎ	30g
サラダ油	2g
えのきたけ	15g
卵	1/4個
牛乳	10g
パン粉	2g
塩	0.7g
こしょう	少々
サラダ油	1.5g
エリンギ	20g
しいたけ	0.5枚
なめこ	20g
オリーブ油	1g
塩	0.8g
水	90g
淡口しょうゆ	4.5g
砂糖	3.5g
片栗粉	3g
水	7.5g

[作り方]

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油を入れて温めたフライパンでしんなりするまで炒め、粗熱をとる。
- ② えのきたけは石づきをとって細かく刻む。
- ③ ボールに合挽き肉、①、②、卵、牛乳、パン粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、1人2個になるように分けて小判型に成形する。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて③を焼き、片面に焼き色がつけばひっくり返して蓋をし、弱火で中心に火が通るまで焼く。
- ⑤ エリンギは3等分に切って縦に薄切りにし、しいたけは石づきをとって薄切りにする。
- ⑥ なめこは軽く洗ってぬめりをとり、水気をきる。
- ⑦ 鍋にオリーブ油をひき、⑤と⑥、塩を入れて加熱し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑧ きのことから水分が出たら、水、淡口しょうゆ、砂糖を加えて煮る。
- ⑨ 水溶性片栗粉を⑧に流し入れてとろみをつける。
- ⑩ 皿に④のハンバーグをのせ、⑨を上からかける。

[栄養 DATA / 1人分]

エネルギー	475kcal	タンパク質	30.1g	脂質	35.8g
食塩相当量	2.5g	食物繊維	2.5g		

●きのこのマリネサラダ

[材料] 1人分

ぶなしめじ	50g
エリンギ	40g
マッシュルーム	20g
オリーブ油	12g
塩	少々
こしょう	少々
レモン汁	6g
ベーコン (薄切)	1枚
プリーツレタス	1~2枚

[作り方]

- ① ぶなしめじは石づきをとって1~2本にほぐし、エリンギは長さを半分にして縦に薄切りにする。マッシュルームは石づきをとって薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①を入れて炒め、しんなりしてきたら、塩とこしょうをふり、火を止める。
- ③ バットに広げ、レモン汁をふりかけて冷ます。
- ④ フライパンを弱火で熱し、ベーコンを広げて入れてカリカリになるまで焼き、1.5~2cm幅に切る。
- ⑤ プリーツレタスは洗って水気をきり、食べやすい大きさにちぎり、皿に敷く。
- ⑥ ③のきのここと④のベーコンを盛りつける。

[栄養 DATA / 1人分]

エネルギー	172kcal	タンパク質	4.4g	脂質	15.6g
食塩相当量	0.4g	食物繊維	3.6g		





●きのこのキッシュ

[材料] 1台分 (18cm 丸型)

冷凍パイシート	1枚	
ぶなしめじ	50g	
まいたけ	40g	
マッシュルーム	20g	
ベーコン (薄切)	15g	
バター (無塩)	10g	
A	卵	1.5個
	生クリーム	120g
	粉チーズ	30g
	塩	少々

[作り方]

下準備：オーブンは170℃で予熱しておく。

- ① パイシートは麺棒でのばして大きさを調整し、タルト型に敷く。
- ② ぶなしめじとまいたけは石づきをとって小房に分け、マッシュルームは5mm幅の薄切りにする。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ フライパンにバターを熱し、ベーコンを軽く炒め、②を加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ ①のタルト型の中に④を全体的に散らし、混ぜ合わせたAを流し入れ、予熱したオーブンで約30分焼く。

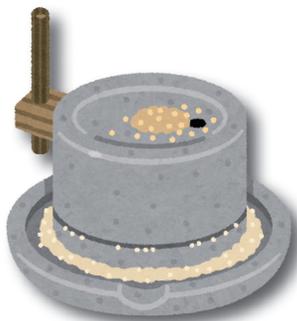
[栄養 DATA / 1台分]

エネルギー	1478kcal	タンパク質	37.3g	脂質	123.8g
食塩相当量	3.7g	食物繊維	5.4g		

民謡から紐解く

日本の「食」

立命館大学 食マネジメント学部 教授 鎌谷 かおる



民謡とは、民衆の生活の中で生まれ、歌い継がれてきた歌です。このような歌を「民謡」と呼ぶようになったのは、明治の中頃。森鷗外らがドイツ語のVolkliedの訳語として用いたものがきっかけとも言われています。今回は、その「民謡」の歌詞を手がかりに、日本の「食」について考えてみましょう。

さて、『国史大辞典』をはじめ、様々な辞書において説明される民謡の意味に共通するのは、庶民の間で歌われる歌であること、共同体による労働・儀礼などの集団の場で共同体の成員の間から生まれる歌であるということです。さまざまな種類の歌があり、例えばその分類案を見ると、民謡は、農業・農産加工・園芸用農作物・水産業・林産業・牧畜・鉱業・土木建築・交通・温泉・祝儀唄・踊唄の12種類に分けることができます。これらの分類を見ると、「食」に関わる労働の項目が非常に多いことがわかります。

農業の項目に含まれる民謡には、草刈唄・田植唄・糶摺唄・米搗唄・粉引唄等があります。いずれも労働工程において、その構成メンバーで歌い継がれてきたものです。ここでは、徳島県民謡の「祖谷の粉引唄」を事例に、その描かれ方について見てみましょう。

図1は、「祖谷の粉引唄」の歌詞です。民謡は地域により多少歌詞の違いがありますが、ここでは代表的なものを紹介しています。ここで言う「粉引」とは、粟や稗等を粉にするために臼をまわす作業のことを指します。粉引唄はその作業中に歌われたものです。さて、歌詞を見てみましょう。訳するとこのような内容になります。

祖谷のかずら橋は、蜘蛛の巣のように風も吹かないのにゆらゆら揺れています。祖谷のかずら橋は、ゆらゆら揺れるけれど、主（大切なお方）と手を引いて渡ったら、怖くありません。祖谷のかずら橋は、様（大切なお方）となら渡れます。落ちても二人連れだから。祖谷の源内さんは、稗の粉にむせました。お茶がないとむせて死にます。祖谷のお婆さんのお年は幾つですか？「私は挽木と同一年です。」

歌の内容を見てみると、4つの特徴を知ることができます。

- ① 仕事のそのものに関わらない内容が含まれること。
- ② 仕事内容が読み取れる歌詞があること。
- ③ 仕事道具が読み取れる歌詞があること。
- ④ 仕事の担い手がわかる歌詞があること。

①については、かずら橋が揺れても、大切な方と渡ったら怖くないという表現があります。このように、大切な人・家族への愛情表現は、民謡の中でもとりわけ労働歌に多く登場します。例えば、帆立貝の漁師歌で鳥取県民謡の貝殻節にも「愛し妻子が待つほどに」という歌詞があります。これらの表現は仕事内容とは全く関係のないものですが、仕事のしんどさを紛らわす役割を果たしていたのでしょう。

図1

祖谷の粉引唄（徳島県民謡）

祖谷のかずら橋や 蜘蛛の巣のごとく 風も吹かんのに ゆらゆらと
吹かんのに 吹かんのに風も 風も吹かんのに ゆらゆらと
祖谷のかずら橋や ゆらゆら揺れど 主と手を引きゃ こわくない
祖谷のかずら橋や 様となら渡る 落ちて死んでも 二人づれ
祖谷の源内さんは 稗の粉にむせた お茶がなかったら むせ死ぬる
粉ひき婆さん お年はいくつ わたしゃ挽き木の うない年

鳥取県

徳島県

②については、「粉にむせる」という粉引作業の具体的な仕事内容やその辛さを知ることができます。これについても、「日に焼ける」「腰が痛い」「朝が早い」等の文言が、さまざまな労働歌の中で登場し、それぞれの労働の内容とその辛さを読み取ることができます。

③については、「挽木」が登場しており、粉引の作業道具を知ることができます。さらに、作業をしているお婆さんに歳を尋ねると、挽木と同年という返事が返ってくるというくだりからは、作業に使用している道具がかなり年季の入ったものであることがわかります。

さらに④については、「源内さん」という男性、「婆さん」という女性が登場します。この作業に男女とも、そして比較的高齢の人も従事していたことが伺えます。作業の担い手という意味では、民謡のおはやし（主旋律に対する合いの手や掛け声）からそれを知ることができます。例えば、先ほど紹介した貝殻節の1番の歌詞を見てみましょう。

何の因果で貝殻こぎなるた（カワイヤノーカワイヤノー）

色は黒うなる身はやせる（ヤサホーエヤ ホーエヤエーエ ヨイヤサノサツサ）

（ヤンサノエーヨイヤサノサツサ）

カッコで括った部分がおはよしの歌詞です。実に歌の半分以上がおはやしであることがわかります。おはよしの多さから、この歌が労働時に多くの人で歌っていたことが推測されます。

このように、一つの民謡の歌詞を詳しく掘り下げてみると、多くのことを読み取ることができます。さらに、実際に音源を聴いて、旋律の速さや節回し、主旋律とおはよしの掛け合い方等がわかれば、その労働のリズムや雰囲気をも知る手が増えるでしょう（例えば、国立国会図書館デジタルコレクション <https://dl.ndl.go.jp/> は、昭和初期の「田植唄」の音源を聴くことができます）。

みなさんの地元にも、きっと楽しい民謡がいくつも歌い継がれているはずです。それらに耳を傾けてみませんか。

身近な食材の図鑑

Vol. 36

神戸女子大学 家政学部

管理栄養士養成課程

教授 後藤 昌弘

ショウガ

学名：Zingiber officinale

外国語名：Common ginger (英), Ginger (仏), 薑, 姜 (中)

特徴

熱帯アジア原産と考えられている多年生の草本で、根茎を食用とする。この根茎には、ジンゲロール、ジンゲロン、ショーガオールによる独特の香りがあり、産地や品種により、ジンギベロールなどの香気成分による独特の香りがあり、産地や品種により辛味や香りにちがいが認められる。また、ショウガは、栽培や収穫方法により根ショウガ、新ショウガ、葉ショウガ、矢ショウガ（ハジカミショウガ、筆ショウガ）に分類される。また、大きさにより大ショウガ、中ショウガ、小ショウガに分けられることもある（表1）。市場に最も多く流通しているのは大ショウガの根ショウガや新ショウガである。新ショウガと3品種のショウガ（土佐一、黄金、三州）を写真1〜4に示した。

ハジカミショウガは、焼き魚に添えられている紅白の細長い棒状の甘酢漬けに加工された小さいショウガで、太さにより矢ショウガ、筆ショウガともよばれる。根ショウガは、露地栽培されて秋に収穫された新ショウガを貯蔵庫に保存したもので、困いショウガとよばれることもある。貯蔵につれて、皮の色は白色から茶褐色に変化していく。新ショウガは、本来は、露地栽培で秋に収穫されたものである。しかし、近年は、ハウス栽培されたものが夏に売られていることが多い。新ショウガは、辛味が穏やかで水分が多く、皮が薄く、繊維もやわらかいため、生食の他、甘酢漬けに加工される。

表 1

ショウガの分類と特徴

分類	品種または別名	色	辛味
小ショウガ	金時、谷中、茅根、静岡4号	淡黄色	強い
中ショウガ	三州（黄ショウガ）、土垂、近江、房州	灰黄色、淡黄色	中〜弱い
大ショウガ	おたふく、土佐一、カンボジア、黄金	灰白色、淡黄色	弱い

写真 1



新ショウガ (高知県産)

写真 2



土佐一

写真 3



黄金

写真 4



三州

身近な食材の図鑑

表2

シヨウガの都道府県別収穫量と割合

順位	都道府県名	収穫量 (t)	割合 (%)
1	高知	20,500	44.4
2	熊本	5,260	11.4
3	千葉	4,900	10.6
4	宮崎	2,380	5.2
5	茨城	2,090	4.5
6	鹿児島	1,930	4.2
7	和歌山	1,890	4.1
8	静岡	1,390	3.0
9	長崎	1,340	2.9
10	愛知	663	1.4
全国計		46,200	100.0

作物統計、作況調査（野菜）、令和4年度産野菜生産出荷統計、都道府県別の作付面積、10a当たり収量、収穫量及び出荷量（2023年12月25日公開）から抜粋して作成

産地

全国の主な産地を表2に示した。高知県が最も多く、次いで熊本県、千葉県となっている。

歴史

インドでは紀元前3000〜5000年頃には保存食や医薬品としても使われていた記録がある。中国でも紀元前650年頃には利用されていたと考えられる。ヨーロッパにも1世紀頃に伝わっていたが、栽培に適さず、生薬として輸入されることが多かったようである。日本には、中国から2〜3世紀頃に伝わったと考えられ、魏志倭人伝に倭国に生薑があるとの記載が見られる。この頃のシヨウガは、現在、最も多く売られている大生姜ではなく、小生姜の仲間であると考えられる。シヨウガの語源は、中国からミヨウガとともに伝わった時、香りが強いものを「せのか（兄香）」、弱いものを「めのか（妹香）」とよび、これがシヨウガとミヨウガに転訛したとする説や中国語で生のシヨウガを意味する「生薑（シヨウキヨウ）」が転じたとする説などがある。

表3

シヨウガの主な栄養成分

食品名	単位	しょうが根茎	新しょうが根茎	しょうが皮なし根茎	しょうが皮なし生おろし	しょうが皮なし生おろし汁	酢漬	甘酢漬
廃棄率	%	40	10	20	0	0	0	0
エネルギー	kcal	9	10	28	58	17	15	44
水分	g	96.3	96.0	91.4	81.6	95.1	89.2	86.0
たんぱく質	g	0.5	0.3	0.9	0.7	0.4	0.3	0.2
脂質	g	0.2	0.3	0.3	0.8	0.3	0.2	0.4
炭水化物	g	1.6	1.9	2.1	7.4	0.3	2.2	1.8
食物繊維総量	g	2.1	2.7	6.6	16.0	3.5	3.9	10.7
炭水化物	g	0.7	0.8	0.7	0.9	0.7	5.9	2.1
灰分	g	5	3	6	4	3	2200	800
ナトリウム	mg	310	350	270	380	300	25	13
カリウム	mg	15	11	12	39	2	22	39
カルシウム	mg	21	15	27	27	19	6	4
マグネシウム	mg	21	23	25	24	24	5	3
リン	mg	0.4	0.5	0.5	0.8	0.2	0.2	0.3
鉄	mg	0.4	0.4	0.1	0.2	0.2	Tr	Tr
亜鉛	mg	0.05	0.04	0.06	0.05	0.04	0.02	0.01
銅	mg	4.73	7.65	5.01	5.12	3.16	0.41	0.37
マンガン	mg	4	6	4	13	4	5	3
ビタミンA	μg	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)
β-カロテン	μg	0.1	0.1	0.1	0.3	0.1	0.1	0.1
ビタミンE	mg	0.4	0.7	0.8	1.8	0.6	0.4	0.3
α-コフェロール	mg	0.02	0.01	0.03	0.02	0.02	0	0.63
γ-トコフェロール	mg	0.03	0.01	0.02	0.02	0.01	0.01	0
ビタミンB1	mg	0.3	0.2	0.6	0.5	0.5	0.1	0
ビタミンB2	mg	0.08	0.05	0.13	0.12	0.12	0	0
ナイアシン	mg	14	10	8	5	6	1	1
ピオチン	μg	0.07	0.05	0.21	0.07	0.04	0	0
ビタミンC	mg	-	0.5	0.7	0.5	0.6	0.2	0.2
食塩相当量	g	3	2	2	1	1	0	0
	mg	0	0	0	0	0	5.6	2.0

*可食部100gあたり、含量の少ない成分は省略

文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告 日本食品標準成分表（八訂）増補2023年から抜粋して作成

栄養

主な栄養成分を表3に示した。カリウムやマンガンがやや多い程度で栄養的に重要な成分はあまり含まれていない。先に述べた辛味成分や香気成分が特徴的で、料理には重要な成分である。漢方薬（生薬）として用いられる生薑（シヨウキヨウ）や乾姜（カンキョウ）については、この辛味成分や精油成分（香気成分）に消化促進や健胃効果などの薬効が認められている。

取扱

産地では収穫後、土がついたままポリ袋にいれ、14℃程度の恒温倉庫に保存され、順次出荷される。乾燥を防げば、ほぼ1年の貯蔵が可能である。一般家庭では、熱帯原産の植物であるため、保存に冷蔵庫の低い温度は適さない。新聞紙やペーパータオルで包んで、ポリ袋に入れ、野菜室で保存するとしばらくは保存できるが、カビが生えないように注意が必要である。すりおろす、刻むなどの処理をして、冷凍することで長期保存ができる。



子どもの想いを

形にする食育



はじめに

神戸市中央区にある大慈ほまれ幼保連携型認定こども園では、「心がだいじ・言葉がだいじ」をモットーに子どもの想いを大切にしたい保育を行っています。また、子どもたちにとっての『昼間の家庭』として、安心して生活ができるように心掛けています。中でも、食事は子どもの発育・発達に重要な役割があります。栄養士も保育者の一人です。保育教諭と栄養士が連携して食育に取り組んでいます。毎日、昼食とおやつをこども園と連携小規模保育園（2か所分）の合わせて約150食作っています（写真1離乳食 写真2幼児食 写真3おやつ）。子どもにとって、食事は大切なものであり、食材は極力添加物の少ないもので体に優しいものになるように工夫をしています。

食育の実践

1、子どもの発育・発達に合わせた食育の展開

子どもたちには、それぞれの年齢に合わせて、目的を持った食育をしています。乳幼児期は、年齢や発達過程によって、できること、やってみたいことなど興味関心が違います。一人一人ができることをまずは増やしていくことで、意欲を育て、食べることに興味や関心を持つことができるようにしています。0歳～1歳までは、野菜を洗うなどの活動をします。食材に触れることで匂いや形に興味を持つことができるようにと考えています（写真4季節の食材）。

2歳からは、とうもろこしの皮むきなど簡単な下準備や、スプーンの持ち方など手指の発達に合わせ

写真① 離乳食



写真② 幼児食



写真④

季節の食べ物



写真③

おやつ



社会福祉法人 大慈厚生事業会
大慈ほまれ幼保連携型認定こども園
栄養士 松井 日奈乃
(神戸女子短期大学 食物栄養学科卒)

た活動を行います（写真5）。3歳からは、食具の扱いがスムーズにできるように援助しています。食事の挨拶だけでなく、箸などの食具を使いこなすし、マナーよく食事を摂ることが、美味しく食べられる第一歩です。食を通して、社会性が身につくようにしています。



写真6 ジャがいも洗い・とうもろこし皮むき



2、子どもたちが自身が企画する「絵本を再現した体験型食育」

子どもたちが大切にしている大好きな絵本『万次郎さんとおにぎり』をきっかけに、子どもたち

から「おにぎりを作ってみたい」と声が上がりました。そこで、子どもたちと保育教諭、栄養士が協力して、おにぎりを作る食育を計画しました。実際に、子どもたち自身がお米屋さんにお米を買いに行き、一人1kgずつ背負って園に持ち帰りました。おにぎりの具材も子どもたちが入れたいものを栄養士と相談して、おいしく作り上げました。

子どもたちの中からやってみたいといった声が上がリ、それを叶えるような食育をすることは、実際問題できないことも多くあります。ですが、子どもたちとできること難しいことを話し合いながら実現にむけて計画することは、子どもにとっても、私たち大人にとっても成長に繋がリ、やりがいを感じる事ができます。た。（写真6）。

3、地域子育て支援「D&A」ハウスでの食育講座

地域の子育て支援活動では、離乳食講座を行っています。また、個別の栄養相談なども受け付け

写真6 食育おにぎり



ています。育児中の方の、食に関わる悩み事が少しでも解決できるようにと思っています（写真7）。



わさじ

こども園では、0歳から5歳の成長の著しい時期を、食を通してサポートをします。「おいしかったよ」の言葉はもちろん、「明日のご飯はなあに?」「このご飯また作ってね」と食事の時間を楽しみにしてくれる子どもが増えると、とても嬉しく思います。食べることは生きること、生きていくにはかせない食を、色々な視点で興味を持ち、楽しんで、取り組んでいってもらえたらと思っています。

写真7



健康ページ HEALTHY LIFE

料理すること、 食べること、 生きること

食えることと生きることは切っても切れない関係ですが、食えることに困難を抱える人たちは大人も子どももおられません。

生後半年から保育所に通った娘は、小学校に入学後は校内にある学童保育に通いました。ある日、市内の学童保護者の集まりで、入学する前の子どもさんのお母さんから声が上ががり「アレルギーをもっているの、保育所では対応食を出し

神戸女子大学 健康福祉学部 社会福祉学科
准教授 下司 実奈



てもらってきた。小学校の給食でもお願いできるだろうか」と入学説明会の折りに小学校に聞いたところ、「それは難しいです。子どもさんが食べられるものを家で作って持たせて下さい。それはお母さんの愛情ですよね」と言われて途方に暮れている、という声でした。

今から20年以上前の当時でも、それはあまりに無神経な発言であることをそこにいた全員が感じていました。市は手作

り自校調理で、管理栄養士さんと各園、各校の栄養士さんたちが知恵と力を合わせてそれはそれは美味しい子どもたち

に大好評の給食を提供する市であるにもかかわらず、一方でそんな対応がありました。

学童保育に通っていない児

童にも当然のことながらアレ

ルギーを持つ子どもはいるので、学童保育保護者会だけでなくさまざまなところから市教委に働きかけ、紆余曲折はありましたが、保育所と同様の対応がされることになりました。

給食の時間に一人だけ違うものを食べる子どもの気持ち、親の子どもへの罪悪感、誰も助けてくれないんだという孤独感といったものを当時の学校は想像することができなかったのだと思います。

臨床心理士として他の専門職の方々と協働しながら子どもたちを支援していることを書きましたが、例えば、自閉症の子どもたちは「感覚過敏」という特性をもっていることがあり、そのことが偏食につながることも多々あります。口の中



に食べ物を入れた時の感覚が受け入れられるものとそうでないものにはつきりと区別されて、所謂「好き嫌い」ではなく受け入れがたいものなのです。

偏食が強い自閉症児のお父さんがある日「僕ね、長男の偏食の気持ちがまるで分らないわけではないんです。実は食器で内側がざらざらしたものをつるんとしたものがあるでしょう？僕、内側がざらざらした器がなぜか子どもの頃から苦手で、味が変わってしまっんです」と言われたのです。スタッフも他の保護者も「へえ、そうなんです」と聴いていると横にいたお母さんが「だから私、結婚の時に持ってきたざらざらした食器、全部捨ててつるつるのに買い替えました」とお父さんを横目でにらみながら言うのでみんな爆笑しました。

笑いあった後にみんなで、人の感覚って人それぞれだね、いやだと感じて黙ってある程度それとつきあえる人、いやだと言語化する人がいて、それならば問題はない。けれどここにいる子どもたちはそうはいかずに、「なぜこんなに苦痛なことをみんなは平気なんだろう」「そうしたいと思っても身体が動かない」「悪いのは出来ない僕？」と感じて自己肯定感を下げていくよね、と話をしました。お父さんの小さなカミングアウトで改めて、自閉症の子どもたちの外から見え

ない葛藤を想像することができました。だからこそ、子どもに何でも食べさせようとするのではなく、本人が食べることを楽しいと思って食事に臨めるようにどんな環境調整をすればいいだろう、と大人が考えることが重要だということを確認できたのです。



後輩に勧められて大ファンになった「ウ・ヨンウ弁護士は天才肌」という韓国ドラマがあります。自閉症スペクトラムの弁護士の主人公は、キンパ以外を食すことができず、彼女を育てるために弁護士の道を断ったシングルの父はキンパ専門店を開いています。ウ・ヨンウはパライーガルとして弁護士活動を支えてくれる男性と恋に落ちます（この恋愛プロセスがまた面白いのです）が、彼の姉の家に招かれて、並べられた御馳走を前に何ひとつ手を付けることができませんでした。彼が「キンパしか食べない」ことを伝え忘れていたのです。彼は姉から「なぜわざわざあんな人ときあうのか」と苦言を呈されます。彼

は大学の同級生にも同様のことを言われますが、そんなウ・ヨンウを愛しているのだと周囲にうまく伝えることができず（当然ですが）葛藤します。

心理士の研究会で、ある自閉症スペクトラムの女子大生のことが紹介されました。「これまで家族も友人もみんな地球に居て私一人、遠く離れた地球ではないところにいると感じてきた。（みんなと）同じ地球に居たいと思ってもどうしても動けなかった。けれど障害だとわかり、いろんな人が私のところへ梯子をかけて近づこうとしてくれることが見えてくるような感じがしてきた。それでも距離があることには変わりないが」

彼女の苦しみや孤独、生きようとする意志が私たちの胸に深く入ってくる言葉だとその場にいた心理士たちは感じていたと思います。想像力を使ってありのままの本人を知ること、その上で私たちにできることを本人と対話しながら見つけていくことの大切さを思い知らされました。

ウ・ヨンウもドラマの中で、自分のことを彼や同僚、高校の親友に自分の言葉で語り始め、周囲はそれに戸惑いながらも自分の価値観で決めつけずに、ウ・ヨンウを理解し共感し、ちょっと変な彼女を「それもこの人だ」と受け入れていきます。

先日の新聞に、認知症の方も調理できるガスコンロが開発されたと載っていました。市主催の「認知症の人が安心して暮らせる製品などを考える勉強会」にガスメーカーの社員さんが参加されたことがきっかけだったそうです。「認知症の人がコップを割ると、1人だけプラスチックのコップに変えられる」という対応をそれでいいのか、プライドを傷つけているかもしれないと想像して、料理と食べることを楽しむための歩み寄りが必要だと認識されたのです。但し、



周囲が独断で道具や方法を考え提供するのではなく、本人が使ってみようかなと思う気持ちを大切にしたい、という支援者のことばがありました。

人はだれしもこれまでの経験や知識をもとに、物事を認知します。認知と感情、行動、身体反応は連動していて、認知の方向性によってそれらは変化します。自身が持っている思い込みや信念に縛られてしまうと「想像力」を働かせることが困難になり、人との関りが息苦しく、他責や自責につながります。「想像力」

をもって「〜かもしれない」「いや、・・・ということもあるかも」と人と接し、相手を理解しようとする事によって次の「自分のすべきこと」が見えてくるのではないだろうか。

人への想像力を働かせながら、料理すること、食べること、生きることを互いに支え合って生きていくことについてこれからも経験を重ねていきたいと思っています。



引用文献

ウ・ヨンウ弁護士は天才肌

ENAチャンネル・Netflix・2022年

<https://www.netflix.com/jp/title/81518991#:~:text=>

調理続けたい 声にこたえる器具 認知症と共に 朝日新聞 2024/9/20

卒業生からの手紙
Letter from Graduate

子ども達への食に 関わりをもてる 仕事の楽しさ

大阪府教育庁教育振興室保健体育課
神戸女子大学 家政学部 管理栄養士養成課程 2009年度卒業

中川 明久美

私は子どもの頃から給食が好きで、学校給食を通して子どもたちの健康を育む仕事が出来たと思いきや、栄養教諭を目指しました。念願が叶い、平成21年度から大阪府立支援学校（肢体不自由児校）で栄養教諭として、平成30年度からは大阪府教育庁で指導主事として勤務しています。

栄養教諭の主な仕事は「給食管理」と「食に関する指導」です。肢体不自由児校では、「普通食」の他にも「段階食」とよばれるより柔らかく煮たり、小さくしたり、滑ら

かにしたりして、摂食嚥下が困難な児童生徒も安全に食べられる形状の給食を提供しています。この点が他の小中学校と大きく異なり、そのため支援学校には各校に1名の栄養教諭等が在籍し、各校で献立作成や調理を行っています。

赴任当初は、普通食の献立作成にも時間がかかる上に、段階食の食材を選ぶことにならなかつたりして、周囲の方に迷惑をかけたこともありました。それでも毎日、給食の



食育授業の様子



給食で使う玉ねぎとエンドウ豆を
みんなで上手に下ごしらえ



時間に児童生徒が食べる様子を見て、先生方や保護者と何度も話し合いながら、味付けや調理法、硬さなど、どのようにしたら子ども達がしっかりと食べてくれるのかを常に考えていました。児童生徒が美味しそうに食べている姿や、飲み込みが上手になっていく様子を見ていると自分も頑張れる気持ちになりました。さらに保護者から「給食のレシピを教えてください」と尋ねられたときには、この仕事をしていて良かったと感じました。

食に関する指導では、児童生徒に興味を持ってもらえるような工夫を意識して授業を行っていたのですが、ある日、栄養教諭のための授業作りセミナーを受講した時のことです。そのセミナーで、指導者から「授業力は教育実習生と同じですね」と言われてしまい、ショックを受けましたが、反省すべき点が多くあると痛感しました。支援学校では、毎日の給食管理業務に追われ、それを理由に食に関する指導を疎かにしていたと気づきました。その後、改めて勉強し直し、勤務校で実践することを心がけました。

現在の教育庁での仕事は、主に府立支援学校や府立中学校、市町村への支援、指導です。大阪府では、担当者が各学校を巡回し、衛生管理や食育について指導助言を行っています。職務上、指導する場合はその根拠が必要で、自分の言葉には責任を持たなければならぬと実感しています。そのため常に物事を調べ、不明な点は明確に出来るまで文部科学省に確認するなどして仕事に取り組んでいます。近年は食物アレルギーや摂食嚥下に配慮が必要な児童生徒が増加傾向にあり、栄養教諭の負担も増して

います。指導主事として、多くの栄養教諭が努力している現状と栄養教諭の必要性を、府内や国に伝えていくことが大切だと考えています。将来、学校の現場に戻った時、現在の経験をふまえた視点で物事を見るこゝとが出来るとは思いません。

学生時代には多くの友人や先生方に出会い刺激を受けました。管理栄養士国家試験対策や教員採用試験対策も友人と一緒に頑張ることが出来ました。そのおかげで今の私があります。子ども達への食に関わる仕事に就けたことを感謝し、これからも楽しんで仕事を続けたいと考えています。



支援学校での段階食



忙しい毎日、簡単にできる料理のレシピはいくつあってもうれしいものです。また、料理をおいしくするポイントは何といても素材の良さだと思います。今回は、栄養価やうまみの強い旬の食材や体に優しい有機食材などを使って、簡単にできるレシピを紹介します。ぜひ、毎日の食事作りに活用してください。

神戸女子短期大学 食物栄養学科
准教授 平田 庸子

●レンジで中華おこわ

《材料》（3人分）

もち米	1.5C
だし汁	200~250cc
鶏もも肉	40g
油あげ	1/2枚
ごぼうささがき	40g
人参	30g
ごま油	大1/2

調味料

A	しょうゆ	大1
	みりん	大1/2
	酒	大1
	塩	小1/3

《作り方》

1. もち米は洗って、水につける（15分以上）。
2. 具の準備
 - ・鶏肉は1cm角に切る。
 - ・人参、油あげは3cmの千切り
 - ・ごぼうはささがきにして、水に漬けてあくを取る。
3. ごま油を入れたフライパンに鶏肉と②の具を入れて、サッと炒める。
4. 耐熱容器に水気を切ったもち米と調味料、だし汁を入れて、炒めた具と混ぜ合わせ、ラップをして、電子レンジで加熱する（10分/600W）。
5. 一旦、取り出して軽く混ぜ合わせ、再び電子レンジで加熱する（5分/600W）。
6. 電子レンジから取り出し、余熱で10分蒸らす。

● 里芋のクリームチーズ和え

里芋をレンジでチンして、クリームチーズと合わせました。味付けは黒胡椒とほんの少しのお塩だけで仕上げています。旬の里芋の香りと旨味をシンプルに味わってほしいレシピです。

《材料》（2人分）

里芋	250g（3個）
クリームチーズ	30g
黒胡椒	少々
粗塩	一つまみ



《作り方》

1. 里芋は洗って皮をむき、ひとつずつラップに包んで電子レンジ（600W）で3分～4分加熱する。
2. クリームチーズは、1cm角に切る。
3. 里芋が熱いうちに粗くつぶして、②のクリームチーズと合わせる。
4. 仕上げに黒胡椒と粗塩を一振りして出来上がり。



● ピーマンのシンプルお浸し

ピーマンに昆布だしを入れて、レンジでチンしただけの超シンプルレシピです。
お好みで、ポン酢や七味唐辛子でアレンジしてください。

《材料》（2食分）

ピーマン	100g（大4個）
昆布だし（顆粒）	小1/2（または昆布茶）
好みで一味唐辛子	

《作り方》

1. ピーマンは種を取り、半分に切って5mm幅の斜め千切りにする。
2. 耐熱容器にピーマンを入れ、昆布だし（顆粒）を入れて混ぜ合わせ、電子レンジで3分加熱する。

● にんじんラペ

作り置きして、サンドイッチの具やお弁当にどうぞ。有機人参を使うと皮までおいしく食べられます。

《材料》（作りやすい分量人参1本分）

人参	大1本250g
塩	少々
米酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
レーズン	大さじ2

《作り方》

1. 人参は細い千切りにする。
2. ビニール袋に、砂糖、米酢を入れ砂糖をとかしたら人参とレーズンを入れて良くもみこむ。
3. しばらくして、人参がしんなりしてきたら出来上がり。



編集後記



編集委員

神戸女子大学 健康福祉学部 健康スポーツ栄養学科

准教授 糸井 亜弥

今年を振り返りますと、元旦に石川県能登半島で震度7の大地震が発生し、さらに各地域で記録的な台風、大雨、土砂災害などにより、甚大な被害をもたらしました。被災地の皆様におかれましては、一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

8～9月にはスポーツを通じた人間育成と世界平和を究極の目的とするオリンピック・パラリンピックがフランス・パリで4年ぶりに、有観客で8年ぶりに開催されました。世界中の人々を沸かせる熱戦が繰り広げられ、選手の皆さんの諦めない姿に私たちは元気づけられました。一方で、今も世界の様々な国や地域で紛争が続いています。

今年も様々なできごとがありました。命と平和について改めて考えさせられた年であったように感じます。皆さまにとって来る年が良い年になりますように心より願っております。

自立心・対話力・創造性を培う
教育をめざしています。

食と栄養と健康を支える情報 Food & Health

食物と健康 冬号 No.180

編集

神戸女子大学・神戸女子短期大学 食物研究会

発行人

行吉学園理事長 多畑 寿城

発行

学校法人 行吉学園

〒650-0046 神戸市中央区港島中町4丁目7番2号

電話 神戸(078)303-4700(代)

制作

メディアフタバ株式会社

本書の掲載内容（文章・画像など）の一部および全てについて、事前の許諾なく無断で複製、複写、転載、転用などの二次利用を固く禁じます。

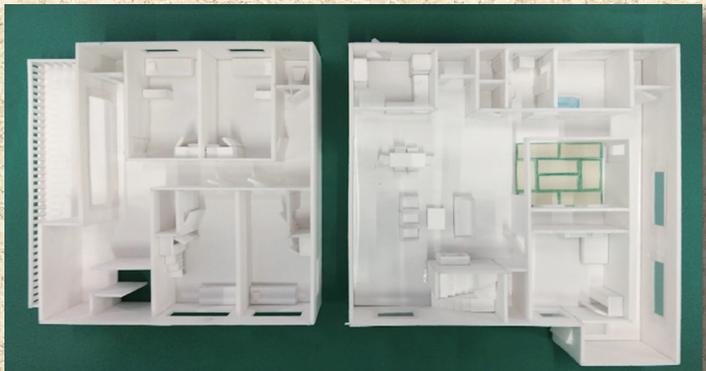


住宅模型制作

神戸女子短期大学 総合生活学科
准教授 本保 弘子

2023 年度 卒業生の作品を紹介します。

総合生活学科 2 年必修科目「総合生活演習」で、住宅模型制作を選択した学生の作品です。住みたい住宅を設計し、図面を型紙としました。2mm厚のスチレンボードを模型材料とし、屋根にはカラー段ボールを貼りました。



食物と健康



KOBE WOMEN'S UNIVERSITY

KOBE WOMEN'S JUNIOR COLLEGE

食物と健康 第五十四卷二号(通巻一八〇号)令和六年十二月一日発行
神戸市中央区港島中町4丁目7番2号 電話 神戸(078)303-4700(代)