

楽し味プロジェクト オンライン講演会 開催概要



講演タイトル・講師



楽しもう!
にほんの味。

「食べものと心」

～霧島に創りたい！食を大切にする文化～

NPO法人霧島食育研究会 理事長／管理栄養士・フードコーディネーター

千葉 しのぶ氏

〈講師紹介〉

2004年に「霧島で霧島の食育」を目指し霧島食育研究会を設立。
「かごしま郷土料理マイスター講座」「霧島・食の文化祭」「霧島たべもの伝承塾」などを通し、鹿児島県の食文化・郷土料理を継承する活動を継続。
鹿児島県の食文化を担う第一人者としてご活躍されています。

日時 令和8年1月21日(水)14:00～15:00

方法 Microsoft teams

対象 ・楽し味プロジェクトのプロジェクトメンバー
・和食文化継承リーダー研修修了者

千葉しのぶさん講演概要

- 霧島市の6年生までの子どもがいる保護者にアンケートを実施し「料理を作るのは面倒ですか？」と質問したら「はい」と回答した者が85%いた。だからこそ、地域で「食の大切さ」を伝えないといけないと強く思い、食文化を継承する活動を実施している。
- 農業や漁業に携わる人は何人いるか・・私たちの食料を生産している方々の現状を知る必要がある。
- 「ないものをねだるのではなく、あるものを探す」ことが重要。霧島の暮らしから、霧島の食と農の知恵や技を探し、独自の体験プログラムを作り、記録し教材化し、また、それを還元していくという活動をしている。ばあちゃんたちから、作物の作り方から料理の作り方、食べ方を習い、伝えていく活動を実施。食文化は「ここで生き抜く知恵」であり、食は「ことば」でつながる。
- 郷土料理には「なぜか」がある。鹿児島県の伝統食「あくまき」は、灰汁を使って作る。灰汁にお湯をかけてこした汁「あくじる」でもち米を竹の皮で包んだものを3~4時間煮て作る。灰汁で使う木によって仕上がりに違いがでる。あくまきには日持ちがよく、昔は保存食として作られていたもので、ひもじい思いをしないように、無事に帰ってくるようにという思いが込められたもの。
- 霧島里山自然学校では、お米の作り方を教えるのではなく、将来子どもが親になった時に日本で米を作ることの大切さを伝える親になってほしいと考え、実施している。
- かごしま郷土料理マイスター講座は、月1回3年間参加すれば160の鹿児島の郷土料理が作れるようになる。これらをまとめて「かごしま郷土料理マイスターレシピ集」として書籍化している。
- 郷土料理は、21世紀を生きる私たちに祖先が時を越えて、ここにはこんな食材があるよ、こんな食べ方があるよ、という生き抜くための知恵と心意気を教えてくれる。
- 「霧島・食の文化祭」では家庭料理を持ち寄り展示し、聞き取り、撮影し、それぞれのこの料理の思いを聞き合う会。食べる人が喜ぶように食べやすいように心が込められている。食は「あなたを大事にしていると伝えることができる」もの。
- 「ごはんを作るのが面倒だ」と言うと、子どもは自分を育てることが面倒だと受け止めてしまう。食卓は「注意事項や指示伝達」の場ではない「人と比較し子どもの自尊心を傷つける」場でもない、まして「親の愚痴」を聞かせる場でもない。食べながら日々の出来事を話したり聞いたりかけがえのない時間を満たす場である。大変なときは「ごはんのみそ汁」でいい。子育ては楽しいことばかりではないが、縁あって親子になった我が子の心にあたたかな食卓の思い出を残してあげてほしい。