

Let's! 和ごはん  
コラボ企画

学び、考えよう！次世代への和食文化の継承(バトン)

食料産業局 海外市場開拓・食文化課  
食文化室 PRESENTS

# 和食文化

BATON COLLEGE

## バトンカレッジ

### 2020

IN 農林水産省

## Event Report Book

「食」で働き方改革！  
農林水産省ならではの

## 発酵ぬかどこ！ やってみました！



「農業女子PJ」より届いた新鮮な野菜を無印良品の「発酵ぬかどこ」に漬けました。規格外や市場に出回らない野菜を使いサステナブルな体験に。



パッケージのまま使えて道具を買い足す必要もなく、冷蔵庫で保管し、混ぜるのは週に1回でOK。手軽さが現代の生活にぴったりです！



味が薄くなったら塩を入れるのがおすすめと鈴木さん。五味さんは麴、小倉さんは昆布を入れるそうで、和気あいあいと発酵トークが弾みました。



**小倉ヒラク** | 発酵デザインラボ株式会社CEO、発酵デザイナー。「見えない発酵菌たちのたらしを、デザインを通して見えるようにする」ことを目指し、全国の醸造家や研究者と発酵・微生物をテーマにしたプロジェクトを展開。



**五味洋子** | 山梨県甲府市にて明治元年から150年続く五味醤油株式会社の末っ子。東京農業大学醸造学科を卒業後、ライフスタイル提案会社での社員食堂の立ち上げや商品企画を経て、五味醤油で6代目の兄と二人三脚で奮闘中。



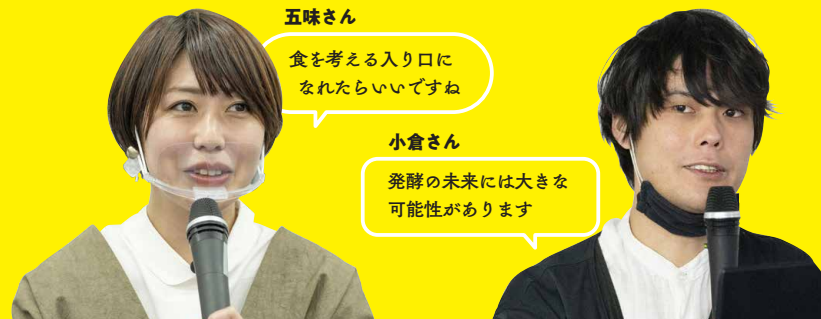
**鈴木美智子** | 「無印良品」を展開する株式会社良品計画所属。複数店舗での勤務を経た後、食に関する開発全般を経験。現在は、調味加工担当として「食事」となる商品全般の開発チームのマネージャーとして勤務。

## グラフィックレコーディング でビジュアル化



講演内容をわかりやすく可視化。(株) グラグリッドの川村美月さん、三澤直加さんがその場でイラストにしてくれました。

啓蒙活動など五味醤油が行う地域の取り組みや、文化的背景を多言語で発信していくという農林水産省の海外へのアプローチなど、発酵文化の未来像について語り、さらなる躍進に期待感が高まりました。また、現代の生活に合わせて改良し販売したところ、多くの支持を得ている無印良品で人気の「発酵ぬかどこ」の開発秘話も教えていただきました。



五味さん

食を考える入り口になればいいですね

小倉さん

発酵の未来には大きな可能性があります

## TALK . 1

### 発酵講座

#### Point

- ・発酵文化の魅力
- ・各地の新しい動き
- ・発酵食の取り入れ方とは？

## 発酵食をひもとく サステイナブルな食文化

動画はこちらから



### 伝統を守りながらも 革新を続ける発酵文化

発酵講座に登壇したのは、発酵デザイナーの小倉ヒラクさん。地域特有の不可思議な食文化から生まれたものや、微生物の小さな営みとともに受け継がれる伝統、日本人の習俗との関わり深さなど、発酵文化の奥深さについて語ってくれました。

発酵・醸造界が若返りの時期を迎えており、若い世代がアートやデザインに力を入れて発酵文化を新陳代謝させ、先進的なカルチャーになってきていることも紹介。そして、未来の発酵に紐づく3つのキーワードが示されました。「ひとつ目は」がえりの象徴。発酵菌がいる

ため、そこに居続ける必要がある。醸造蔵はその土地の守り神とも言え、微生物がよく働くことで、衰退した土地や分断されたコミュニティがよみがえっている。ふたつ目は、非破壊的イノベーション。発酵に関するテクノロジーはこれまでの文化を破壊するものではなく、持続可能性を高めるもの。最後は「日本の思想の系譜」。日常の食生活という実践を入口として、その向こうに禅や茶、民芸など普遍的な思想がある」と、発酵が食を超え、ひとつの社会運動のようになってきているという側面についても触れられました。

講演後は、五味醤油の五味洋子さん、良品計画の鈴木美智子さんを交え、自家製味噌を作る

## 「和食文化バトンカレッジ 2020」とは？

和食の日である11月24日に、官民連携の「Let's! 和ごはんプロジェクト」のコラボ企画として、次世代への和食文化の継承（バトン）のため、農林水産省において、初開催しました。多彩なゲストを招いた4つの講座を設け、さまざまな切り口や視点で、「和食」を学び、考え、体験する内容となっています。



## TALK . 2 BABY講座

### Point

- ・子どもの味覚形成の重要性
- ・出汁の魅力
- ・いまだきママ・パパの離乳食事情とは？



中村さん

出汁をとるのは実はカンタンなんです！

仲村さん

便利なベビーフードの活用もおすすめですよ

福留さん

うま味の相乗効果で健康的な食事を

## 平日の「時短和食」で 仕事と育児を 無理なく両立！



動画はこちらから



### うま味成分いっぱい 出汁を上手に活用する



東京聖栄大学の福留奈美先生が、幼少期の味覚を育てるのに効果的な味としてあげたのが「うま味」。複数のうま味成分を組み合わせると7〜8倍の強いうま味となるため、減塩の味つけでもおいしく健康的な食事につながるという魅力もあり、鰹節や煮干しのイノシン酸と昆布のグ

ルタミン酸を合わせた「出汁」がお勧めだと紹介がありました。その後、にんべんの中村拓美さんが登場し、顆粒出汁よりも素材からとる方が、うま味の相乗効果やおいしいことを実感できると紹介。離乳食を始める前に体験してほしい「出汁のとり方」のデモンストレーションを実施し、「最近はおだしポット」やコーヒードリッパーでもとれます」と、無理なく取り入れられる方法も教えてくれました。また、トークセッションでは「フリージング離乳食を作るときは出汁もまとめてとって製氷皿に入れ、凍らせて1個ずつ使いましょう」と『ひよこクラブ』の編集者の仲村敦子さん。時短和食の方法などが語られました。

### 出汁をとるのは こんなにカンタン



水1ℓに対し鰹節30gを用意し、沸騰させた後に火を止め鰹節を入れます。1分待ち、キッチンペーパーをしいたザルでこせばあっという間に一番だしが完成です。

**福留奈美** | 東京聖栄大学健康栄養学部食品学科准教授。高知県出身で幼少より和食に親しむ。(一社)和食文化国民会議による和食文化の保護・継承活動として、だし・味噌・日本茶などの出前授業を行う。専門は調理学、食文化研究。

**中村拓美** | 300余年の歴史を持つ東京・日本橋の鰹節専門店にんべんの広報担当。社として2010年からスタートしている食育事業では、園児から大人までを対象に「にんべん かつお節教室」を実施。日本食文化を啓蒙している。

**仲村敦子** | 株式会社風讀社『ひよこクラブ』エキスパートエディター。年間6000人の赤ちゃんが登場するひよこクラブの制作に長年携わり、赤ちゃんの成長や医療情報の知見が高い。夫と長男と3人暮らし。

## TALK . 3 おいしい 和食講座

### Point

- ・和食の魅力や価値を再認識
- ・家事参加のきっかけ作りとは？

奥田さん

調理家電が忙しい毎日を手助けしてくれます

植野さん

入口が広く奥が深いのが和食です

## 男性の家事・育児を応援！

### 気づきて世界が広がる いまの和食の楽しさ

和食の魅力について語ったのは、『dancyu』編集長の植野広生さん。いまや世界中のシェフから注目されている和食には、作ったり食べたりすることで気づく楽しさや喜びがあり、そのひとつが季節の移ろいを感じられることだと紹介がありました。「旬の走り、盛り、名残りを料理人が意識して調理するため、世界で最も季節感のある料理が和食です。たとえば初夏の初ガツオはさっぱり、秋の戻りガツオは脂ののった味わいを楽しめます」。このように旬を感じるほか、生産者や料理人の想いなど背景にあるストー

リーを知ったり、食材や季節によつて変わる調理道具や食器のすばらしさに触れたり。お店で定食を食べる、自炊するなど日常の中で意識することで季節の移ろいに気づき、和の食材や和食に詳しくなるとのお話がありました。

また、後半はシャープの奥田哲也さんが、食材と調味料を入れるだけで、肉じゃが、味噌汁、温泉卵などの和食をはじめ健康でおいしい料理が作れる水なし自動調理鍋「ヘルシオホットクック」を紹介。実際にモニターとなった農水省男性職員からは「とにかく簡単で時間を有効に使える」、「子どもと一緒に楽しく料理できる」など、調理家電を取り入れることで家事・育児へ参加のハードルがさがったとの声が聞かれました。



動画はこちらから



**植野広生** | 株式会社プレジデント社『dancyu』編集長。法政大学法学部卒業後、新聞記者を経て出版社で経済誌の編集を担当。2001年プレジデント社に入社以来『dancyu』の編集を担当、2017年4月に編集長に就任。



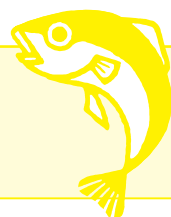
**奥田哲也** | シャープ株式会社入社以来、掃除機や洗濯機、調理機器などの白物家電の商品企画を担当。現在は調理家電や掃除機、美容機器などの事業を担う国内スモールアプライアンス事業部に事業全体を統括。



# スピンオフ企画

## 和食文化バトンカレッジ

期間：2020年11月1日～11月30日



### 売店には小倉ヒラクさん監修の 発酵食品コーナーも！



農林生協総合売店では、期間限定で発酵食品コーナーを設置。自生する山茶を使った乳酸発酵茶「徳島 有機阿波晩茶」や、八丁味噌のkokがたまらない「玄米入り味噌せんべい」、ヴィーガンチョコレートの「PAN」などが登場。

「スマート和食」ランチが  
食堂「咲くら」に  
週替わりで登場！



### 三省堂書店でも 発酵関連本コーナーを設置

省内の書店のPOPUP コーナーには、「発酵本特集」として、今回のイベントに登壇した人の著書や人気の本など、発酵に注目した書籍が並びました。



#### <開催概要>

### 和食文化バトンカレッジ 2020 IN 農林水産省

2020年11月24日(火) 11:30～13:00 / 18:30～20:00

### Let's! 和ごはんプロジェクトとは……？



「Let's! 和ごはんプロジェクト」は、忙しい子育て世代に向け、子どもが身近・手軽に「和ごはん」(\*)を食べられる機会を増やし、和食文化の保護・継承を目指して、官民協働でさまざまな取り組みを行っているプロジェクトです。

\*「和ごはん」とは、日本の家庭で食べられてきた食事であって、ご飯、汁物、おかずなどの組み合わせで構成されるものや、出汁や醤油、味噌など日本古来の調味料が使用されているもの。



動画ダイジェストはこちらから



### エクササイズも取り入れて



ヨガインストラクターの千秋さんを講師に迎え登壇者と一緒に、全員でデスクに座ったままできる代謝アップエクササイズに挑戦しました！

#### TALK. 4

### 健康美講座

#### Point

- ・和食の知恵を取り入れた食事とは？
- ・いまどきの食事情
- ・代謝UPにつなげるエクササイズとは？



「2万人を調べた結果、しっかりと食べながら内臓脂肪が少ない人の食事は、日本型食生活の良いところを備えていることがわかりました」と花王の上原智美さんが語ったのは、長年の研究から見出した食事法「スマート和食」について。同社では社員食堂

「2万人を調べた結果、しっかりと食べながら内臓脂肪が少ない人の食事は、日本型食生活の良いところを備えていることがわかりました」と花王の上原智美さんが語ったのは、長年の研究から見出した食事法「スマート和食」について。同社では社員食堂



にスマート和食を導入するなどの「健康経営」に取り組み、社員の健康と生産性の向上で成果を挙げているそう。

管理栄養士の小島美和子さん

による、今日からできるスマート

和食の実践方法の指南も。「毎食

ご飯を中心に主菜ひと皿と副菜

ふた皿を揃える。魚と大豆製品は

それぞれ1日1回ずつ。肉は低脂

肪のものを選ぶ。旬の野菜をま

んべなく食べる。油脂を使った料

理は1食ひと皿。この中のひと

つでも実践すれば太りにくい食

事の質に近づくと教えてくれま

した。話を聞いた『オズモール』

編集長の額奈緒子さんは、「食品

数が多く彩りのよいメニューを選

ぶようにします」と話しました。

## 生産性向上のカギは 健康にあり！



動画はこちらから



**上原智美** | 花王株式会社入社後、ヘルスケアに役立つ調味料や加工食品の商品開発を担当。その後、健康ソリューション事業に携わり、「スマート和食」のコンテンツやツール開発、健康な食事環境づくりを支援するサービス提供を行う。

**小島美和子** | 女子栄養大学卒業後、1997年有限会社クオリティライフサービス設立。管理栄養士、健康運動指導士など多くの資格を持つ。企業や健康保険組合で働く人の食生活改善指導プログラム、各種コンテンツの企画開発を行う。

**千秋** | スイミングインストラクター・フィットネスインストラクター・スポーツ家庭教師・ツアーバックダンサー・プロレスラー・タレントとして活動。現在は株式会社ティップネスに在籍し、首都圏の企業やジムにてヨガインストラクターとして活動中。

**額奈緒子** | スターツ出版入社後、『オズモール』編集部、マーケティング部などを経て、2017年よりオズモール編集長に就任し、会員グループ(CRM)部長を兼任。1児の母。健康・美容のため、日頃より大豆製品の摂取を意識。



OZmall KAO G glagrid 五味 醤油 SHARP dancyu フィットネスクラブ ティップネス  
 東京聖栄大学 Tokyo Seiei College にんべん Fermentation Design Lab ひよこクラブ 無印良品

発行：農林水産省

編集：マガジンハウス コロカル事業部

執筆：鈴木希

撮影：中島慶子（マガジンハウス）

デザイン：平松るい