

AGRICULTURE
FORESTRY FISHERIES

aff あふ

3

連載

未来へつなぐ和食
村田明彦さん

2024MARCH
通巻637号

特集

ありが スイーツ 糖！



農林水産省



1

スイーツ好き集まれ!

お菓子愛にあふれたトークセッションが実現!
スイーツ界でも大注目のお二人に、甘美なお話を伺いました。



見どころ!

- > 特別対談 私たち、スイーツに夢中です
- > 「ありがとう運動」とは?
- > 勝手に! 2024年流行スイーツ予想
- > スイーツ愛で一句詠む



特別対談 私たち、スイーツに夢中です



田辺智加(ちか)さん

お笑いカルテット「ぼる塾」メンバー
(吉本興業所属)

にしいあんこさん

日本あんこ協会会長、
和菓子評論家

「ありが糖運動」とは？

砂糖は食生活に欠かせない存在です。しかし、近年の低糖質ブームや、砂糖に関する偏った知識の広まりによって、その消費量や需要は年々減少しています。農林水産省では、砂糖が含まれたスイーツを食べたときの幸福感を、身近な人たちと分かち合える社会をつくることを「ありが糖運動」として展開し、砂糖の消費拡大につながる情報を発信しています。



たいせつな人に
「ありが糖」

© 2019 農林水産省



<https://www.maff.go.jp/j/seisan/tokusan/kansho/kakudai/>



「ありが糖運動」(農林水産省農産局) 担当職員の4名も参加。

砂糖は“生命の源”！

田辺智加さん(以下、田辺) 近年は、砂糖が悪とまではいかないですけど、砂糖をとると良くないみたいに言われてしまうのがとても悲しくて。でも、食品保存に必要な面もあるので、なくてはならない存在だと思いますね。

にしいあんこさん(以下、にしい) 生命の源、糖質＝エネルギーに変わっていくものなので、それを排除してほしくないですね。

田辺 砂糖をとってエネルギーに変えて、その分、動けばいいんですよ。とりすぎは良くないですが、適度な量を守って食べればいいことですし、幸福度も本当に上がります。

にしい 上がりますね。疲れも取れますし。

田辺 そうなんです。砂糖を極端に排除してしまうと、ちょっと余裕もなくなって、ギスギスしてしまうイメージはあります。

スイーツ好きは母からの英才教育

田辺 私は子どものころ、日本橋(東京都)のデパートにあったフルーツパーラーに、母とよく行っていました。そこで食べたババロアが忘れられなくて。老舗デパートでスイーツを食べることが、子ども心に特別でしたし、「このババロアは他と違うな」と感じとっていたことを覚えています。

にしい 僕の忘れられない味は、小学2年生のときのあん巻きです。母の手づくりのあんこを、ホットケーキミックスの残りを薄く焼いたもので巻いて、つくってくれたんです。それが衝撃的においしくて。それから毎日のように「お母さん、あん巻きつくって!」と言っていましたね。

田辺 親からのスイーツ英才教育みたいなの、ありますよね。

にしい あの温もりが今でも忘れられなくて。やっぱり原点は母のつくったあんこなんです。



※イメージです



※イメージです



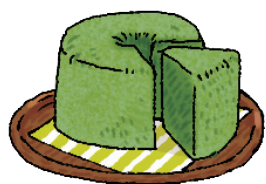
最近、スイーツは食後にとることが多いという田辺さん。

思い出に残る、言葉代わりのスイーツ

にしい 20代後半、僕には辛いことが多い時期で、そんなとき実家から届いた段ボール箱にどら焼きや羊羹などが大量に入っていたんです。僕のあんこ好きを覚えていて、故郷の味を詰めてくれたんですね。泣きながら食べたその瞬間が忘れられなくて。おいしかったし、心に染みしましたね。

田辺 私は去年、シンガポールで、鮮やかな緑色のパンダンシフォンケーキ^(注1)と出会いました。興味本位で一口食べたら、バニラやココナッツのような幸せな香りに包まれて! 滞在中、パンダンシフォンケーキを買いまくりました。タクシーの運転手さんに、中一レベルの英語で一生懸命話しかけて情報収集していたら、ついには「君はMiss パンダンシフォンケーキだ!」と(笑)。ケーキへの情熱だけで人とつながれるのかと思いましたね。お菓子から交流というか、仲良くなること多いですよ。

にしい スイーツは本当にコミュニケーションツールだと思います。甘いものって、誰しもが喜べるもので、絶対にその一瞬だけで終わらないですよ。必ず続きがあって、交流が生まれていくみたいな。



※イメージです

(注1)
パンダンシフォンケーキ:シンガポールのローカルスイーツ。使用するタコノキ科植物「パンダン」の葉は、独特の甘い香りが特徴で東洋のバニラとも呼ばれる。

春に食べたい旬スイーツ

田辺 やっぱりいちごのスイーツを食べたくなります。春になると、福岡県にある和菓子屋さんのどら焼きに、生のいちごが入るんですよ。

にしい ワンハンドでいけちゃいますね! 僕は、関西発祥の桜餅の道明寺がおすすめです。桜餅のシーズンになると、関山(かんざん)という桜の花が満開で、ほわっと大きく咲いた花と葉っぱが、まるで道明寺が木の枝にいっぱい生っているように見えるんです。それが可愛くて、関山の花と手元の桜餅を見比べながら食べるわけですよ。春を最強に味わえる贅沢です。

田辺 和菓子で季節を感じることも多いですね。私も、気温より店頭の和菓子の名前を見て、「花びら餅……正月かぁ」なんて思ったりします。



※イメージです



エネルギーを出すためにトレーニング前には大福を食べるといふにしいさん。

勝手に! 2024年流行スイーツ予想

——「ありが糖運動」では毎年、流行スイーツの予想企画を行っています。2024年の5選は以下のとおりです。

- ネオ和菓子(進化形和菓子)**…定番の和菓子にフルーツや洋風な素材をミックスするなど、創意工夫されている。
- 猫プリン**…ぶるぶる揺れる可愛さに大注目! 優しいミルクプリンのような味わい。
- オニワッサン**…おにぎりやクロワッサンの掛け合わせ。韓国ではすでに話題に。
- カップドーナツ**…フルーツや生クリームなどトッピングが豊富。食べ歩きできるドーナツ。
- ヴィエノワ**…フランス発祥のヴィエノワというパンに生クリームやフルーツを飾り付け。

詳しくはこちら→

<https://www.maff.go.jp/seisan/tokusan/kansho/kakudai/>



田辺 若者の和菓子離れに対して、見た目も華やかに、可愛くおいしくという「ネオ和菓子」は、素晴らしい文化だと思ってます。

にしい スパイスも活用されていたりして、進化が止まらない状況ですよ。既存のお菓子を飾りつけるデコスイーツの波もきている感じがしますね。

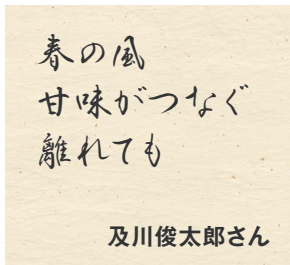
田辺 どれもおいしそうですが、ドーナツって一生流行り続けるものかなと思います。ビジュアルも可愛いですね。懐かしさもあり、新しさもあり。

にしい あの懐かしさはなんでしょうかね。この流行予想、あながち間違っていないですね!

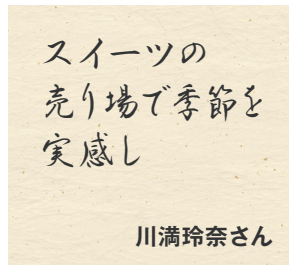
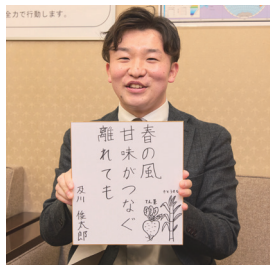
スイーツ愛で一句詠む

トークの終わりに、スイーツへの愛を川柳に込めて発表！ 個性豊かな句に一同、盛り上がりました。

「ありが糖運動」担当職員のみなさん



及川俊太郎さん

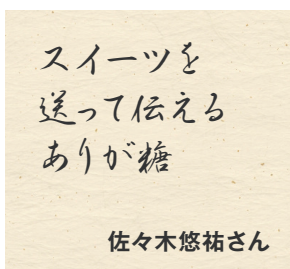


川満玲奈さん

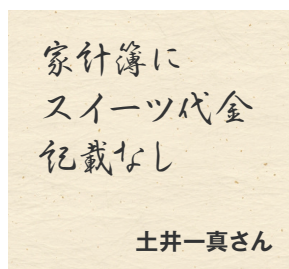


旅立ちや別れの季節でもある春ですが、「あのと、友達と食べたアレおいしかったよな」といった記憶が、いつまでも思い出に残ることを詠みました。

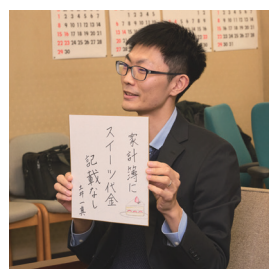
チョコ売り場の盛り上がりやバレンタインを感じたり、コンビニにいちごスイーツが並ぶのを見て「もうすぐ春か」と、季節を想ったりしています。



佐々木悠祐さん



土井一真さん



スイーツって、感謝の気持ちを伝えるのに一番ぴったりだなと思っています。「ありが糖運動」のセールスも入れてみました。

食事の別腹と同じように、スイーツは家計簿に計上しないで楽しむといった一句です。スイーツ、いっぱい買いたいですもんね。



スイーツは
幸せ運ぶ
天使だよ

田辺智加さん

日本の
スイーツ界に
あんこあり

にしいあんこさん

スイーツの存在が天使だって思います。幸せって目には見えなもののだって思っていましたけれども、幸せ＝スイーツ＝天使なのではないかと。

あんこがあるからこそ、日本のスイーツ界は世界に打って出られると思っています。そこに必要なものが砂糖であることは間違いありません。



2

新感覚登場！ スイーツなグミ

食感が楽しいグミの人気の高まっているようです。

今回は、全国の果実を使ったグミや
家庭でできる簡単なグミのつくり方を紹介します。

今回の
見どころ！

- > 食感が楽しい噛むお菓子「グミ」って何？
- > 47都道府県すべてそろった国産果実グミ
- > 果実を使ったグミをつくってみよう！



食感が楽しい噛むお菓子「グミ」って何？



グミは1920年代からドイツで作られてきたお菓子で、その主な材料はゼラチンです。ゼラチンは動物の骨や皮からつくられるたんぱく質の一種でコラーゲンを多く含んでおり、歯応えのある独特の食感を生み出します。

同じくゼラチンを使ったお菓子にはゼリーがありますが、グミとゼリーでは含まれている水分の量が違います。ゼリーだと通常、ゼラチン5グラムに水250ミリリットルを加えますが、グミの水分量はその3分の1以下。ゼラチンに対する水分量が少ないため、ゼリーよりも硬くて弾力のある噛み応えに仕上がります。

監修:近藤幸子さん(料理研究家、管理栄養士)



47都道府県すべてそろった国産果実グミ

JA 全農(全国農業協同組合連合会)が展開する商品ブランド「ニッポンエール」は、「日本全国47都道府県から届けられる日本産のたべものに、そしてにっぽんに、ここからエールをおくろう。」がコンセプト。一般的な食品だけでなく飲料やお菓子のラインナップも充実しています。お菓子の中でも最近人気なのが「国産果実グミ」。全国各地の様々な果実を手軽に味わえると好評です。

ニッポンエール
Produced by ZEN-NOH

47都道府県制覇!
国産 **全63品**
果実グミ

Fruits Gummy

近畿
兵庫県 京都府 大阪府 和歌山県 滋賀県 三重県 奈良県

中国
山口県 鳥取県 広島県 島根県 岡山県

四国
愛媛県 高知県 香川県 徳島県

九州・沖縄
長崎県 佐賀県 福岡県 大分県 熊本県 宮崎県 鹿児島県 沖縄県

北海道・東北
北海道 青森県 秋田県 岩手県 山形県 宮城県 福島県

北陸
福井県 石川県 富山県 新潟県

関東
群馬県 栃木県 茨城県 埼玉県 千葉県

中部
長野県 山梨県 静岡県 愛知県 岐阜県 三重県

開発者に聞いた！ 国産果実グミへのこだわり

——グミを発売することになったきっかけは？

山田晋也さん(以下、山田) ニッポンエールのコンセプトでもある「47都道府県」がそろそろお菓子をつくる、ということを前提にグミを選びました。キャンディやガム、クッキーといった他のお菓子と比べて、グミの市場だけが伸びていたのも一因です。2021年9月にグループ会社の全国農協食品(株)を販売者として、まず21都道府県、28種を発売しました。現在は47都道府県の特産を使った味を販売しています。

——使っている果実はどのようなものですか。

山田 知名度のある品種だけでなく、あまり知られていないものも取り上げています。歴史の浅い新品種や、一般的には知名度の低い特産の果実などです。一般流通に向かない不揃いの果実なども無駄にせず使うようにもしています。

お話を聞いた方

JA全農(全国農業協同組合連合会)
営業開発部MD企画課

山田晋也さん 中島月乃さん

——入手に苦労した果実にはどんなものがありますか。

中島月乃さん 47都道府県の最後に発売した、滋賀県のいちご「みおしずく」です。これは2022年から栽培が始まったいちごの新品種で、わずかな生産者しかつくっていませんでしたが、JA全農しごと連携して果実を手配することができました。

——国産果実グミへの思いを教えてください。

山田 グミを通して、果物をもっと知ってほしい、ということ強く思っています。とくに若年層は果物離れしているといわれていますから、このグミがきっかけとなって果物をもっと食べていただけるようになったらうれしいです。

8製品を ピックアップ！

【北海道産】和ハッカ グミ



北海道紋別郡滝上町の「和ハッカ(日本ハッカ)」を使用。ペパーミントのような洋種ハッカに比べ、メントール成分が多いのが特徴。爽やかな香りと清涼感を楽しめる。



【秋田県産】北限の桃 グミ



秋田県鹿角市で収穫された「かつの北限の桃」のジュースを使用。全国でも出荷する時期が一番遅いブランド桃で、豊かな香りとジューシーな甘さを味わえる。



【富山県産】入善ジャンボ西瓜 グミ



富山県入善町の特産で、重さが15から25キログラムもあるラグビーボールのような形の「入善ジャンボ西瓜」の果汁を使用。濃厚な甘さで上品な香りが広がる。



【東京都産】東京ゴールドキウイ グミ



東京都小平市で発見された、鮮やかな黄色い果肉が特徴のキウイフルーツの品種「東京ゴールド」のピューレを使用。やさしい酸味とともに豊かな甘みを感じられる。



【長野県産】シャインマスカット グミ



長野県産「シャインマスカット」の果汁を使用。種がなく皮ごと食べられる果皮を持つぶどうで、同県は全国でも有数の生産地。特有の濃厚な甘みと爽やかな香りを楽しめる。



【滋賀県産】みおしずく苺 グミ



2022年に生産が開始された新品種で、滋賀県初のオリジナルいちご「みおしずく」のジャムを使用。適度な酸味と爽やかな甘みが広がる。



【山口県産】ゆめほっぺ® グミ



山口県特産「ゆめほっぺ(せとみ)」の果汁を使用。清見と吉浦ボンカンを交配した同県オリジナルの柑橘類。中袋が薄くて食べやすく、濃い甘みとやさしい酸味を味わえる。



【熊本県産】ハニーローザ グミ



熊本県産「ハニーローザ」のピューレを使用。毎年6月上旬から中旬のわずか10日間程度しか収穫できない希少な品種。甘みが強くほのかな酸味も楽しめる。



column

[果実を使ったグミをつくってみよう！]



※黄色はみかんジュースでつくったグミ。赤色はカキ氷用のいちごシロップ、紫色はカキ氷用のぶどうシロップでつくったグミです。

果物の味を楽しめるグミは家庭でもつくれます。市販の果実飲料や、果汁入りかき氷用シロップを使うと簡単。今回はみかんジュースと、カキ氷用いちごシロップを使ったつくり方をご紹介します。ひと口サイズに仕上げるには、シリコン製のチョコレート型を使用すると便利です。

レシピ&料理

近藤幸子さん

料理研究家、管理栄養士



果実飲料でつくる場合

果実飲料だけでは甘さが足りないので、まず砂糖を加えて煮詰め、シロップにするのがポイントです。

【材料(つくりやすい分量)】

みかんジュース… 150ミリリットル

砂糖… 大さじ2.5

粉ゼラチン… 5グラム

みかんジュースの他にも、りんごやぶどうなどいろんなジュースで試してみてください

【つくり方】



1 小鍋にみかんジュースと砂糖を入れて弱火にかける。半分の量になるまで20分ほどスプーンで混ぜながら煮詰める。



2 耐熱ボウルに1を入れてから、粉ゼラチンを振り入れる。軽く混ぜて5分ほど置く。



3 ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600ワット)で1分加熱する。軽く沸騰し始めるくらいが目安。

POINT



ラップを外すとシロップの表面に細かい泡が出ているはず。このままではできあがりの色が濁ってしまうため、先ほど外したラップを使い、シロップの表面に付けて手前に引くと一気に泡が取れる。



4 3をよく混ぜてから、スプーンでシリコン型に流し込む。



5 粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、1時間ほど冷やして固める。



6 シリコン型から取り出してできあがり。

果汁入りシロップでつくる場合

カキ氷用シロップを使ってつくります。シロップの場合は、レモン果汁を加え、甘さを少し抑えるのがポイント。いちごシロップの場合、レモン果汁により発色もよくなります。

【材料(つくりやすい分量)】

カキ氷用のいちごシロップ… 大さじ3	水… 大さじ2
レモン果汁(市販のもの)… 小さじ1	粉ゼラチン… 5グラム

【つくり方】



耐熱ボウルにいちごシロップ、レモン果汁、水を入れる。これらをよく混ぜたあとに粉ゼラチンを振り入れる。再び軽く混ぜて5分ほど置く。

2 「果実飲料でつくる場合」の**3**以降と同じ手順でつくってできあがり。



とう
ありが糖！
スイーツ

3

パフェで見る
日本のフルーツ

フルーツパフェは、フルーツ王国の日本ならではのスイーツ。
四季折々のフルーツが楽しめるパフェは、フルーツの多彩な品種や旬、
全国の産地を知るきっかけにもなります。

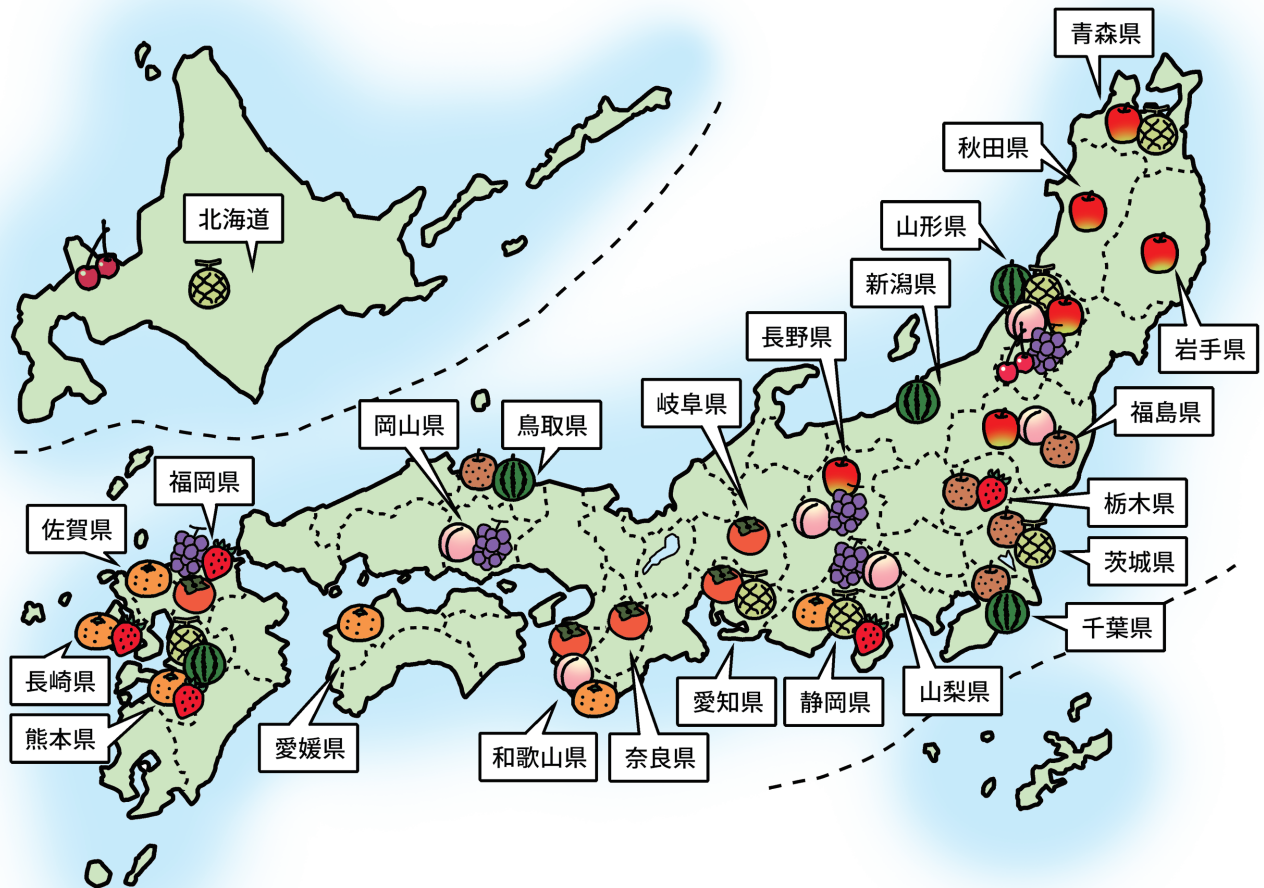


見どころ！

- > 日本でとれる様々なスイーツ
- > フルーツの魅力を色鮮やかなパフェで発信！
- > 旬のフルーツのパフェを地元だけでなく全国各地で
- > 果物で生活習慣病を予防 目標は1日200グラム



日本でとれる様々なフルーツ



今回扱ったフルーツ



日本では、全国各地で多種多様なフルーツが栽培されています。このうち、生産量等農林水産省が統計で把握する品目は140程度ありますが、今回取扱ったフルーツ10品目*の収穫量上位県を図にすると上のようになります。日本の気候風土により、旬のおいしいフルーツを楽しむことができます。

※果実生産額上位7位の品目(ぶどう、りんご、みかん、もも、日本なし、おうとう、かき)及び果実的野菜3品目(いちご、すいか、メロン)を掲載。

出典:農林水産省「令和4年生産農業所得統計」「令和3年産果樹生産出荷統計」「令和3年産作物統計」

いちご、すいか、メロンについては、農林水産省では通常野菜として取り扱っているものの、利用法としてはフルーツと同様であることから、今回の特集ではフルーツと同様に取り扱っております。



フルーツの魅力を色鮮やかなパフェで発信！

観音山フルーツパーラー総本店(和歌山県紀の川市)



「観音山みかんパフェ」は濃厚な味の生のみかんに加えて、みかんのゼリーやアイス、ドライフルーツも使ってみかん尽くし。上にのったパンダの飾りはバニラアイス。



インパクト絶大な「いちごモンブランパフェ」。摘みたてのいちごに、こぼれそうなたっぷりのせた自家製いちごモンブランクリーム&いちごジャムが相性抜群。



「和歌山産フルーツの農園パフェ」は、複数のフルーツを盛り込んだ華やかなパフェ。季節によって使われるフルーツが変わり、旬の移り変わりを感ずることができる。

和歌山県紀の川市は、その名の通り「紀の川」が東西に流れ、温暖な気候と肥沃な土壌に恵まれた地域。かんきつ類、もも、いちじく、かき、キウイフルーツ、いちごなど、四季折々のフルーツが収穫できる全国有数のフルーツの産地です。この地域で自社農園の運営から、フルーツを使った加工品製造までを手がけているのが「観音山フルーツガーデン」。2018年には、「もっとフルーツの魅力を広く伝えたい」と、農園内にある直売所に併設する形で「観音山フルーツパーラー」をオープンしました。主に自社農園で収穫したフルーツを使ったパフェを、自然豊かな農園内のお店で味わえることが評判となり、多くの観光客が訪れています。旬によって使うフルーツが変わり、自社で栽培していないフルーツは市内や県内の信頼のおける生産者から仕入れます。そのため、メニューに掲載されるパフェは常時4種類から5種類ですが、年間を通じて30種類近くの多彩なパフェを味わうことができます。



日当たりのいい広大な農園の中にある「観音山フルーツパーラー総本店」。実るフルーツを身近に感じながらパフェを味わえるのが魅力。



同店で働いて6年目の山田記代子さん。「フルーツパフェを通じて、フルーツのおいしさをもっと知ってもらいたいですね」と話す。

フルーツのおいしさをもっと広く伝えたい！

観音山フルーツバーラーを運営する
(有)柑香園の児玉会長にお話をうかがいました。

私たちの「観音山フルーツガーデン」があるのは、昔から「観音山」と呼ばれてきた日当たりのいい傾斜のある山で、1911年に初代の児玉吉兵衛・オヨシが夫婦で開墾しました。農園を代々受け継ぎ、私で5代目です。私が就農した半世紀ほど前は、みかんの収穫量が全国で300万トン以上ありましたが、今では4分の1以下に減ってしまいました(注1)。食べられなくなってきた原因のひとつは、フルーツのおいしさが十分に伝わっていないから。当社では、自分の子どもに送ってあげるつもりで選別したものを、お客様に届けています。主力のかんきつ類は、しっかり熟して味がのったものを見極めて収穫することはもちろん、機械を使わずに人の手でサイズを選別することにもこだわっています。

6年前に「観音山フルーツバーラー」を開いたのも、フルーツパフェをつくればフルーツのおいしさをより多くの人に伝えられると考えたから。しかも、私たちが育てたフルーツの感想をお客様に直接聞くこともできます。フルーツを通じてご縁ができた方々の助けも得て、東京の銀座、表参道にも支店を出しました。インターネット販売で東京にはすでにたくさんのお客様がいるので、情報発信の拠点になると考えたからです。フルーツの本当のおいしさを知ってもらい、もっとたくさん食べてもらえるように頑張っていきたいですね。

(注1)参考:「果樹生産出荷統計」(農林水産省)

観音山フルーツバーラー総本店
観音山フルーツガーデン
<https://www.kannonyama.com/>



お話

(有)柑香園
代表取締役会長
児玉典男^{ふみお}さん



自社農園の面積は合計14ヘクタール、東京ドーム3.5個分。耕作放棄地を積極的に借り受けて農地を広げることで、地元の雇用も創出している。



濃厚な味と香りの「せとか」。自社農園ではこのほかにも、かんきつ類だけで20種類以上が栽培されている。

column

[いちごパフェをつくってみよう！]



「観音山フルーツバーラー」で12月から5月に提供される「いちご農園パフェ」。和歌山県オリジナルの品種である「まりひめ」など旬の品種を使った、人気パフェのひとつです。まるでいちごのブーケのような、美しい盛り付けのコツを教わりました。

【材料(1人分)】

いちご…7個

ホイップクリーム…適量

自家製キルシュ入りゼリー

…大さじ1強(市販のみつ豆用寒天で代用可)

自家製パンナコッタ…大さじ1と1/2(市販品で代用可)

自家製いちごジャム…適量(市販品で代用可)

グラノーラ…大さじ1

ピスタチオアイス…1スcoop(市販品で可)

ココアクッキー入りバニラアイス

…1スcoop(ピスタチオよりも小さめ、市販品で可)

【つくり方】



1 パフェグラスの底にいちご2分の1個を6等分に切って入れ、砕いたキルシュ入りゼリーを重ねる。



2 いちご1個を2ミリメートルの厚さで輪切りにし、グラスの側面に張り付ける。いちごは厚いとはがれやすいので、薄めにスライスするのがコツ。



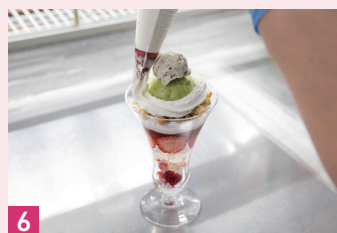
3 生クリームをしぼり、**2**でスライスして残ったいちごを中に埋め込む。



4 砕いたパンナコッタのをせ、ぐるりと囲むようにいちごジャムを重ねる。



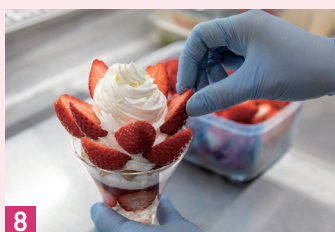
5 生クリームをしぼり、グラノーラのをせる。



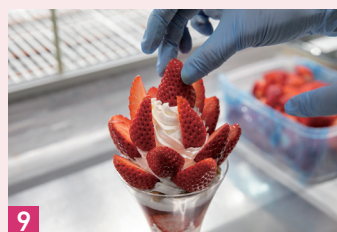
6 ピスタチオアイス、クッキー入りバニラアイスをのせる。ソフトクリームのようにぐるりと生クリームをしぼる。



7 いちご4個を半分に切る(**1**で使った残り2分の1個はここで使う)。下段には、放射状に5切れを飾る。



8 中段は、下の段のいちごの間を埋めるように、4切れを飾る。



9 いちご1個を4等分に切り、上段に飾る。てっぺんに、まるごとのいちご1個を飾ったら、できあがり。



10

お店ではさらに、生クリームでつくった雪だるまや紀州犬を飾って提供しています!



旬のフルーツのパフェを地元だけでなく全国各地で

みのりみのるプロジェクト



大きめにカットしたメロンをトッピングし、香りのよいメロン果肉をソースとして使った「熊本県産アンデスメロンパフェ」。コクのある甘みとなめらかな食感が楽しめる。福岡バルコ店、コムボックス佐賀駅前店のほか銀座三越店でも提供予定。



甘みが強くてジューシーなびわの果肉を3個以上使用した「長崎県産びわパフェ」。ソースにもびわを使い、国産のミルクゼラートとヨーグルトゼリーを組み合わせている。長崎駅店で提供予定。

全国農業協同組合連合会(JA全農)では、農畜産物の生産者と消費者が食と農を通じて共感するという場や機会を提案するみのりみのるプロジェクトを行っています。代表的な取組としてカフェやレストランの運営があります。全国に20店舗ほど展開し、国産の農畜産物を使ったメニューを提供しています。

そのなかでも力を入れているのが、旬のフルーツを使ったパフェです。現在、直営の13店舗でご提供しており、スイーツでは一番の人気メニューとなりました。フルーツの産地だけでなく、他の地域で食べられることも人気の理由のひとつです。2023年度は全国柑橘消費拡大協議会、全国落葉果樹消費拡大協議会とコラボし、例えば東北地方の旬のフルーツが九州地方でも同時期に味わえるといった、地域を超えた展開を行っています。

みのりみのるプロジェクト

<https://www.minoriminoru.jp/>



口の中でとろけるような果肉の柔らかさと芳醇な香りが満喫できる、贅沢な「夕張メロンパフェ」。夕張メロンの果肉ソースのほか、北海道・よつ葉乳業のソフトクリームなども使用。札幌ステラプライス店のほか銀座三越店でも提供予定。



旬の季節を先取りして4月下旬ごろから提供を始める「宮崎県産マンゴーパフェ」。とろけるような甘さの完熟マンゴーにヨーグルトやバニラアイスクリーム、ブランマンジェなどを使用した人気メニュー。アミュプラザ博多店で提供予定。

Topics

[果物で生活習慣病を予防 目標は1日200グラム]

近年の研究により、果物にはがんをはじめ様々な生活習慣病に対して予防効果が高いことが分かっています。摂取量は、1人1日200グラム(可食部)が目安。例えば、みかんなら2個程度になります。

【参考】

毎日くだもの200グラム! (農林水産省)

https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/fruits/f_syohi/





とう
ありが糖！
スイーツ

4

あずきの
スイーツに夢中！

おいしいあんこをより深く味わうため、
小豆（あずき）とあんこについてもっと知ってみましょう。
さらに、砂糖のことがよく分かるクイズにも挑戦してみてください。

今回の
見どころ！

- > 小豆とあんこの基礎知識
- > 小豆を世界へ！グローバル化に挑戦
- > 砂糖のこと、どれだけ分かるかな？

小豆とあんこの基礎知識

監修

にしいあんこさん(日本あんこ協会会長)

1982年、奈良県出身。

2018年、あんこ普及振興を目的とする日本あんこ協会を創設し、あんこによる地域振興や情操教育に取り組む。



小豆が甘いあんこになったわけ

——あんことは、どのようなものを指すのでしょうか。

一般的には小豆からつくられるのですが、ずんだ(枝豆)や栗、さつまいも(かんしょ)などあんこにできる食材は多く、日本あんこ協会では「食材を煮詰めて練ったペースト状のもの」と幅広く定義しています。小豆を用いたあんこは大きく分けて4種類、おなじみのつぶあん、こしあんのほか、つぶあんを潰して炊き上げたつぶしあん、こしあんに大納言小豆の蜜煮を混ぜ合わせた小倉あんがあります。

——甘く味づけしたあんこはいつ登場したのですか。

日本では古くから小豆が食べられていました。縄文時代の遺跡から発見されていますし、『古事記』や『日本書紀』には五穀の1つとして登場します。あんこの原型とされる中国の餡(あん)は肉や野菜などの詰めもののことで、日本に入ってきたのが飛鳥時代とされます。日本では仏教の影響から肉食が禁じられていたこともあり、小豆を使うようになりますが、当初は塩味が主流でした。その後、安土桃山時代には茶の湯で使われる菓子にも多用され、あんこは発展します。砂糖が普及して甘いあんこが庶民の間に広まったのは江戸時代です。

新たな可能性を見せてくれる食べ物

——小豆には産地による違いはありますか。

全国的に広く生産されていますが、日本3大小豆産地といわれるのが、北海道・丹波・備中です。北海道は生産量が圧倒的に多く、品種改良も盛んで、普及した「エリモショウズ」やそれから派生した「きたのおとめ」、近年、生産量を大きく伸ばした「きたろまん」などが誕生しています。丹波は伝統的な産地の1つで、丹波栗、丹波黒豆とともに丹波三宝とされるのが丹波大納言です。備中は備中大納言や普通小豆のほか希少な品種の備中白小豆の産地でもあります。

——あんこのスイーツのトレンドを教えてください。

「進化系おはぎ」「ビジュアルおはぎ」と称されるSNS映えするおはぎが人気となったり、コーヒー専門店やファストフード店があんこバーガーやあんサンドといったメニューを続々と提供しています。カルダモンやシナモン、ブラックペッパーなどのスパイスと合わせた商品も増えています。日本人とは長い付き合いのあんこですが、未だに新たな可能性を見せてくれる、実に奥の深い食べ物なんです。

主な小豆の種類



エリモショウズ

主な産地：北海道

一般的な小豆の品種。昔ながらのあんこの味、小豆のあの独特のアクっぽい風味を求めるあんこファンにとって、エリモショウズは期待を裏切りません。



丹波大納言

主な産地：京都府・兵庫県

兵庫県丹波市春日町東中(ひがしなか)は、丹波大納言小豆の発祥の地と伝えられています。古くから丹波地方でつくられ、小豆の高級品種として京菓子の材料にも使われています。



備中白小豆

主な産地：岡山県

備中(岡山県の西部)は白小豆の発祥の地として知られています。白小豆は乳白色から黄白色くらいで、サイズは一般的な小豆よりやや小さい傾向にあります。とても珍しい品種です。



小豆を世界に！グローバル化に挑戦

1973年の発売以来、小豆の風味を生かした商品として人気を保ち、年間約3億本が売れる「あずきバーシリーズ」。その味へのこだわりや海外戦略とは。

嗜好の変化などに合わせて改良

——ロングセラーのあずきバーですが、これまで改良は行われたのでしょうか。

嶋田孝弘さん(以下、嶋田) 1本あたり約100粒の小豆が入り風味や粒感を楽しんでもいただけることや、豆の選別工程を経てから生豆から炊き上げる製法などのこだわりは守りつつ、お客様の嗜好の変化などに合わせて改良を行ってきました。1992年には使用する砂糖をそれまでの上白糖から後味がすっきりするグラニュー糖に切り替えました。グラニュー糖は北海道産のビート(さとうだいこん)を原料としています。2023年の50周年のリニューアルの際は、小豆の風味をよりダイレクトに味わっていただきたい、ということから材料を絞り込み、小豆・砂糖・水あめ・食塩のみで作る技術を開発しました。切り口の異なる商品もあり、例えば2018年には、高級和アイス専門店と涼菓堂で販売している「涼菓バー」、2021年には“オール北海道”というコンセプトで北海道産の小豆と砂糖、オホーツクの塩を用いた「北海道あずきバー」を発売しました。

——小豆はなぜスイーツに合うのでしょうか

嶋田 ほのかな甘み、うまみがあり、あんに加工しやすいことがあります。また炭水化物、たんぱく質を含みますが、脂質は少ないので乳脂肪と合わせやすく、見た目も赤色なので抹茶の緑やミルクの白に映えやすいこともあげられます。



「ぜんざいを凍らせてアイスにできないか」との発想から誕生したあずきバー。2022年度の売上はシリーズ合計2億9,300万本。



高級和アイス専門店「和涼菓堂 京都店」の「涼菓バー」は厳選した素材を加えた2層の手作りアイス。苺、柚子、豆と抹茶、栗と抹茶の4種類がある。

お話を聞いた方々

井村屋(株)
商品開発部部長代理兼冷菓チーム長
嶋田孝弘さん

井村屋グループ(株) 執行役員常務
海外事業ユニット
副ユニット長兼海外貿易室長
井村 慎さん

海外に小豆文化を広めるため

——輸出もされているとのことですが、あずきバーの海外戦略について教えてください。

井村 慎さん(以下、井村) 輸出先は現在19か国です。マレーシアでは現地生産も行っています。製造・販売だけでなく、日本の食文化や和菓子の魅力を海外に発信しています。豆を甘く調理することが一般的ではない国が多いのですが、マンガの影響からどら焼きが知られるようになったり、訪日客がたいやきに注目したり、といったこともあり、「AZUKI」の文化が世界に広がりつつある手ごたえを感じています。



マレーシアで製造している「IMURAYA AZUKI BAR」。現地メーカーに生産を委託している。



米カリフォルニア州のIMURAYA USA工場。「あずきをAZUKIに！」をスローガンに、2010年にアメリカでの小豆商品の製造・販売を開始。

——国内向けにはどのような情報発信をされていますか。

井村 三重大学や近畿大学などとの産学連携も含め食物繊維やポリフェノールなどを豊富に含む小豆の健康性・機能性についての研究を行ったり、幼稚園児によるあずきの収穫体験などの食育活動も続けています。今後も、小豆の魅力を積極的にPRしていきたいです。

column

[砂糖のこと、どれだけ分かるかな？]

出題・解説

お砂糖の妖精

「しゅがたん」



出典:シュガペディア(シュガーチャージ推進協議会)／
農林水産省「砂糖で学ぼう! 砂糖で遊ぼう!」



Q1 次の3つのうち、砂糖を使用したものはどれでしょう

A



はちみつ

B



水あめ

C



べっこうあめ



Q2 砂糖にはたくさんの種類があり、それぞれに特徴や
適した用途(料理)があります。以下にあげた砂糖は、
どの料理に向いているでしょうか。線でつないでみましょう。



三温糖
(さんおんとう)



顆粒状糖
(かりゅうじょうとう)



氷砂糖
(こおりざとう)



和三盆



ヨーグルト



果実酒



煮物



和菓子



Q3 ○×クイズです
砂糖は、ストレス解消に効果がある？



ある



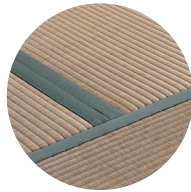
ない



Q4 さとうきびから作られるものすべてに「○」を付けましょう



砂糖



たたみ



デニム



エタノール

解答は次ページから

解答



Q1

べっこうあめ

「べっこうあめ」は砂糖と水のみで作られています。砂糖と水を軽く混ぜ合わせたら「アメ色」になるまで鍋で煮詰めます。型やアルミホイルの上で形を整えたあと、冷まして固まれば完成です。

「はちみつ」は、ミツバチが集めた花のみつを蜂の巣に貯めてできたものから不純物を除いたものです。

「水あめ」は砂糖を使っているように思うかもしれませんが、原料はさつまいもやじゃがいもなどの「でんぷん類」です。



Q2



三温糖
(さんおんとう)



顆粒状糖
(かりゅうじょうとう)



氷砂糖
(こおりざとう)



和三盆



ヨーグルト



果実酒



煮物



和菓子



三温糖
(さんおんとう)

独特の風味を持ち、甘さも強い。煮物などの料理にコクを出したいときに使用される。



顆粒状糖
(かりゅうじょうとう)

高純度のお砂糖で多孔質の顆粒状をしている。水に溶けやすいことから、冷たい飲み物や果物、ヨーグルトなどにかけるのに適している。



氷砂糖
(こおりざとう)

氷のように見える大粒の砂糖。溶けるのに時間がかかるので、果実酒をつくるのに最も適している。



和三盆

日本独自の伝統的な製法で製造された砂糖。和菓子に使用される高級材料。



Q3

○ ある

砂糖を摂取すると、心が落ち着きリラックスします。

その理由は、砂糖の摂取により脳内に「セロトニン」という神経伝達物質が合成されるためといわれています。セロトニンには、精神を安定させて心をリラックスさせる効果があります。セロトニンは、肉、魚、卵、牛乳などのタンパク質豊富な食品に多く含まれる「トリプトファン」というアミノ酸から合成されており、トリプトファンを脳内に優先的に運ぶには、ブドウ糖や砂糖などの摂取により分泌されるインスリンの働きが必要です。そのため、砂糖を使った甘いお菓子や飲料をとることで、セロトニンが合成されてストレス解消につながるといわれています。



Q4



砂糖

さとうきびの搾り汁から「砂糖」を作ることができます。



たたみ

「たたみ」は、主に「いぐさ」という植物から作られています。



デニム

サトウキビの絞りかすを乾燥させて細かくして作った和紙と綿を織り合わせて作る「デニム」もあります。見た目は綿で作られた普通のデニムと変わらず、軽くて乾きやすいのだそうです。



エタノール

「エタノール」は、さとうきびを絞って取れる煮汁を発酵させることで糖分と分解して作ります。日本酒をお米から作るのと同じ原理です。



砂糖のことわかったかな？
もっとクイズにチャレンジしたい人は、
下記「シュガペディア」や「マフ塾」を見てね！



シュガペディア（シュガーチャージ推進協議会）
<https://sugarcharge.jp/sugapedia/>



マフ塾2023「目指せお砂糖博士！砂糖を学ぼう！」
https://www.maff.go.jp/j/kids/kodomo_kasumi/2023/content/satou.html

和食

未来へつなぐ

第五回



村田明彦さん

「鈴なり」主人

お話

基本を大切にしながら
アレンジ。
和食を発展させたい

村木ひらりさん

モデル

聞き手

第一線で活躍する和食の達人から将来を担う子どもたちへ想いを
つなぐ連載企画「未来へつなぐ和食」。今回は、幅広い層に人気の

日本料理店「鈴なり」の主人・村田明彦さんにうかがいます。聞き
手は、料理が好きで、たまご焼きに挑戦中という村木ひらりさんです。



表情豊かな和食を 作るために

村木ひらりさん (以下、村木) 私はたまに家族に料理を作って喜んでもらうとすごくうれしいのですが、村田さんも子どものころから料理が好きだったんですか。

村田明彦さん (以下、村田) 好きでしたね。母の実家がフグ料理屋を営んでいて、母も働いていたので、幼少期から手伝うことがありました。将来はその店で働くつもりだったのですが、祖父が200年くらい続いている日本料理店「なだ万」をすすめてくれて、高校を卒業してから13年間、そこで働きました。お客様を大事にする良い店で、そういったことも丁寧に教わりました。

村木 こちらの「鈴なり」ではどんな料理を出されているのですか。

村田 旬の食材を大事にする。温かいものは温かいまま、冷たいも

のは冷たいままお出しする。こうした基礎を大切にしつつ、自分なりのアレンジを加えて表情豊かな和食を提供しています。

村木 どのようなアレンジをされるのですか。

村田 日本料理の素材としては珍しいキャビアやチーズ、ワインを使うこともあるのですが、例えばスペイン産のイベリコ豚やラトビア産の干したクランベリーで煮物を作るうち、日本にもイベリコ豚を育てている生産者がいることを知りました。また、国産の乾燥したキイチゴがクランベリーの代わりに使ってもおいしいことが分かったので、国産の食材に切り替えてみるなど、工夫次第で和食の可能性が広がっていくのが楽しみです。



先輩に教えてもらうだけでなく、マンガも含めて料理に関する本を手当たり次第に読んだり、お客様の話を聞きながら、気になったことがあれば、自分で詳しく調べるようにしてきました。



料理はどのようにして勉強されたのですか。



たまご焼きの 作り方のコツは

村木 たまご焼きを練習中なんですけど、私も食材の味を生かせる基本的な作り方を学びたいです。

村田 では、甘い味のたまご焼きの作り方を実演しましょう。たまご3個をボウルに割り入れ、しっかり混ぜ、砂糖小さじ3、醤油小さじ1を加えます。味は好みに合わせて調整してください。

村木 上手に焼くためにはどうすればいいですか。

村田 たまご焼き器に油を入れ、中火で熱してからキッチンペーパーなどで余分な油をふき取り、卵液を3分の1ほど薄く流し込みます。——気泡ができたら潰してあげましょう。まわりが固まってきたら折り畳み、たまご焼き器の空いたところにまた薄く油を塗り、

卵液を3分の1流し込みます。これを繰り返し、両面に焼き色がついたら、巻き簾（す）で四角く形を整え、しばらく待ってから切り分ければできあがりです。

村木 きれいな形になりましたね。

村田 すった山イモを入れればフワフワの食感になります。明太子を入れてもおいしいですが、この場合、砂糖をやや少なめにしてください。基礎がしっかりしていると、こういったアレンジも楽しめるようになります。

村木 試してみたいです！



たまごは火を入れすぎるとボソボソになるので、火加減に気をつけてください。砂糖が入ると、特に焦げやすくなります。卵液をザルでこしてあげると均一な黄色に焼き上がりますよ。



和食の料理人は箸で巻きますが、返し（ヘラ）を使うと巻きやすいでしょう。

だし巻きたまごで 難しいこと

村田 次にだし巻きたまごを作ってみましょう。溶いたたまご3個にカツオと昆布の合わせ出汁90ミリリットルとみりんを少し加えます。淡口醤油は小さじ1より少なめにします。

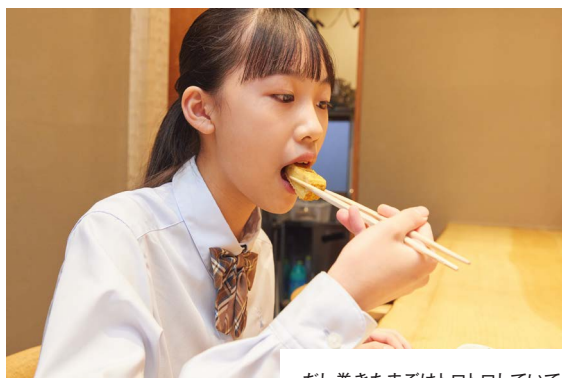
村木 醤油はたまご焼きのときより少なくていいんですか。

村田 はい。塩みが出汁の香りや味を引き立ててくれます。旨みを強くしすぎてしまうと塩みを感じにくくなります。出汁を使うとき

は、この調整が難しいですね。——だし巻きたまごは巻き方も少しハードルが高くなりますから練習が必要かもしれません。出汁を多く入れれば、食感はプルプルになりますけど、より巻きにくくなります——。卵液を4分の1くらい入れて、スクランブルエッグ状にしたら、これを巻いて芯になる部分を作り、たまご焼きと同じように周りに薄い層を巻いていきます。——はい、完成です。



だし巻きたまごも、甘辛く炊いた鶏のそぼろを入れたり、ウナギやシラスを入れたり、色々アレンジが利きます。シンプルに大根おろしを添えてもいいですね。



だし巻きたまごはトロトロしていてとってもおいしいです。



和食を広められれば、 という思いから

村木 村田さんはテレビなどでも料理の作り方を紹介されていますね。

村田 和食を少しでも広められれば、という思いから頼まれれば出演するようにしています。とにかく多くの方に試していただきたいので、出汁を引く代わりに市販の麺つゆを使うなど手軽に和食に挑戦できるレシピをお教えすることもあります。

村木 和食について私たちの世代が知っておくべきことはどのようなことでしょうか。

村田 2013年に日本人の伝統的な食文化として和食がユネスコ

無形文化遺産に登録されたのですが、このとき、日本で独自に発展したカレーライスやラーメンも和食に含まれるかという議論がなされ、私たち料理人が、和食とは何かということを改めて考える機会になりました。もちろん基本の型は大切ですが、決まった型にはまらないようにしていけば、日本料理の世界はどんどん広がり、発展し、基礎である和食文化の伝統も受け継がれていくはずですよ。醤油、味噌、酢、カツオ節などの発酵食品を使い、健康にもいい和食は世界に誇れる文化です。次世代の皆さんに大切に守ってほしいですね。



だし巻きたまごは難しそうでしたが、
さっそく家で作ってみます。
教えていただき、ありがとうございました。

誰かのために作ってあげられる喜びを
大切にしてください。
本気で、おいしく食べてほしい、
と考える工夫を重ねれば料理の腕が上がりますよ。

PROFILE

むらた・あきひこ●1974年、東京都出身。老舗日本料理店「なだ万」に入社。13年間修業を積み、2005年、東京都新宿区荒木町に「鈴なり」開店。2015年のミラノ万博に和食の料理人として参加。

むらき・ひらり●2011年、東京都出身。趣味イラストを描くこと、コラージュ制作、ものづくり。特技ダンス（HIPHOP、K-POP）、2025年開催、大阪・関西万博の応援ソングを演奏することが決定。

日本各地の伝統食データベース「にっぽん伝統食図鑑」

「にっぽん伝統食図鑑」は、日本の各地域が誇る伝統食を体系的に整理したデータベースWebサイトです。普段からよく食べている地元の伝統食のいわれを学んでみたり、旅先の気になる伝統食を調べてみたりと楽しむことができます。

伝統食とは？

伝統食は、全国各地域で古くから存在している地域の食材を基に、気候・風土など地域の特性を活用し、保存性、食味などを工夫しながら長年製造されてきた食品及びそれを活用した料理です。「にっぽん伝統食図鑑」では、右の項目を伝統食の選定基準とし、17種類の分類で紹介しています。

伝統食の選定基準

[必須項目]

- 加工食品であること
- 入手ができること
- 地域性があること
- 歴史性があること
- 伝統的な製法または保存技術を用いていること

[推奨項目]

- 持続性(公共性)があること
- 輸出可能であること



伝統食を「知る」「作る」「活用する」いろいろ使えるWeb図鑑！

Webサイトでは、伝統食と日本の発酵文化への理解が深まるコンテンツを掲載しています。令和4年度は福井県、奈良県、熊本県の地域固有の伝統食の情報を収録。今後も他の都道府県についても掲載していく予定です。

伝統食の歴史や文化を知る！

原材料や製造方法など、どんな食べ物なのか理解できる説明を掲載。さらに伝統食にまつわる歴史や文化、地域の関連行事といった文化的な情報も分かりやすく解説しています。

伝統食

各エリアで実際に選定された伝統食をご紹介します。検索することも可能です。



熊本県

巻柿（まきがき）



熊本県

南関あげ（なんかんあげ）



奈良県

わらびもち



奈良県

ふり松風（ふりまつかぜ）



福井県

打豆（うちまめ）



福井県

はまなみぞ

伝統食のアレンジレシピを作る！

伝統食の標準的な食べ方の他、手軽に作れるアレンジレシピも紹介。なじみのない伝統食を食べるきっかけに最適です。

アレンジレシピ：粉わかめと梅じゃこのおにぎり（2人前）



伝統食の画像や情報を活用する！

サイトでは、ダウンロードして利用できる品目の画像も用意。掲載情報と合わせて、ご家庭での調理や外食企業でのメニュー化、食品製造企業での商品化、海外への情報発信などに活用できます。



画像提供元：十津川村役場産業課

「リンクについて・著作権」に同意して画像をダウンロード(191 KB)

にっぽん伝統食図鑑

<https://traditional-foods.maff.go.jp/>

