

活動のヒントが見つかる

地域の伝統的な 食文化の保護・継承 のための手引き



はじめに

南北に長く、豊かな自然に恵まれ、海に囲まれた日本は、四季折々の食材に恵まれ、長い年月をかけて地域の伝統的な行事や作法と結び付いた食文化を形成してきました。しかし、近年の少子高齢化や地域社会とのかかわりの希薄化、また、食のグローバル化が進む中で、地域に伝わる優れた伝統的な食文化の保護・継承に危機感を持たざるを得ない状況となっています。

こうした状況を踏まえ、食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）において、「伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進する」ことが求められ、第二次食育推進基本計画（平成 23 年 3 月食育推進会議決定）では、「食育推進運動の一環として全国各地の事例や手法を収集・発信するに当たり、食文化の普及啓発に係る取組についても積極的に取り上げ、食文化の継承に向けた機運の醸成を図る。」こととされています。

また、平成 25 年 12 月に、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。この登録をきっかけに、私たち一人ひとりが、和食文化について考え、そのよさを再認識するきっかけとするとともに、食育などの取組を通じて、和食文化を未来に向けて守り伝えていくことが重要です。

和食文化は海外の影響などを受けながら時代とともに変化してきた文化であり、どこまでを保護・継承の対象範囲とするかについては、検討¹が続けられています。一方、「和食」の礎となる各地域で伝統的に継承されてきた伝統的な食文化は、担い手の高齢化などにより徐々に失われようとしています。このため、現在、このような地域独自の優れた伝統的な食文化を次の世代に伝えていくことを目的として、全国各地で様々な活動が進んでいます。

本手引きは、食文化の保護・継承活動をこれから始めようとする方だけでなく、既に実施している方にも、食育による食文化の保護・継承をより効果的に実践していただくことを目的として、活動の要点を取りまとめたものです。

第 1 章では「誰が（保護・継承の活動主体、関係者との連携）」、第 2 章では「何を（地域の伝統的な食文化とは）」、第 3 章では「どうやって（具体的な取組の方法）」、活動を進めればよいか、取組事例を交えながら解説しました。第 4 章では、始めた活動の効果的な発展のためのポイントについても紹介しました（活動を継続させるために）。

1. 「和食」の保護・継承に向けた検討会（農林水産省）

これから活動を始める方、始めたばかりで内容を考えようとしている方は、まずは第1章から順番に読んで活動の枠組を作ってみましょう。既に本格的に活動に取り組んでいる方は、始めに第4章で現在の活動の課題を洗い出し、第1章から第3章のうち必要な箇所について検討を進めてみてはいかがでしょうか。

本書を、地域の伝統的な食文化の保護・継承に取り組む皆様に活用していただき、活動に役立てていただければ幸いです。

最後になりましたが、本手引きの作成にご協力を賜りました関係者の方々に、心より感謝申し上げます。

平成27年3月
農林水産省 消費・安全局 消費者情報官

目次

第1章 保護・継承の活動主体、関係者との連携	6
1－1 主な活動主体、関係者	6
1－2 関係者の役割分担と連携の在り方	8
第2章 地域の伝統的な食文化とは	9
2－1 日本の食文化	9
2－2 地域の食文化	11
2－3 伝統的な食文化とは	13
第3章 具体的な取組の方法	24
3－1 効果的な食育活動	25
3－2 活動主体の運営	34
第4章 活動を継続させるために	38
4－1 実施内容の確認	38
4－2 取組の効果の測定	41
参考情報	44
ご協力いただいた調査先	48
検討委員	49

第1章

保護・継承の活動主体、関係者との連携

第1章では、民間団体が保護活動をすることを想定し、学校、研究機関、地方自治体、企業の関係者の特徴、役割分担や連携・協力について整理します。あなたの地域内で、食文化の保護・継承活動をしている方や組織があるのか、情報収集してみましょう。類似した活動をしているところ、共同で活動できるところ、活動の一部を依頼できるところなどと連携・協力することにより、活動をより効果的なものにすることができます。

1-1 主な活動主体、関係者

① 民間団体

民間団体は地域の食文化の保護・継承において、非常に重要な役割を果たしています。民間団体は、他の関係者と比べ、比較的自由的な活動が可能なので、他の関係者に対する働きかけをしやすく、主体的にまたはコーディネート役として食文化の保護・継承を目指すことができます。

【連携・協力先としての関係者の特徴】

② 学校

地域の伝統的な食文化を保護・継承する上で、子どもたちに対する食育はとても重要です。家庭内での学びはもちろん重要ですが、活動時間の大半を過ごす学校では、給食、家庭科、社会、理科の授業や総合的な学習の時間など、子どもたちが学ぶ様々な機会があります。学校は、子どもたちを対象とした活動を効果的に行うために、効果が高い場です。

③ 研究機関

大学や研究所などの研究機関には、地域の歴史、民俗、文化などの研究を通じて貴重な情報が蓄積されていることがあります。研究機関の専門家の話を聞く、文献を調べる、さらに情報共有・情報交換をすることで、互いに情報を蓄積することができます。また、保護・継承活動の対象に関する専門的な知見を得るだけでなく、活動内容の定量化、分析、評価、とりまとめを行う際の協力や助言など重要な役割を果たすことが期待できます。地域の食文化を調査・保存していく上で、民俗学や栄養学など、多様な領域の専門家と協力することで、より広く、より深い食文化の保護・継承を実現しましょう。

④ 地方自治体

地方自治体は民間団体の活動を支援する役割を担います。地方自治体の役割は主に2つあります。1つ目は、地方自治体が地域のニーズを把握しながら条例、計画を策定して、予算を確保する場合です。2つ目は、民間団体から地方自治体に対して、活動の目的や計画を具体化し支援を働きかける場合です。食文化の保護・継承や食育に関する予算を確保していることも多いため、新規の取組の導入時などに有効な支援が可能です。

また、地方自治体は、ネットワークを生かして他の関係者や地域に対し、広く働きかけができます。活動を開始する時に加え、活動範囲や対象を広げたい時も、地方自治体との協力を検討するとよいでしょう。

こうした地方自治体の支援に関する問い合わせは、都道府県では、農業関係部局、健康福祉関係部局、教育委員会など、市町村では、農業関係部局、健康福祉関係部局、文化振興関係部局、教育委員会事務局などが食育や食文化関係の窓口になっているケースが多く見られます。

⑤ 企業

活動を非営利の活動から事業へと展開する際には、企業との連携はとても重要なことです。ただし、企業が食文化の保護・継承に関する取組を実施する際には、企業活動における位置づけが明確でなければなりません。企業と他の関係者が連携をする際にはニーズとシーズが合致することが必要ですが、合致すれば、企業の商品化、マーケティング、広報のノウハウを活用することで、活動の拡大に繋がります。

1-2 関係者の役割分担と連携の在り方

1-1 では各関係者の概要について述べましたが、実際にどのように役割分担をして、どのような体制で活動を進めるかについて述べます。

各地域には1-1 で述べたような様々な関係者が存在します。また、取組の内容によって、連携・協力する関係者は異なります。まず、どのような取組を行いたいかを明確にするところから始めましょう。1-1 の各関係者の特徴を参考にして、活動の方向性に合ったネットワークを構築することが重要です。

多様な関係者と連携・協力をしている取組について、具体的にみてみましょう。

事例①

「おいしい山形の食と文化を考える会」では、高校生を対象とした料理コンクール『食の甲子園[®]』を多くの関係者と連携・協力し成功させています。

この『食の甲子園[®]』では、高校生が伝統的な地元の食材や料理について、家族や近所の高齢者に聞き取りを行い、情報収集をした結果をまとめ、レシピとともに提出します。生産者の思いや食材の歴史、地域固有の食と文化を高校生が自ら学び、自分たちの新たな発想を加えた料理を創作することで、地域食材や伝統料理の新たな活用法が家庭や地域で継承されることを目指しています。



やまがた食の甲子園 2014
表彰式



やまがた食の甲子園ポスター

提供：おいしい山形の食と文化を考える会

【過去開催した10回の大会において係わったことのある関係者の役割例】

	民間団体	地方自治体	学校	大学研究機関	企業
組織	おいしい山形の食と文化を考える会	山形県	高校生	食文化研究家、栄養士、大学	デザイン学校、メディア、食関連の協賛企業、ジャーナリスト、業界団体
役割	主催 ^(注1)	『食の甲子園 [®] 』の開催費を補助金として交付 ^(注2)	『食の甲子園 [®] 』への参加	『食の甲子園 [®] 』の審査	デザイン学校はイベントポスターデザインを作成し、各ローカルメディアはイベントを宣伝、協賛企業は協賛金の提供

(注1) 第1～2回までは単独で開催。現在は実行委員会形式で開催しており、委員会のメンバーとしての位置づけになっている。

(注2) 第3回大会からは実行委員会のメンバーとして参加。

事例②

長野県の飯綱町食育推進グループ「だんだりの会」では、飯綱町と飯綱町教育委員会などと連携して取組を進めています。例えば、飯綱町で使われていた木製の鍬など農具の展示を行った「米づくりの道具から昔の農具いろいろ～」という、いづな歴史ふれあい館での特別展の開催では、地域の関係者と一体になって行いました。

	民間団体	地方自治体	学校	その他
組織	だんだりの会	長野県飯綱町、飯綱町教育委員会	小学生	地域住民
役割	知恵・知識の提供	予算措置・歴史的な背景の説明・開催場所提供	米づくりの実体験による写真の提供	展示品の寄贈、展示ボランティア

第2章

地域の伝統的な食文化とは

地域の伝統的な食文化を保護・継承していくためには、はじめに『食文化』とは何かを理解することが大切です。食文化と聞いて何をイメージしますか？地域の伝統野菜などの「食材」でしょうか。それとも地域の郷土料理や行事食など伝統的な「調理」や「食べ方」でしょうか。

第2章では、保護・継承の対象となる食文化を考えるために、食文化を構成する要素が何かを知るところからはじめます。まず、日本の食文化とは何かを知り、その上で地域の食文化について考え、「食文化」を理解します。そして、地域の食文化として何を保護・継承の対象にするのかを考えます。

2-1 日本の食文化

● 多様な食材と持続可能な利用

日本列島は、南北に長く、多くの地域が温帯に属していますが、一部に亜寒帯、亜熱帯も含んでおり、夏は高温多湿の気候、年間降雨量も比較的多いなどの自然環境により、各地域で多様な農産物を育ててきました。とくに、稲作は、連作障害がほとんどなく、単位面積当たりの収穫量が高く、玄米で長く貯蔵することができることから、日本全土に急速に広がりました。

また、米は、エネルギー源として重要なだけでなく、種類により、酒、餅などの多様な加工品にすることもできるすぐれた食品であったために、古代の為政者たちは、その生産を奨励して租税とし、政治経済とも大きくかかわることにもなり、日本の食文化にとって中心的な存在となりました。

大根、茄子、かぶ、ごぼう、大豆、里芋など、現在、和食の食材とされているほとんどの農産物は、おもに中国・朝鮮半島などから各時代に伝来したものを、日本の各地域の自然環境に合わせて改良したものです。たとえば、ごぼうは、ヨーロッパから中国に原産地があるとされますが、日本で栽培化し、日常食だけでなく祭礼などにも用いてきました。

また、周囲が海で、暖流と寒流の影響もあり、地域、季節によってさまざまな魚介類や海藻類が得られ、それを生食、煮物、焼き物などに調理するほか、農産物とともに乾物、発酵などによる加工品として、すべてを大切に使い尽くす工夫をしてきました。

かつお節、昆布、干し椎茸などの乾物による出汁（だし）や大豆、米などを材料とした味噌、醤油、酢、酒、みりんなどの発酵調味料による味付けは、すぐれた和食の味を作り上げてきました。このように、自然の環境に加えて異文化などの社会的な影響を融合させて独自の文化を定着させてきたのが日本の食文化の特徴でもあり、絶えず変化をしながら再構築しているともいえます。

● 行事・行事食と絆の強化

特別な日のいわゆるハレの日には、日常では米を食べない人々も米飯や餅を食べ、酒を飲む習慣がありました。米は、自然の恵みに感謝し、豊作を願う祭礼の際に捧げる重要な食品でもあったからです。行事など特別な日には、米だけでなく、自然から得られる様々な農産物、水産物やそれらを使った料理も供えられ、祭礼後には、地域や家族で願いや感謝をこめて皆で食べました。正月の料理も、歳神様を迎えて、その年の豊作や健康を祈る行事ですから、日頃は食べない特別な料理が用意されるのです。

このような特別な日の食事は、地域により異なり、それぞれの地域で特徴ある行事と行事食が継承されてきました。このような特別な食事は、家族や地域の絆を強め、アイデンティティを再認識することにもつながる機会になってきました。

● 食事構成と健康的な食生活

米を中心に、魚介類、野菜類などの多様な食材を組み合わせた伝統的な食事構成「飯・汁・菜・香の物」は、何百年も継承されたすぐれた構成で、誰でも組み合わせの工夫次第で栄養、味、色合いなどのバランスを取りやすいもので菜の数や内容を工夫すれば、供応食にも日常食にもなり、季節により変化させることで多様な食事とすることができました。

1980年前後の日本人の食生活は、もっともバランスがとれた食生活とされました。米飯に魚、野菜類に新しい食材である肉や乳・乳製品を適度に加えた食事は「日本型食生活」と呼ばれて推奨されました。出汁によるうま味に発酵調味料で味付けした食事は、動物性油脂の過剰摂取を防ぎ、長寿、肥満防止などにも寄与していると考えられます。各地域の豊富な食材を組み合わせ、これからもより良い内容を工夫し変化させながら継承していくことが求められます。

2-2 地域の食文化

● 地域性を生み出す要因

各地域の郷土料理には、正月や地域の農事などの行事に関連した行事食と日常の食生活の中で形成された郷土料理があります。これらの郷土料理に加えて、各地域の食材やその加工品なども含めると、郷土食とも呼ばれます。各地域には、数えられないほどの郷土食がありますが、このような各地の郷土食が形成された要因は何でしょうか。

それぞれの地域によりその要因は異なりますので、一般化することはできませんが、自然環境の違いと海外や他地域からの文化の与えた影響とが考えられます。

漬物は、日常も特別の日の食事にも欠かせなかったために、全国各地で多様な漬物がつくられます。通常の漬物は塩を振り、重石をしますが、長野県木曽地方の「すんき漬」は、高冷地という自然条件を利用し、貴重だった塩を使わず熱湯をくぐらせ、乳酸発酵のみで貯蔵性を高めた漬物で、雪に閉ざされた地域では食材としても重要でした。また、米沢の「雪菜」は、積雪を利用して雪室とし、その中で花径を育てたもので、野菜の少ない正月など冬に利用され、また辛味のある「ふすべ漬け」としても加工されてきました。いずれも、厳しい自然環境を逆に利用した知恵の例といえるでしょう。

また、広島県の山間部備北地域に残る「ワニの刺し身」は、サメの肉が、アンモニアを生成することで保存性が高まることを利用した郷土食です。冷蔵庫のない時代、日本海から運ばれたサメは、海から遠く離れた地域で刺身として定着したといえます。大分県日田に残る「たらおさ」は、たらのえらと胃袋を乾したもので、お盆の行事食としてこれを戻して干し筍などと煮て食べます。さらに、沖縄県の「クーブイリチー」は、北海道産の昆布と豚肉との炒め煮です。いずれも地域外から運ばれて定着した郷土食の例ですが、それぞれの食材を受け入れる自然環境や文化的背景などがマッチして定着したと考えられます。

● 地域の食材や料理の見直し

高度経済成長期以降、都市部を中心に発展したスーパーマーケットなどでは、大量に生産され流通する食材を扱うことが多くなり、各地域で作られてきた各種の農産物や、魚介類など大きさや種類がそろわない食材は、次第に生産も減少していきました。それらの多くが栽培しにくく、収穫にも手間がかかるものもあり、大量生産時代には向かないものもあったからです。

しかし、各地域の自然環境に合う農産物は、独特の味わいがあり、それぞれの性質を生かした料理が発達したともいえるでしょう。

近年、各地域の食材を見直し、それを用いた伝統料理だけでなく新しい料理を作り出そうとする積極的な活動が各地域で見られます。次世代の担い手でもある若い人たちが、SNSを利用したコミュニケーションなどを使って、各地域の食文化の特徴を発信して意見交換をすることで、お互いの郷土食やその重要性を理解できるかもしれません。

各地域で保護し継承するだけでなく、冷蔵・冷凍の技術を利用して、各地の郷土食を購入して楽しむことにより、地域の保護・継承活動が活性化していけば、次世代の人たちがこれを受け継ぐエネルギーともなるかもしれません。地域の食材や料理に新たな価値を付加することで新たな郷土食が再構築され、次世代に引き継がれることも期待されます。京野菜、加賀野菜などといわれている食材も、最初は外部からの野菜を取り入れて、その地に合うものに仕立ててきた人々の努力があったからなのです。今後も同じような試みが各地で起こることも期待されます。

2-3 伝統的な食文化とは

こうした「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」が、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」と題してユネスコの無形文化遺産に登録されました。

● 「和食」の4つの特徴²

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

② 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

④ 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

これらの4つの特徴にもあるように、食文化は、単に料理そのものをさすものではなく、食材を選ぶことから始まり、栄養を考えながら料理を組み立て、さらにもてなしの心で料理を供すること、そしてどのように食べるかということも大切な要素であり、食べることに関する日本人の慣習ともいえます³。

伝統的な食文化を保護・継承していくにあたってはこうした食文化を構成している食材（地域の伝統食材や調味料）、調理（献立やレシピ、調理法や調理道具）、食べ方（作法、食器やしつらえ、祭りや伝統行事などの風習や精神、自然環境や地理・歴史的背景）などを理解したうえで、これらの要素を単体としてとらえるのではなく、地域の特徴と組み合わせた内容とし、ストーリー性を持たせたものとするのはとても重要です。以下に地域の伝統的な食文化とは何かを、「食材」、「調理」、「食べ方」の観点から、事例を交えて紹介します。

2. 農林水産省ホームページ「ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」とは」

3. 農林水産省「和食 WASHOKU 日本人の伝統的な食文化」

●『食材』について

四季が明確で雨が多い温帯に属する日本では、その気候を生かして収穫される農作物は稲を中心に、野菜、山菜、きのこなど多彩です。黒潮と親潮がぶつかることで豊かな漁場となる海に囲まれ、湖や川もあり、食材として使用される魚種も豊富です。肉食が広がった近代以降は、牛肉や豚肉なども加わっています。味付けの基本として、出汁や醤油、味噌などの調味料が使われています⁴。

(1) 土壌風土（自然環境、地域性）

日本は、北から南に細長い列島で山が多く、海に囲まれており、気候が地域により異なるために、生産される農産物なども異なるものが多くなっています。

農作物の例でみると、さつまいもは九州など南部で多く作られ、一方、冷害に強く、冷涼な地に生息するじゃがいもは、山梨、長野などの山間部や日本の北部で栽培されてきました。また、長く厳しい冬を迎える地域では、山形の雪室で栽培する雪菜や冬期間だけ温泉の源泉を利用して栽培する豆もやしなど、冬期に野菜を栽培するための工夫が行われてきたところもあります。

魚介類も地域差が大きく、かつおは、南方から春に太平洋岸を東北地方まで北上し、秋には南下するために、静岡、宮城など太平洋側で漁獲され、食べられてきました。また、さけも、北海道、東北など北日本でとれます。これに対してぶりは、晩秋から冬に北陸など日本海側で多く漁獲される西側の魚と言えます。そのために、正月の行事には東側がさけ、西側ではぶりを使う文化が定着しています⁵。

小野川豆もやし（山形県）

おいしい山形の食と文化を考える会では、山形の在来種の食材を含む食文化の保護・継承活動を行っています。山形県は積雪量も多いことから、寒い冬でも野菜を栽培する工夫がなされてきました。例えば、小野川豆もやしは普通のもやしと違い、杯軸が約 20 センチに生長するもので、11 月から 3 月の冬期間だけ、小野川温泉の源泉を利用して栽培するものです。毎年 11 月になると作業場が建てられ、中に「室」と呼ばれる木製の箱を並べ、その下に温泉を通して天然の温室のような状態にして、その中で栽培されます⁶。

このほか、雪室で栽培される雪菜や、その他貯蔵を目的とした塩蔵物、乾物など、人が生きるために生まれた食文化があり、このような歴史や文化も次世代に伝承していきたいと考えています。



提供：山形県

4. 農林水産省「和食 WASHOKU 日本人の伝統的な食文化」

5. 『和食と食育』監修熊倉功夫、編著者江原絢子

6. おいしい山形の食と文化を考える会『平成 22 年度地域の食材活用推進事業』

（２）食材を特徴づける要素

① 来歴

日本の食材の来歴は様々です。縄文時代に伝わったとされる米は現在日本で広く栽培されています。日本で流通する野菜は、近代になって外国から輸入されたものや、品種改良によって食べやすくなったものなど多様ですが、昔から日本で作り続けられている伝統野菜（在来野菜）も少なくありません。また、島国である日本において、魚介類は古くから貴重で、かつ重要な食材でした。こうした在来のものや、地元産の食材が、地域の食文化を育んできました⁷。

② 旬の素材

日本は、世界に類を見ないほど四季が明確で、その季節でしか味わえない多種多様な旬の食材が使われています。

野菜や魚には、昔から出盛り期の時期、食べ頃の時期があり、これを「旬」と呼んでいます。つまり、旬とは、大量に収穫できる時期であり、旬の食材は美味しく、素材そのものの味を楽しむ好機と考えられています。また、季節を先取りする「走り」、翌年まで食べられなくなる直前の「名残」など、旬よりは味が落ちますが、素材の扱いを変え、同じ食材でも、走り、旬、名残と三度の季節感を楽しむことがあります。

例えば、冬に旬を迎えて収穫される代表的な野菜には、セリ、小松菜、ほうれん草、白菜、だいこんなどがあります。また、日本は南北に長く、旬が移動していきます。地域によって旬は異なるので、野菜の旬は一つでないということです⁸。

③ 特産物・特産品

ある特定の地域で生産、収穫された肉、魚、野菜、果物やその加工品などの特産物・特産品が、その地域の気候風土や、産業としての発展といった歴史的経緯などを背景に、数多く生まれています。それぞれの地域では、観光や流通手段を介して特産品の拡大に力を注いでいます。

7. 農林水産省「和食 WASHOKU 日本人の伝統的な食文化」

8. 「月刊野菜情報 2008 年 11 月」女子栄養大学栄養学部生物有機化学研究室教授辻村卓、『「日本料理」の世界無形文化遺産に向けた提案書』（平成 23 年 9 月京都府 NPO 法人日本料理アカデミー）

④ 在来作物

在来作物とは、その土地で長年栽培され、人々に親しまれてきた野菜、果樹、穀類などの作物です⁹。高度経済成長期以降、生産効率が悪い在来品種はしだいに栽培されなくなっていきましたが、魅力に満ちた地域の特産物が歓迎されるようになった今日では、これを守る動きも目立ってきています。

田村カブ（高知県）

「田村カブ」は江戸時代から高知県仁淀川町の田村地区を中心に焼畑などで栽培されてきました。表面が鮮やかな赤紫色、中は白く肉質が柔らかで、大きいもので2kgにもなります。現在では日曜市や地元商店街等でわずかに販売されているものの、そのほとんどは自家消費用に作られるのみとなっています。高知県では、高齢化が進む仁淀川町で、環境の変化、生産量の少なさなど様々な問題を抱えながらも、食文化とともに長い年月引き継がれてきた仁淀の「田村カブ」の種を絶やさないために、安定生産のための支援を行っています。こうした中、地域住民たちも田村カブを応援しようと2014年に「田村蕪式会社プロジェクト」を立ち上げ、田村カブを応援してくれる一口オーナーを株主ならぬ「蕪主」として募集を開始しました。生産者、地域住民、行政などが連携して田村カブの保護・継承に取り組んでいます¹⁰。



提供：高知県

⑤ 食材の保存・加工技術

現在のように流通が盛んでなく、近代的な保存技術も進んでいなかったころ、食料を無駄なく存分に、そして安定的に味わうために、先人は知恵を絞り、工夫をこらしてきました。そして考えられたのが食品を保存するための加工技術です。海から遠い地域では魚介類を長く保存する知恵が生まれ、北方では、長い冬を過ごすために野菜や山菜を長く保存する技術が発展してきました。塩漬け、味噌漬け、干物など、地域によって作り方や味に違いがあり、結果的に食文化の多様性を生み出しています¹¹。

ふなずし（滋賀県）

「ふなずし」はなれずしのひとつで、滋賀県の代表的な伝統食品です。なれずしは、すしの原型で、魚などを塩と飯で乳酸発酵させた漬物で、琵琶湖の魚の多くがなれずしにされます。ふなずしはその代表で、家庭でも漬けられており、ご飯の量、塩加減、鮒の洗い方なども、人それぞれ、家ごとに異なると言います。1991年から滋賀県のような食文化について学習や見学、調査、研修を続けている滋賀の食事文化研究会のテーマもふなずしに始まり、1996年には5年間の成果として、歴史、製法、食べ方などを総合的にまとめた「ふなずしの謎」を出版しています。



提供：滋賀の食事文化研究会

9. 山形在来作物研究会ホームページ

10. 高知県「仁淀川町伝統野菜 田村カブ」リーフレット

11. 農林水産省「和食 WASHOKU 日本人の伝統的な食文化」

⑥ うまみ、調味料

出汁は汁や煮物など、様々な料理のベースとして使われています。出汁のほかに、味付けに欠かせないのは、塩、砂糖、味噌、醤油、酢、みりん、魚醤などの調味料です。さらに、わさびやからし、しょうが、山椒、とうがらし、ゆずなどの薬味によって季節感を楽しみながら素材の味を引き出しています。

出汁の取り方は、魚介や野菜から水や湯を使ってうま味成分を抽出するのが一般的です。出汁の素材として最もよく使われるのは、昆布とかつお節で、そのほか、煮干し、野菜、干し椎茸、魚の内臓やあら（頭や骨）などがあります。また、潮汁のように、食品そのもののうま味を活かす方法もあります¹²。

味噌、醤油などの発酵性調味料は、地域により作り方や材料に違いがあり、味も多様です。味噌は、原料と製法により大きく、米味噌、麦味噌、豆味噌の3種に分けられます。主な味噌として、津軽味噌（米）、仙台味噌（米）、信州味噌（米）、西京味噌（米）、麦味噌、八丁味噌（豆）があります。また、味噌は家庭でもつくられ、より多彩な味噌がうまれました。調理味噌のように、更にひと手間を加えて、地域の伝統的な調味料として残っているものもあります。

醤油は、こいくち、うすくち、たまり、再仕込み、しろに分類されます。主に関東地方で発達した醤油は、こいくち醤油で、大豆、小麦が50%ずつに塩分16～17%が使用されます。また、兵庫県竜野地方でつくられるうすくち醤油は、材料はこいくちと同様ですが、発酵の過程が異なり、塩分は18～19%とやや高く、関西で多く使われます。また、しろ醤油は、原料のほとんどが小麦で、わずかに大豆が使われます。愛知県が主産地で、淡泊で糖分が多い、うすくち醤油よりさらに透明度の高い醤油です¹³。

料理の基本的調味料「さしすせそ」（砂糖、塩、酢、醤油、味噌）が受け継がれ、また地域住民が復活させて、昔ながらの伝統的な手法により製造させていることから、これらの調味料や地場産物を活用して作られた伝統食や行事食などを冊子にまとめ情報発信などに取り組んでいる例もあります¹⁴。

山椒大辛味噌（長野県飯綱町）

飯綱町大原万宝院の山伏が村人の健康を考えて、製法を教え、今なお伝承されている「山椒大辛味噌」。地元でとれた大豆で作った味噌に、唐辛子、山椒、陳皮を加えています。だんだりの会では、伝統的な「箱膳」（21ページ参照）の中に、日常食をベースとして、「山椒大辛味噌」のほか、江戸時代の記録から再現した牟礼宿に伝わる宿場料理「玉子ふうふう」や、郷土食「やたら」「むじなだんご」など地域色の強いメニューを加え、会員が調理して提供する体験活動を行っています。



提供：飯綱町

12. 農林水産省「和食 WASHOKU 日本人の伝統的な食文化」

13. 『和食と食育』監修熊倉功夫、編著者江原絢子

14. 平成25年度食育白書 事例 伝統的な「さしすせそ」で地域の食体験（NPO 法人とうもんの会）

●『調理』について

旬の食材のおいしさを引き出す様々な調理法、種類豊富な魚を処理するのに適した包丁などの調理器具、食事をおいしく食べるための出汁などが、伝統的な料理を支えています。また、ごはんなどの主食に、おかず、汁もの、香の物を組み合わせるなど、伝統的な献立の形があります¹⁵。

① 献立やレシピ

江戸時代より一般の人びとへ浸透してきた日常の食事構成として、米を炊いた「ご飯」、出汁を味噌や塩で味付けした具入りの「汁物」、塩漬けやぬか漬けなどの「香の物」、焼き物や煮物や和え物などの「菜」の4つの組み合わせが基本となり、現在にも継承されています。

「菜」はおかずとして食材、調理法、調味料の組み合わせで成り立ち、料理をつくるための機器類の発展に伴って、種類が増え、手法也多岐にわたって幅広く工夫されてきました。

また、近代以降、各地域には、その風土の特徴を活かした食材、調味料などを用いた特徴ある郷土料理（北海道の石狩鍋、山形の芋煮、千葉の太巻き祭りずし、福井の鯖のへしこ、滋賀のふなずし、奈良の柿の葉ずし、高知の皿鉢料理、鹿児島のかき揚げ料理など）が伝えられ、その多くが、現代に引き継がれています。

さらに、日本人の生活の中には、日常的な暮らし（ケ）と日常とは異なる行事や儀礼を行う非日常的な暮らし（ハレ）があります。近年はハレとケの区別がつきにくくなってきていますが、かつてはその差は極めて大きく、農村などにおいても、ハレの日ともなると日常は食べない白米飯、魚介類を食べ、酒を飲むといったようにケの日の食事とは格段の違いがありました。

庶民にまで広がった正月や節分、大晦日などのように毎年同じ時期にめぐってくる年中行事や、誕生、成人、婚礼、還暦、葬儀など人が誕生してからこの世を去るまでの一生の中で通過する節目にあたる通過儀礼の多くが、現在まで伝承されており、特別の行事食や儀礼食が食べられています。行事食や儀礼食にも、地域の多様性があり、例えば、正月に食べられるお雑煮は、出汁の素材や味付け、餅の形状、具などが、地域や家庭によって様々です¹⁶。

② 調理法や調理道具

日本は飲料として使える水が豊富にあり、ミネラル分をあまり含まない軟水であることから、口当たりがやわらかく、まろやかな軟水をふんだんに使った調理方法や、食材そのものの味を活かす料理が発達してきました。

主食のご飯は、米に水を加えて炊いたものです。炊飯方法には炊き出し法（炊きあがったときに余分な水分が残らないようにする方法で、炊き始めに水分を計量して加水する）が用いられています。菜（おかず）には、主菜と副菜があり、主菜は肉、魚、卵などを中心にした料理、副菜は主菜を補う野菜、海藻類などを用いた料理です。数ある日本の調理法の中で、最も特徴的なのは、「生もの」で、刺身、あらい、酢の物、漬け物があります。出汁と具を組み合わせた「汁物」はすまし汁、味噌汁などがあり、季節ごとの材料を用いて具に変化をつけた多くの汁が考案されてきました。ほうれん草や

15. 農林水産省「和食 WASHOKU 日本人の伝統的な食文化」

16. 農林水産省「和食 WASHOKU 日本人の伝統的な食文化」、『和食と食育』監修熊倉功夫、編著者江原絢子

小松菜のお浸しなどをつくる際、たっぷりの水を沸騰させ、食材を加えて加熱して取り出す「茹で物」は豊富な水を利用した調理法として定着しています。この他、「煮物」、「焼き物」、「蒸し物」、「和え物」、「揚げ物」などがあります。

日本料理は包丁文化ともいわれています。洋風化が進み、一般家庭での料理内容が変化するとともに、万能包丁としての牛刀（両刃）が多くなっていますが、すばらしい切れ味の片刃の包丁（柳刃（さしみ包丁）、薄刃包丁、出刃包丁など）があります。また、地域に伝わる伝統料理には、その地域特有の食材を特有の調理法で作られるものがあります。これらの調理をしやすくするためや食べやすくするために、調理道具にも工夫がされてきました。それだけでなく、食材を美しく調理するために工夫がされた調理道具もあります。作り手の高齢化などにより、調理技術だけでなく、調理道具の製造技術も保護しなければ廃れてしまうものもあります¹⁷。

すだれ（千葉県）

すだれは千葉の太巻き祭りずしの食文化を支えてきました。他県に例のない特殊な技術と感性により発達した太巻き祭りずしが生まれた当初は各家庭で手作りのすだれを使用していましたが、すし用のすだれが生産されるようになって、美しい太巻き祭りずしが巻けるようになりました。千葉伝統郷土料理研究会が、地元のすだれメーカーとタイアップして開発した、太巻き祭りずしを巻くためのすだれです。

実際、千葉県内で使用されているすだれは京都や大阪のものと比べるとヒゴが太めで竹の皮の緑色が生かされており、がっちりとした仕上がりになっています。大小のすだれを使い分けながら、太巻き祭りずしの文様が巻き上げられているのです。このような、調理道具であるすだれは千葉の太巻き祭りずしの歴史と共にあったといえるでしょう¹⁸。



17. 農林水産省「和食 WASHOKU 日本人の伝統的な食文化」、『和食と食育』監修熊倉功夫、編著者江原絢子

18. 房総ふるさと文庫「竹」

●『食べ方』について

できあがった料理だけでなく、それをどんな食器に盛って食卓にならべ、どのように食べるかということにも、日本人ならではの気持ちのこめ方とスタイルがあります。

① 食器やしつらえ

ご飯は茶碗に、味噌汁はお椀に、焼き魚は平皿にと、料理に合わせた食器を使います。日本の食器は形や素材も様々であり、季節に合わせて器やあしらいを変えることで季節感を演出しています。料理人は器に合うように盛り付けを考え、祝いの席では食器やお箸に特別なものを使用したり、部屋には掛け軸をかけ、季節の花を飾るなどして四季を表現し、もてなしの気持ちを表現したりします。もてなしのための用意を調えることがしつらえです。もてなしは、主人から客へのサービスだけではなく、食べる側にとっての食の場のふるまい全体をも含み、両者がともども満足することです。食事のマナーや食の場のしつらえの仕方、それを鑑賞する態度も含まれます。

また、伝統的な漆器や陶磁器、箸などの食具の産地では、これらの歴史や文化、作法、手入れの方法などを伝える活動も行われています¹⁹。

若狭塗箸（福井県小浜市）

「箸」は日本の食文化の一端を担っており、料理用菜箸、取り箸、祝い箸など多様性に富み、箸文化が発達しています。小浜市では日本の塗箸の80%以上が生産されています。「若狭塗箸」は貝殻や卵殻を漆の中に埋め込み、研ぎ出す若狭塗独自の技法で制作されています。江戸時代初期に、小浜藩の漆塗り職人が中国の漆芸にヒントを得て、海^{みけつくに}の底の様子をデザインしたのが最初と言われています²⁰。

食のまちづくり・生涯食育拠点施設「御食国若狭おばま食文化館」は、小浜市の食文化や歴史、伝統工芸を学べる体験型ミュージアムです。箸研ぎなど伝統工芸体験ができるほか、料理で教える教育プログラム「キッズ・キッチン」では、箸使いを学ぶのに適した献立を作り、マナーを学ぶ体験活動も行われています²¹。

② 伝統的作法や歴史的慣習

例えば、食前、食後に口にする「いただきます」と「ごちろうさま」は、料理をつくる人はもちろんのこと、食材を育んだ自然や、自然を守ってきた祖先や神々への感謝が込められています。

次に何をどのように食べるか、箸をどのように使うかという食の作法があります。ごはんとおかずや汁物を交互に食べる口中調味は、味のないごはんを口の中で、おかずの味で味付けしながら食べていくという日本独特の食べ方です。和食では、ご飯と菜、あるいはご飯と汁物、というように、常にご飯を間にはさんで菜や汁をとるのが本来の食べ方とされています。また、不作法とされる箸使い（嫌い箸）があり²²、箸の正しい持ち方とともに箸の作法や器の扱い方を覚え、伝えていくことも大切です。

子どもたちに、こうした伝統的な食習慣を伝えていくために、かつての農家の暮らしに使われていた「箱膳」を使った体験活動を行っているところもあります。

19. 農林水産省「和食 WASHOKU 日本人の伝統的な食文化」、『和食と食育』監修熊倉功夫、編著者江原絢子

20. 若狭おばまブランド推進機構運営ウェブサイト『若狭おばまブランド認証品「若狭もの」』

21. おばま観光局『料理で教えるキッズ・キッチン「食育」文化都市・小浜市視察のお誘い』

22. 農林水産省「和食 WASHOKU 日本人の伝統的な食文化」

箱膳（長野県飯綱町）

地域に古くから伝わる箱形をした膳「箱膳」は庶民が食事をする際に使われていました。だんだりの会では、この伝統的な「箱膳」を使って昼食を提供する体験活動を行っています。「箱膳」と「とりまわし（箱膳の一汁三菜以外に出てくる各自が食べたい分だけ取り分ける大皿料理）」という伝統的な食事の形態から、単純に伝統的な食文化を伝えるだけでなく、食文化を通じて培われてきた気遣いや感謝の心も伝えていきます。箱膳体験の口上で、会員は、自分たちの子どもたちのころの実体験も盛り込みながら、「いのち、もったいない、感謝、旬、地元のもの」の話を随時はさみ込み、配膳から、挨拶や感謝の言葉、箸の使い方、口中調味、後片付けまでを体験する中で、食べることは暮らしの真ん中にあり、しっかりとした決まり事があることを伝えます。



箱膳で食事をしている様子
提供：飯綱町

③ 祭や伝統行事

日本人は古くから自然を敬い、また共に生き、神仏や先祖への信仰が食と結びつきながら、独自の食文化を育んできました。日本各地で季節ごとに行われる豊作、豊漁を祈願するお祭りなども自然を敬う精神の表れあり、食文化と密接な関係があります。正月や盆をはじめ、稲作に関する行事、花見や月見など四季の自然を愛でる行事などの年中行事には、独自の食べ物が定着しています。行事食や儀礼食は、自然や神への畏敬の念から、災害を避け、農産物など自然の恵みや健康長寿が出发点にあり、供えた食物を皆で食べる直会^{なおり}と呼ばれる神人共食が本来の形です。

祝い事や地域の祭りや年中行事の中で、食は大切な要素であり、地域に伝わる伝統行事でしか作られないレシピや、独特の調理法で調理すること、普段とは違うそのときならではの料理を共にいただくことが、人々の絆を深めたり地域のつながりを強めたりすることに役立っています。

地域の伝統行事を次世代に伝承していくために、その地域に伝わる季節の行事食の保護・継承に努めている例もあります²³。

23. 農林水産省「和食 WASHOKU 日本人の伝統的な食文化」、『和食と食育』監修熊倉功夫、編著者江原絢子、「和食」とは何か（『農業と経済』2014・11 臨時増刊号）

やしゅんま（長野県など）

「やしゅん（ま）引き」は、一般的に旧暦で涅槃会（お釈迦様の命日）のにあたる3月15日に行います。「やしゅんま」とは米粉のお餅のことで、お釈迦様が臨終を迎える際、弟子の「やしゅ」が、米粉で作った餅を捧げ、お釈迦様に食べていただき、お釈迦様は「やしゅ、うまかったぞ。」と言って亡くなったことからその名がついたとか、形が“やせ馬”に似ており、“やせ馬—やしゅんま”からその名がついたなど、諸説あります。「やしゅんまの日」が近づくと、お寺のお坊さんが米の托鉢にまわり、「やしゅんまの日」には、その米を使って細長いお餅「やしゅんま」を作り仏壇にお供えをします。この「やしゅんま」をもらいに、子どもたちが「やしゅんま引き」に来るのです。かつてはこの「やしゅんま引き」をする子どもたちの声が、地域の人たちには春の訪れを感じさせていたようです。最近はこの「やしゅんま引き」も見られなくなりましたが、だんどりの会ではこの行事を復活させ、子どもたちに地元の行事を体験する機会を設けています。

飯綱町は、子どもたちに食文化を通じていのちの大切さを伝えていく「食の匠」を育成する活動を進めています。「食の匠」の役割として、こうした一つ一つの行事には必ず由来があり、「自然とともに生きる祈りと感謝」、「家族や仲間・むら人との絆」を大事にする仕掛けがあること、その意味することまできちんと次世代につなぐことが期待されています²⁴。



提供：飯綱町

打ち豆汁（滋賀県など）

打ち豆と野菜で作る「打ち豆汁」は、滋賀県や北陸の一部の地域で作られる冬の郷土料理です。豆類が盛んに生産されてきた滋賀県などでは、秋に収穫された大豆は大切に使われ、豆腐や醤油などあらゆるものに加工され食されてきました。打ち豆は、大豆を蒸したり茹でたりした後、木槌で打ち、乾燥させたもので、古くから伝統的な保存食として日常の食生活に用いられていました。この打ち豆を使った汁は、日常的な食事としてだけでなく、祭、祝いの席、神事などで「祈祷汁」や「御講汁」として食されてきました。滋賀の食事文化研究会では、出前講座でこのような郷土料理を伝えています。



打ち豆汁を作っている様子



打ち豆汁

提供：滋賀の食事文化研究会

⑥ 地域性や地域文化

日本各地の様々な地勢、気候、歴史、文化、住民気質、特産物、調理法などが、地域ごとに多様な食文化を築いてきました。

地域に伝わる伝統料理には、地域性が反映されているものが多くあります。京料理のように繊細な味付けや盛り付けを重視する地域がある一方、高知県の皿鉢料理のように豪快で自由な盛り付けによりもてなしの気持ちを表す地域もあります。

琵琶湖を抱える滋賀の稲作と豊かな淡水魚文化を中心とした独特の食文化など、地域の風土を反映した特徴ある食文化が色濃く残っている地域もあります。

さわか 皿鉢料理（高知県）

高知県の宴会は、大皿に、刺身、カツオのタタキ、寿司、煮物、焼き物など海や山の季節の旬を惜しげもなく豪快に盛り付けた皿鉢料理が定番です。皿鉢料理は料理方法を示した名称ではなく、盛り付けの奔放さの名称で、食べ方のスタイルを表しており、大勢の人が集まる祝いの席などで用いられます。

歴史的には、藩政時代、武家の本膳式の終わりなどに大皿に盛った取り回しの料理が出され、それが独立して明治時代に高知一帯で宴会料理になったと言われています。大皿は高価で庶民とは無縁のものでしたが、宴席の派手さと、気易さ、伸縮自在の方式は土佐人好みですっかり定着したのです。堅苦しいルールに縛られることを嫌い、何よりも自由を尊重する土佐ならではの料理だと言えます²⁵。



提供：高知県農漁村女性グループ研究会

※日本の食文化についてもっと詳しく知りたいという方は、44ページに参考となるホームページや文献などを記載していますので、ご活用ください。

25. 公益社団法人高知市観光協会ウェブサイト、土佐伝統食研究会代表 松崎淳子「高知はこんなところです」

第3章

具体的な取組の方法

第2章では、地域の伝統的な食文化について解説しました。第3章では、第2章も参考に、地域で何を対象に、どのような方法で保護・継承に取り組むのかを考えます。

また、実際に地域における活動を進めるにあたり、どのような手法が効果的か、また、運営にあたっての工夫や留意点を解説します。下のフローチャートをみて、現在どのステージにいるかを確認しましょう。その上で、事例も参考に具体的な方法を見つけて下さい。

地域で保護・継承したい食文化は決まっていますか？

はい

いいえ

地域の食文化を発掘するところから始めましょう

地域の食文化は食材やレシピ・食べ方だけではなく、伝統行事や文化財、地域文化などの地域特有の特徴と共に形成されています。まず、保護・継承すべき／したい食文化を発掘し、明確にすることから始めましょう。

第2章 地域の伝統的な食文化とは

9ページ

第3章3-1 (1)調査研究

25ページ

地域の食文化発掘のための調査

地域で保護・継承したい食文化を書き出してみましょう

効果的な食育活動を考えましょう

第3章3-1 (1)調査研究

26ページ

調査結果の分析

第3章3-1 (2)学校教育・給食

28ページ

第3章3-1 (3)体験活動

30ページ

第3章3-1 (4)商材化

32ページ

第3章3-1 (5)情報発信

33ページ

活動主体の運営を考えましょう

第3章3-2 (1)人材育成

34ページ

第3章3-2 (2)資金の確保

35ページ

3-1 効果的な食育活動

(1) 調査研究

地域で保護・継承したいものが決まっていない場合は、地域の食文化を発掘し、特定することが必要です。地域の伝統的な食文化には「食材」、「調理」、「食べ方」があり、これらに関連する第2章で述べた要素があります。可能であれば専門家の助言も聞きながら、これらを調査し、記録して、結果を分析します。既に活動を行っている場合でも、調査をすることで、保護・継承の対象となる新たな要素の発見につながることも期待されます。

なお、調査をしたものの結局何が大切なのが分からない、ということにならないように、事前にアウトプットをイメージして、調査の設計や手法を選択することが大切です。

● 地域の食文化の発掘のための調査や、調査結果の分析

ポイント1 地域に長く住んでいる人や企業などから知見を得る

地域に伝わる食文化について情報収集を行うには、地域に住む高齢の方など、地域をよく知る人から学ぶことから始めると効率的です。地域に長く住んでいる方から聞き取ることで、文書としてではなく、家庭でしか伝わっていない地域特有の食文化などを発掘することがあります。

また、文献調査では、地域に古い神社や寺、市場関係者、種子会社、古くから経営している食品関連企業から協力を得る方法もあります。例えば、神社や寺に伝わる文書には、祭りや伝統行事とともに伝わってきた食材、調理情報、食べ方の記録が残っている場合や、老舗の味噌作り会社などにも、過去の記録が残っている場合があります。これらの内容についても確認・整理して聞き取り調査と照らし合わせることで、より詳細で正確な情報を入手することができるため、地域の隠れた食文化の発掘に繋がる可能性があります。

ポイント2 地域外の視点を活用する

地域の在住者が地域の食文化を発掘するための聞き取り調査や文献調査を行う場合、その価値に気づかないことがあるので、地域外の視点を活用することも重要です。

ポイント3 研究機関などの専門家の知見も活用する

地域の食文化、歴史、民俗に知見を有する、地元大学などの専門家との意見交換や連携・協力はとても有効な手段です。入手した情報を全て記録することは初期段階では必須と言えますが、信頼性の高い情報を選択しながら、専門家の客観的な見解を加えることも大切です。

ポイント4 記録を整理し、保管する

調査、分析の結果は、聞き取り調査や文献調査の記録とともに、整理をして、検証できるよう保管しましょう。

実施した調査研究はその結果を記録として残すだけではなく、より効果的な活動実施のために活用しましょう。例えば、調査結果を冊子や資料にまとめて、多くの人と共有することもできます。(5) 情報発信もご参照ください。

事例①

NPO 法人奈良の食文化研究会は、奈良の古い和食を調査発掘し、見直して広報する活動を行っています。奈良の郷土料理について会員である住民自身が聞き取り調査を行い、調査結果を月に1回奈良新聞に掲載しています。調査対象は、研究会の会議で会員が情報を持ち寄り、「奈良らしいかどうか」、「歴史や、所以が興味深いか」、「材料や作り方が面白いのか」、「美味しいか」などの観点から12件を季節に合わせて選出し、年間計画を立てて決定しています。

活動を始めた当初は、それぞれの会員が近所の知り合いの高齢者から見聞きした内容や、興味を持っていた内容などを、身近な食材やレシピ・食べ方を持ち寄って調査先を検討していました。調査は会員が1、2人で訪問し、まずは、親しい人間関係を築きながら、由来やレシピなどについて聞き取り調査を行いました。会員がそれぞれ親しい人間関係を作ることによって、調査先の高齢者の知り合いなどの紹介で人との繋がりが増え、新たな情報を得ることができ、埋もれていた地域の食文化の発見に繋がるようになりました。また、会員同士で情報を持ち寄ったことにより、人と人との繋がりが2重3重の輪のように広がり、多くの情報が得られるようになっていきました。

文献による調査も行っています。20年に1度行われる春日大社の式年造替(社殿の修築)に合せて、奈良県と奈良市の支援で実施した食文化を発信するイベントでは、独自で研究していた文献と併せて、春日大社から歴史的な文献を借り受け、春日大社の協力を得て読み解き、掲載されていた料理『春日はくたくうどん』を再現しました。奈良の食文化研究会では、春日大社の協力を得られたのも、イベントなどに積極的に協力し、人との繋がりを大切にしていたからこそ実現したことであると話しています。



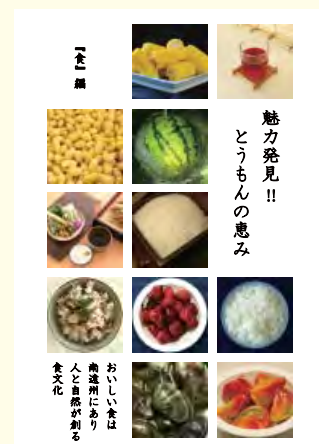
会員による試食会の様子

提供：NPO 法人奈良の食文化研究会

事例②

NPO 法人とうもんの会では、昔ながらの知恵や、地域に伝わる行事食を発掘し、冊子として残すため、厚生労働省の「緊急雇用創出事業」を活用し、ハローワークを通して2名を採用しました。『食文化の冊子作成のための取材、記事作成、編集』という内容で募集し、5名の応募があった中から、他県から掛川市の自然に惹かれて移住した移住者支援のNPO法人で活動していた人と、冊子としてまとめることを考え、写真やデザインに明るい人材という視点で掛川市外に住むデザイン学校出身者の2名を採用しました。

冊子を作成するにあたり、地域の行事食を発掘するため、とうもんの会が運営する直売所と、近所の生産物マーケット、個人商店の3カ所の出口に立ち、2か月間に渡って買い物に来た300人以上に聞き取り調査を行いました。聞き取り調査では、家庭で行事食を作っているか、どういう作り方をしているか、を質問し、年代ごとにまとめました。多くの人から聞き取り調査を行ったということはもちろん、地域外の視点が加わったことにより、同じ行事食の種類でも家庭にしか伝わらない少数意見に気付き、記録として残すことができました。冊子は『食』編と、『くらし』編の2冊に分けて完成されることとなりました。



『食』編

提供：NPO 法人とうもんの会

事例③

千葉伝統郷土料理研究会の太巻き祭りずしの保護・継承活動は、研究会の設立人である龍崎英子氏が、県外から移り住み、農家の女性が作っていた太巻き祭りずしの造形のおもしろさ、斬新さ、そしてレシピがなく、全て作り手の頭の中に入っていることに驚き、これを残そうと地道な調査活動を開始したことが始まりです。

研究会では、保護・継承する食文化を掘り起すにあたって、古くからの歴史を調べ、何がどのように残ってきたのかを調査しています。昔から“江戸の台所”として、米や野菜を首都圏に供給してきた千葉県ですが、研究会では、江戸時代から何百年も残ってきたものには意味があると考え、その理由を分析しながら次世代に残そうと活動をしています。



太巻き祭りずし
提供：千葉伝統郷土料理研究会

事例④

1991年に農山漁村文化協会から出版された日本食生活全集第25巻「聞き書・滋賀の食事」の編集者・執筆者を中心に「滋賀の食事文化研究会」が発足しました。当初メンバーは、民俗学に精通していた故橋本鉄男先生を中心に、県の関係者、栄養士、教員など多様な有識者で構成されていました。それぞれの分野で蓄積した知見を共有し、様々な視点からその方針を議論して調査を進めてきました。

活動が始まった当初は滋賀県から調査を依頼されたこともあり、調査手法・設計は滋賀県の教育委員会が提供してくれたものを使用していました。多岐にわたる項目でしたが、少しずつ丁寧に聞き取りをすることで滋賀県全域の食文化を調査していきました。

聞き取りを重ねていくうちに、調査の際には、発言に偏りがないように、また曖昧な記憶での発言を避けるため、一度に複数の方にヒアリングをすることで、より正確な調査ができるようになりました。また、効率的に精度の高い調査を実施するためには同じ対象に、複数回に分けて丁寧に聞くことです。その際重要なのは、会話が脱線しないように、各調査で聞くべき範囲と、回答する年代や条件を決めておくことです。聞き取り調査の前にはメンバーで会議をして、これらの意識を共有しておくようにしています。

これらの調査結果は、書籍として出版されており、滋賀県の食文化を多くの方に知っていただくツールとして研究会の保護・継承活動に生かされています。加えて、県内大学で滋賀県の伝統野菜の成分を科学的に分析し、その結果を、今後の食材の保護・継承活動に活用する準備をしています。



聞き取り調査の様子
提供：滋賀の食事文化研究会

(2) 学校教育・給食

学校では、教科、給食をはじめとする特別活動、総合的な学習の時間に食文化をはじめとする食に関する教育指導が行われます。地域の食材に関する農業体験、伝統料理や郷土料理の調理実習や給食献立などは子どもたちが食文化に触れて、考えて、理解する絶好の機会となり、子どもたちが早い段階から興味・関心をもって学ぶことができます。

ポイント1 教育委員会、学校のニーズに対応する

学校教育での食育の取組は、地域や学校によって様々なので、現場の先生とのコミュニケーションが重要です。また、学校や都道府県市町村の教育委員会との連携・協力にあたっては、都道府県や市町村の食文化や食育の担当部署が学校との仲介や紹介をしていることも少なくありません。相談を試みるとよいでしょう。

ポイント2 食を身近に感じてもらえるようにする

地域の伝統料理を知ったり食したりすることに加え、食材が作られている場所や、作っている人を知り、実際に生産や加工に携わるようすれば、子どもたちの食文化への知識や関心は一層深まります。

ポイント3 ストーリー性を意識する

子どもたちの場合に限りませんが、食文化への興味や関心を高めるためには、伝える内容を一年の暦に合わせたり、肉や魚介類や農作物が食材となるまでを併せて伝えたりするなど、内容にストーリー性を持たせると効果的です。また、地域特有の文化、土壌風土による食材の違いや行事食の背景を併せて伝え、地域社会や日常生活とのつながりが実感できるため、体験したことを身近に感じることができます。また、食材について、農業体験で生産から携わり、併せて、歴史的背景を伝えることで子どもたちの理解がさらに深まります。

農林水産省では、農業や食文化に関する体験活動をより多くの学校で実施していただけるよう、教科学習に関連づけて農業や食文化を学ぶことができる教材を作成しました。教材には、12種類のワークシートがあり、農業や食文化について学習ができるほか、紙面にキャラクターを登場させたり、漢字さがしクイズなどもあり、児童が意欲的に取り組める楽しい紙面となっており、多くの学校の授業の中で幅広く活用することが出来ます。



(教諭用解説書)



(児童用ワークシート)

事例①

飯綱町食育推進グループ「だんどりの会」は、食育基本法の施行を受けて、学校での食育活動の推進を始めた飯綱町の要望で、地元の学校と共同して、小学生を中心に食育指導をするようになりました。学校で行う教育ファームでは、会員が講師となり、普段何気なく口にしているひとつひとつの食材が、種まきから収穫まで、どのように栽培され、食べられているか、つまり、“いただきますの向こう側”の大切さを教え伝えています。子どもたちが米一粒の大切さを理解し、給食に出される食材に関心を持つなどの効果が現れています。

また、稲づくり暦と共にある「食べ暦」も、子どもたちには人気です。平成25年度は「米」をテーマとし、農作業の段階からだんどりの会が協力をし、その農作業にあわせて食べられていた料理を指導し食べました。例えば、田植えの際に食べられていた、「きなこむすび」は、きなこの黄色を米の花や花粉、収穫期の黄金色に見立てたもので、豊作の願いが込められています。子どもたちが、四季折々のイベントを体験して、その季節のものを食べ、こうした歴史的背景を学ぶことで、一年間を通じた地域の食文化への理解が深まっています。

平成25年度の教育ファームでのイベント例

月	イベント	行事	食べた物
5月	田植え		田植え煮物 きなこむすび
8月	カカシづくり イネの花の観察		しそジュース
9月	お月見会	お月見	小豆の煮ぶかし ススキの箸でいただく
11月	郷土食をつくってみよう	カカシあげ	新嘗祭にちなみ羽釜で米を炊く
1月	道祖神ともめんだまづくり	小正月	小豆粥 もめんだま
2月	節分の行事	節分	麦ごはん 芋汁、めざし、炒り豆



教育ファームでの田植えと稲刈の様子

提供：飯綱町

事例②

千葉伝統郷土料理研究会は、保育園、小中学校、特殊学校、福祉施設などで、管理栄養士、栄養士、調理師に対する技術指導を継続的に実施しており、各施設での太巻き祭りずしの提供を実現しています。昭和58年に、千葉県八千代市の学校の栄養士により、給食で提供されたことがきっかけとなり、学校保健課が、年に数回提供される「お楽しみ給食」として学校給食に太巻き祭りずしを取り入れました。その後、食育の教材など、様々な場面で太巻きまつりずしが取り上げられています。

（３）体験活動

地域の食材に関する農林漁業体験、地域の郷土料理や伝統料理に関する調理体験や食体験などの体験活動は、食文化への関心や理解を深める上で効果的です。また、体験活動の内容は、第２章の２－３（１３～２３ページ）で解説した地域の特徴と組み合わせ、ストーリー性を持たせることによって、地域の土壌風土への理解を深めることができます。

ポイント１ 効果が高い体験プログラムを提供する

体験活動では、対象者のニーズを分析して、誰に、何を、どこで、いつ、どのように体験してもらうかを考えることから始めましょう。

例えば「誰に」という観点からは参加者の興味や理解のレベルに応じて、活動の内容をアレンジすることで、参加者の意欲と理解度を高めることができます。年中行事や季節に応じた体験活動プログラムとすることや、対象者が参加しやすい日時とすることも重要です。

ポイント２ フードチェーンを学ぶ

地域の食材の播種、栽培、収穫を学ぶ農業体験、郷土料理や伝統料理の調理体験、そしてこれらの食体験を併せて行うことが最も効果的な食育となります。

農林水産省では、農林漁業体験を行う、教育ファームをこれから始めようとする方、実施している方それぞれに対して、より効果的な農林漁業体験を実践していただくために、「基礎から始める教育ファーム運営の手引き」を取りまとめています。この手引きは、土台づくり編、体験の進め方編で、企画・運営の立ち上げから農林漁業体験・食体験の手順、事後評価までを、知識編では、より効果的な体験活動を行っていただくために参考となる基礎知識を掲載しています。体験活動の実施にあたり、更に勉強したい方はこちらも併せてお読みください。



事例①

十勝郷土料理研究会では、単に「美味しいもの」を食べるのではなく、食文化についてもきちんと学ぶという考えに基づき活動しています。食材や料理の知識と調理の体験だけではなく、料理教室で取り上げる料理や食材をテーマにした食文化、歴史、地理をあわせて「お料理の社会科」という位置付けで、子どもたちが興味を持ってくれるように食材の来歴や、さけや牛など食材となる生き物の生態や特徴など物語性を意識した教材を作成して教えています。このほか、食育の重要な要素を楽しみながら覚えてもらうための「食育カルタ」を自主制作したりするなど、対象者である子どもたちの目線を意識したプログラムとしています。



「食育カルタ」を使った食育の様子
提供：十勝郷土料理研究会

事例②

鹿児島県では食育の支援として、生産活動体験、出前授業、施設見学、調理・加工体験に係る各種情報提供を実施しています。これらの取組を支援できる方々をとりまとめた「食育支援リスト」を、県の各地域振興局など7カ所（離島2カ所含む）が作成し、学校などに配布しています。

事例③

静岡県掛川市のNPO法人とうもんの会では、昔ながらの方法で、地元で製造されている料理の基本的調味料「さしすせそ」（砂糖、塩、酢、醤油、味噌）や地場産品を活用して作られた伝統食や行事食などを冊子にまとめ、情報発信することに加え、伝統的な祭りをはじめ地域に残る様々な行事や行事食を伝えるため、地域女性の指導による伝統ある糺を使った味噌作りやおせち作り、地場産大豆を使った豆腐作りなどの加工体験のほか、正月飾りなどのわら細工体験活動などを行っています。行事の行い方やなぜそれを行うのか、行事食の意味など、先人達の知恵を受け継ぎ、伝えることにより、食文化の継承・定着に取り組んでいます²⁶。



しめ飾り作り講座の様子
提供：NPO 法人とうもんの会

26. 平成24年度農林水産祭（むらづくり部門）内閣総理大臣賞受賞『NPO法人とうもんの会』資料、魅力発見!!とうもんの恵み『食』編、『暮らし』編、平成25年度食育白書 事例 伝統的な「さしすせそ」で地域の食体験（NPO法人とうもんの会）

(4) 商材化

地域の食文化を活用して観光、産業、文化を一体的に発展させようとする動きが各地に広がっており、地域の食材や伝統的な郷土料理の発掘・活用、これらを通じた特産品化など、商材化に取り組む例もあります。

なお、ユネスコは、無形文化遺産登録を商業的に濫用することを禁じています。個別の食材や料理などが無形文化遺産に登録されたと誤解を受けるような表示・広告などは控えるとともに、地域の食文化の優れた特徴や良さを損なうことが無いように留意する必要があります。

ポイント1 販路を確保し、トラブルに備えた管理をする

商材化をするにあたって、販売できる場所や、買ってくれる人がなくては、せっかく商材化しても継続的な活動とすることはできません。買った方がもう一度食べたい、作ってみたいと思えるような工夫をしましょう。より多くの人に地域の食文化を体験してもらい、広く普及させるためには、飲食店や直売所といった、集客力の高い場所での提供が効果的です。

また、収支の管理や、品質の管理について予め組織で方針を考えておくと、予期せぬトラブルに備えることができます。

ポイント2 他産業との連携・協力をする

食文化の保護・継承を食品産業の事業活動として取り入れる試みは、食文化の保護・発展とともに、地域の食品産業の活性化の可能性を広げることにつながります。第1章で紹介した、各関係者の特徴を踏まえ、上手く連携・協力することで効果的な取組としましょう。

農林水産省では、地域の食文化を未来に伝えるため、地域住民や食の関係者、行政などが一体となって取り組んでいる国内外の事例から、食を活用した地域活性化に取り組むに当たってのヒントをとりまとめた、「日本食文化ナビ」を作成しています。

具体的な地域発信の商材を考えている、地域の行政の方、集落のリーダー、6次産業化に取り組む農業者の方、商工会の方などを対象として、これから取組を始める方、地元で何か誇れるものを得たいと考えている方、壁に突き当たって何かヒントがほしいと思っている方などにご利用いただける内容となっております。上のポイント以外にも参考となる情報が掲載されているので、更に勉強したい方はこちらも併せてお読みください。

(5) 情報発信

食文化の保護・継承活動の成果をネット情報化や冊子化することで、多くの人と共有することが容易になります。また、その際は、第2章で述べたとおり、食文化を構成する様々な要素と併せて地域の伝統的な食文化として記載するようにしましょう。なるべく多数の人に呼び掛けるためには、多様なツールを用い、また、どのような方に周知したいのかを具体的にイメージして効果的な広報活動しましょう。

ポイント1 団体が管理するホームページなどから情報を発信する

ご自身の団体が管理する媒体での広報活動から始まります。媒体はホームページ、会報、報告書、著書など様々あります。ご自身の活動の報告、イベントへの参加者募集はもちろんですが、食文化を保護・継承する上では、調査の結果として伝統食材、調理情報、食べ方を掲載することも必要なことです。

ポイント2 マスメディアを通じて情報を発信する

テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、地域の広報誌などで、より広範囲での広報活動です。これらの媒体は食文化にあまり関心がなかった層、今まで知らなかった層の目や耳に触れることになります。

事例①

NPO 法人奈良の食文化研究会では、月に1回奈良新聞に会員による聞き取り調査の結果や、研究成果、活動内容の紹介などを掲載しています。2007年には、新聞に掲載した8年分の記事をまとめ、書籍『出会い大和の味』として発行しました。また、県内のNPO法人が集まる会合で、活動内容の講和をしたことがきっかけで、平成23年から平成25年までの2年間、地方のFM局で月1回、新聞に掲載した内容を紹介するラジオ番組を持ち、執筆した会員が出演し、活動内容を広く広報しました。また、年に1回食に関するイベント「出会い大和の味フェア」を開催し、多くの人の関心を集めるとともに、「吉野の森の鹿による食害とジビエ鹿肉料理の普及事業」、奈良の特徴である「きな粉雑煮のアピール」、春日大社との連携で「うどんの原型、^{はくたく}餛飩の再現」などの関心を集める事業に取り組むことにより、テレビ局などの取材も増えています。



出会い大和の味フェアの様子
提供：NPO 法人奈良の食文化研究会

事例②

食のまちづくりを進めている小浜市は、市民に食に関する正しい知識を身につけてもらおうと、健康のために相応しい食べ物を選び抜く力「選食力」や、食文化、マナーや道徳なども含めた食全般に関する正しい知識や情報を引き出し実践できる力「フードリテラシー」を持つための指針として、小浜独自の「元気食生活実践ガイド」(冊子版、ダイジェスト版)を平成24年に作成しました。食に対する考え方をまとめたことで、市民一人一人が食に対する考え方を認識・共有できるようにしています。加えて、年中行事とのかかわりのある食材・料理や冠婚葬祭時の料理が失われていくという危機意識により、平成24年に地域の伝統行事を映像として残しました。現在は、映像記録のほか、聞き取り調査の結果も保存し、これらを食育・食文化ツーリズムに活用しています。

3-2 活動主体の運営

(1) 人材育成

組織内で、指導者不足や指導内容のばらつき、後継者不足という課題はありませんか。せっかく立ち上げた活動も、次世代を担う人材がないという理由で、継続が困難とならないように、長期的な視点をもって、指導者や後継者の育成に取り組みましょう。

ポイント1 メンバーのモチベーションを維持・向上する

効果的な活動を行う上では、職員やスタッフがやりがいを持って取り組める環境や仕組みづくりが必要です。食文化の保護・継承活動の意義や目的を共有し、研修などを通じた調理技術や知識の向上などのスキルアップ、組織内の活動やイベントでの明確な役割分担、参加者の反応の共有などにより活動の拡大を目指すモチベーションの維持と向上ができる工夫をしましょう。

ポイント2 外部の方との連携・協力

広く活動内容やそれに伴う技術を広げるためには、管理栄養士や調理師など、活動に携わる指導者となりうる、外部の方々を組織に取り込むことは、組織内の意識や知識の向上に繋がり、効果的です。

ポイント3 次世代のリーダーの育成

現在は職員やスタッフが充実していて、指導力のあるリーダーがいたとしても、活動を次世代に継承するためには、リーダーの後継者を育てることも重要です。リーダーは、次世代のリーダーの育成に向けて、組織外の人々の活用も含め、計画的に後継者を育成しましょう。

事例①

千葉伝統郷土料理研究会がその活動を継続してきた大きな要因は、主軸の取組である太巻き祭りずし以外でも、食文化や食育に通じる活動に積極的に参加してきた、ということがあげられます。大学や、福祉施設での活動、それら一つ一つでネットワークを構築したことで、その活動を引き継ぎたいと考える人が増えました。その結果、千葉伝統郷土料理研究会は外部との連携が円滑に進められており、会員となる人も安定的にいます。

また、積極的な会員にはできる限りの技術や知見を引継ぎ、重要な役割や仕事を与えることで、全体のモチベーションが高められています。現在、会員110名のうち、外部への講師として活動している会員は約30名にもなります。研究会の定例研修会ではこの講師として活動している会員が、順に研修会の講師役を務めています。人に教えることは自分の勉強としており、全体の底上げに繋がっています。

また、組織内の人材育成の観点から、研究会の仕事は会員に分け隔てなく振り分けるようにしています。役割があると、自分の仕事として自主性が芽生えてくるためです。

(2) 資金の確保

効果的な取組を継続的に遂行するためには、資金が必要です。活動に必要な物品の購入費、人件費、活動場所の賃料などがこれに該当します。さらに、活動を発展するためには施設・設備の新規調達や、活動を展開するための新規の取組が必要となります。

ポイント1 コストを意識し、コストを削減する

コスト意識は大変重要です。体験活動で仮に参加者から会費を徴収するとします。その料金設定にあたっては、例えば、体験の実施に必要な資材費、講師謝金、会場借料などの直接経費のほかに、団体を維持運営するための間接経費を計上する、というようにコスト計算をしてみましょう。組織を維持、運営するための費用を計算することは忘れがちですが、これらを計算に含めないことで、結局、活動自体の運営が困難になってしまうこともあります。

コスト削減に関しては活動の収支を確認し、不要な支出はないか、削減できる工夫ができないかを考えます。

具体例1 宣伝費の削減

体験活動の宣伝費を抑えるために、公共の施設や学校など多くの人が集まる場所で活動をするという手段が考えられます。特に活動を開始したばかりで、あまり認知されていない場合は特に有効です。同様に、リピーターを増やす工夫をするというのも、宣伝費を抑えるための手段と言えるでしょう。

具体例2 教材や施設・設備費の削減

活動に既存のものを活用するのも代表的なコスト削減の方法です。多くの地方自治体で、食育で使える教材を準備しています。地域の食文化を反映したオリジナルの食事バランスガイド、地域の伝統料理のレシピ集、食育の参考書など、様々あるので、出費が発生する前に探してみましょう。既存の施設の活用や物品の再利用、類似の活動を行っている他の組織と連携して活動を行うことも、コスト削減につながることを期待されます。

ポイント2 継続的な資金確保の手段を見つける

資金の調達の方法にはいくつかあります。参加費の他、企業などからの協賛金、行政からの補助金、会費などの自主財源などがありますが、活動の目的と取組の性質に応じてこれらを組み合わせて資金を確保します。代表的な資金確保のパターンをいくつか紹介します。

パターン1 行政の補助金などを活用する

新しく活動や取組を行う際、そして出版や行事のために単発的に経費が必要な場合は、行政の補助金、民間団体からの助成などの活用を検討することができます。農林水産省や地方自治体に問い合わせたりするなど、適切な予算を探してみましょう。

補助金を受ける場合は、あなたの組織の収入のうち補助金が占める割合を意識しましょう。そして現在補助金を受けないと継続が難しくなる取組はどれか、活動内容を整理して将来的に補助金がなくても取組が継続可能となるように計画しましょう。

パターン2 収益構造のある活動を実施する

取組や対象者によっては参加者からの徴収が困難なものもあるでしょう。そういった場合は、その取組以外で、収益構造がある取組も併せて実施することは有効な方法です。例えば講演や料理教室での収益、収入源となる商品の開発などが考えられます。活動内の一つ一つの取組で考えるのではなく、活動全体としての収支を考えることも可能です。

パターン3 会費で運営する

活動者の会費を収入として運営費に充てる、という選択肢もあります。これはメンバーが自分の活動に投資をすることになるので、この場合、活動の方針の合意が前提となります。

事例①

NPO 法人霧島食育研究会では活動資金の多くを研究会の資金で運営することに成功しました。行政からの補助金は活動当初と比べ、少なくなっています。補助金でしかできないこと（参加費を徴収しにくい活動や維持費にコストがかかる農業体験活動）を明確にすることで、それ以外の活動を自律的に実施する意識がうまれました。また、参加者に楽しんでもらうことも重視するとともに、その時代の流れを汲んだキーワード（ナチュラルライフ、和食など）を取り入れたプログラムとすることや、料金が高くてもより充実した体験活動を求める参加者のニーズに対応したプログラムを企画することで、リピーターを増やして、参加者募集のための広報活動費を削減しました。また、2013年から始まった「かごしま郷土料理マイスター養成講座」は認定というモチベーションとゴールがあり、3年間で全36回予定のパッケージ化されたプログラムなので、宣伝費が抑えられる上、この間、安定した収入を得られることになるのです。



かごしま郷土料理マイスター
養成講座の様子

提供：NPO 法人霧島食育研究会

事例②

静岡県掛川市では、失われつつあった農業地域の風景や文化を守るため平成15年から「田園空間整備事業」を実施し、事業の一環として「とうもんの里総合案内所」を整備しました。NPO法人とうもんの会では「とうもんの里総合案内所」の指定管理者として施設を管理・運営するとともに、自身の活動拠点として、体験講座や料理教室などを開催しています。

地域では、とうもんの会の呼び掛けに賛同する農家300人以上が会員となって「とうもんの恵みを伝える会」を組織しています。そして、とうもんの里では、その会員が出荷する朝採り市を毎週金・土・日の3日間開催しており、年間の売上額は約4,000万円に上っています²⁷。売り上げのうち、収入となる約80万円は、広報活動と、活動の目的である農村の良さや役割を伝えるために赤字であっても継続すべきだと考える事業に充てています。

また、食体験や農業体験などの講座は、1つの商品としてとらえ、年度当初に材料費、人件費、売り上げを試算した年間計画に基づいて実施しています。人件費は前年度の売上から一人当たりを算出しています。講座実施にかかる経費を考慮し、会員が、あらかじめ担当する事業の収支計画を立てることにより、コスト意識の共有を図っています。これらのコスト意識により、時には、採算が取れないと判断した講座は中止を決定するなどして、とうもんの会の安定した運営を継続しています。



上：朝採り市

下：料理講座

提供：NPO法人とうもんの会

27. 平成24年度農林水産祭（むらづくり部門）内閣総理大臣賞受賞『NPO法人とうもんの会』資料

第4章

活動を継続させるために

4-1 実施内容の確認

取り組み始めた活動を継続的に実施し、より良いものにしていくには、定期的の実施内容を確認し、必要に応じて見直していくことが必要です。

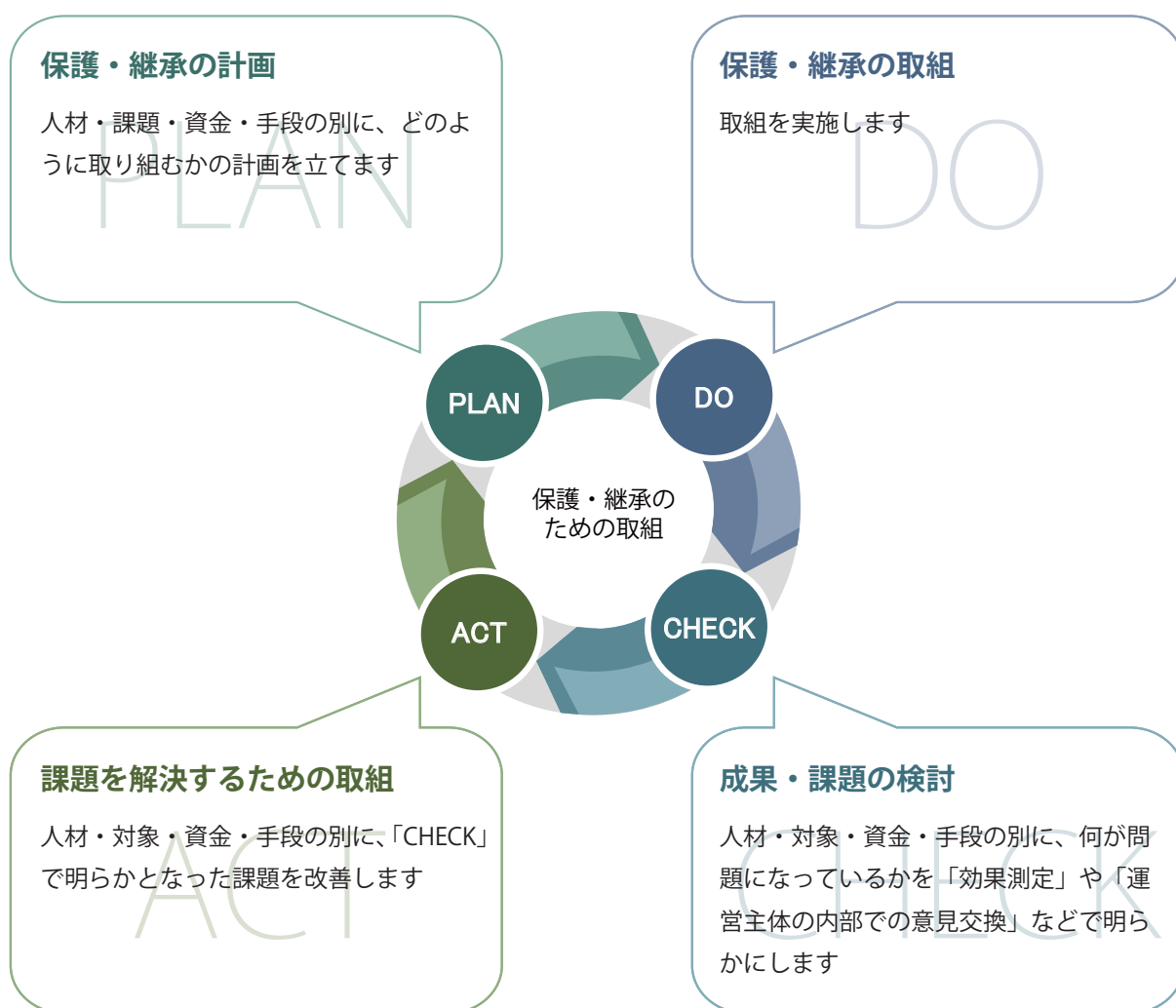
そのためには、

- 計画（Plan）
- 実施（Do）
- 検証・評価（Check）
- 改善（Act）

を一貫して行い、それを次の計画や取組に生かして改善するという考え方が必要となります。

これを、それぞれのプロセスの頭文字をとって、「PDCA サイクル」といいます。

食文化の保護・継承のための取組における PDCA サイクルの流れは、次の通りです。



皆さんが活動される中で、取組開始後、計画通りにならないことや、新たな課題が見つかることがあります。そのような時は、取組における改善点がないか、確認してみましょう。

ここでは、運営中のよくある課題を、効果的な食育活動と活動主体の運営について分類して示しています。現在の活動の状況に当てはめ、改善できる点がどこにあるのかを考えてみましょう。

●効果的な食育活動について

チェック☑をしてみましょう

- ☐ 活動の発展のために、他の組織と連携・協力したい。

➡ 第1章（6ページ）へ

- ☐ 保護・継承の対象範囲を広げたい。

➡ 第3章の3-1の①調査研究（25ページ）へ

- ☐ 調査結果を活用したい。

➡ 第3章の3-1の①調査研究（25ページ）へ

- ☐ 食文化の情報を広く発信したい。

➡ 第3章の3-1の⑤情報発信（33ページ）へ

- ☐ 組織の活動内容を広く知ってもらいたい。

➡ 第3章の3-1の⑤情報発信（33ページ）へ

- ☐ 参加者やリピーターを増やしたい。

➡ 第3章の3-1の③体験活動（30ページ）、
第3章の3-2の②資金の確保＜具体例1＞（35ページ）へ

- ☐ 参加者の評価を知りたい。

➡ 第4章の4-2（41ページ）へ

- ☐ 参加者の興味や関心を高めたい。

➡ 第3章の3-1の②学校教育・給食（28ページ）、③体験活動（30ページ）へ

- ☐ 学校と連携して上手く活動を進めたい。

➡ 第3章の3-1の②学校教育・給食（28ページ）、③体験活動（30ページ）へ

● 活動主体の運営について

チェック☑をしてみましょう

☐ 職員やスタッフのモチベーションを上げたい。

➡ 第3章の3-2の①人材育成（34ページ）へ

☐ リーダーの後継者を育てたい。

➡ 第3章の3-2の①人材育成（34ページ）へ

☐ 赤字を出さずに活動したい。

➡ 第3章の3-2の②資金の確保（35ページ）へ

☐ 補助金などを活用したい。

➡ 第3章の3-2の②資金の確保（35ページ）へ

☐ 補助金などに頼らずに活動を継続したい。

➡ 第3章の3-2の②資金の確保（35ページ）へ

4-2 取組の効果の測定

ここまでの取組をより効果的なものとするために、第3章で取り組んできたことが上手く進んでいるか確認することが重要です。これは、PDCAサイクルの「CHECK」にあたります。

確認においては、計画時に設定した目標値の達成度の他、取組の進捗状況、効果の発現状況などを分析することが必要です。これを、「取組の効果の測定」といいます。

効果の測定のポイントは、次のとおりです。

● 目標値に対する達成度の確認

食文化の保護・継承活動を実施するにあたって、計画の段階での目標値に対する実績値の割合や達成度を検討します。実績値を把握するものとしては、次のようなものがあります。

- 取組の実施種類・回数
- 運営スタッフ・職員の数
- 取組への参加者数、リピーター数
- 活動資金
- 広報活動（広告・プレスリリースなど）の実施対象数、回数

効果の測定にあたって、上記のように数字で示せるものもありますが、そうでないものもあります。数字で表せない効果は、次のように確認しましょう。

● 参加者に対するアンケートの実施

食文化の保護・継承に向けた取組を推進するためには、継続的に実施することが重要です。参加者の感想・要望などを募り、取組の改善に向けた材料としましょう。

● 職員、スタッフで振り返りを行う

目的や参加対象に合った企画・内容であったか、また、準備・当日の進行で不手際がなかったかなど、かかわったスタッフ全員で話し合い、参加者アンケート結果も踏まえ、取組の改善を検討しましょう。

参加者へのアンケート例

「和食を作る」という実習を行う場合のアンケートの例を 43 ページに示しました。アンケートの実施にあたっては、参加者の理解度や取組の改善点を把握できる内容にすることが重要です。アンケートを回収し、結果を分析する際には、選択肢段階的に点数をつけ、数値化すると評価がしやすくなります。点数の配分は、重要な点はなにか、他の質問との重要度のバランスを考えて、決めるようにしましょう。

[月 日 和食をつくってみよう!]

名前 _____

1. 今日の実習はどうでしたか？

- ・ 良く理解できた
- ・ 理解できた
- ・ あまり理解できなかった
- ・ 理解できなかった
- ・ どちらでもない

2. 理解できた点はどのようなことですか。

- ・ 食材（地域の伝統食材や調味料）
- ・ 調理（献立やレシピ、調理法や調理道具）
- ・ 食べ方（作法、食器やしつらえ、祭りや伝統行事などの風習や精神、自然環境や地理・歴史的背景）
- ・ その他（具体的に： _____）

3. 理解できなかった点はどのようなことですか。

- ・ 食材（地域の伝統食材や調味料）
- ・ 調理（献立やレシピ、調理法や調理道具）
- ・ 食べ方（作法、食器やしつらえ、祭りや伝統行事などの風習や精神、自然環境や地理・歴史的背景）
- ・ その他（具体的に： _____）

4. 今日の実習でできるようになったことは何ですか？

- ・ 食材（地域の伝統食材や調味料）を選べるようになった
- ・ 食材（地域の伝統食材や調味料）を使えるようになった
- ・ 実習で体験した献立やレシピ、調理法が身についた
- ・ 実習で使った調理道具を使いこなせるようになった
- ・ 食べ方（作法、食器やしつらえ、祭りや伝統行事などの風習や精神、自然環境や地理・歴史的背景）を説明できるようになった

5. 和食に対する関心は増えましたか？

- ・ 増えた
- ・ 変わらない
- ・ 関心が低くなった

6. 次にどんなことをしてみたいですか？

7. その他（感想・疑問・質問でもご自由にお書きください）

回答ありがとうございました。この内容は今後の活動に活かしていきます。

後日お送りいただく方はこちらへ→ FAX： _____

参考情報

1. 日本の食文化についてもっと詳しく知りたい

	概要	連絡先
シンポジウム・イベントなどの情報	農林水産省が主催した日本食文化のシンポジウムでの講演内容やパネルディスカッションの内容が掲載されています。	農林水産省HP http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/event.html
和食ガイドブック 日本食文化テキスト	平成 25 年度に農林水産省が作成した「和食」を解説するガイドブックと、テキスト。	農林水産省HP http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/index.html
郷土料理百選	平成 19 年度、農林水産省が全国各地の農山漁村で受け継がれ、国民的に支持される伝統料理を「郷土料理百選」として認定。	郷土料理百選HP http://www.rdp.or.jp/kyoudoryouri100/
日本食文化ナビ	地域の食文化を活用して地域活性化に取り組もうとする方のための冊子。	農林水産省HP http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/vitalization/index.html
食文化学習ツール 「私たちの食文化ってどんなもの？」	子どもたちが日常的な食事や地域の行事食などについてワークシートに書き込み、学習するためのツール。	農林水産省HP http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/syokuiku/index.html
子どもの食育	食について学ぶために提供されている子ども向けのサイト。地域の伝統料理について学習ページも設けられています。	農林水産省HP http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/index.html
食生活、農林漁業体験に関する調査・データ	農林水産省や、内閣府などによる、食生活、農林漁業体験に関する調査・データが掲載されています。 例) 食生活、農林漁業体験に関する調査、「食事バランスガイド」認知・参考度に関する調査、食育に関する意識調査 など	農林水産省 消費・安全局消費者情報官 代表：03-3502-8111（内線 4601） ダイヤルイン：03-3502-5723 FAX：03-5512-2293 http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/jissen-datesyu.html
食事バランスガイド バランスガイド解説書 バランスガイド活用マニュアル	「食事バランスガイド」を用いた食育教材へのリンク集。子ども向け、親子向け、若者向けなど、世代に応じた解説と、活用術が掲載されています。	農林水産省HP http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/jissen-kyouzai.html
日本のごはんをおいしくするサイト「こくさん」	国産農林水産物の消費拡大を目指す「フード・アクション・ニッポン」のスペシャルサイトとして、国産食材の旬情報や、おすすめレシピの他に、全国各地の「今の旬」がひと目で分かる地図を公開している	http://kokusan.syokuryo.jp/
公益財団法人 味の素食の文化センター	「食」を学問・文化として考察し、その成果を広く社会に発信することを通じて食文化の発展を図ろうとしている組織です。誰でも無料で利用できる「食の文化ライブラリー」は、味の素食の文化センターが 1989 年以来収集してきた食文化やその周辺分野の書籍、雑誌などを所蔵する食の専門図書館もあります。	http://www.syokubunka.or.jp/

キッコーマン国際食文化研究センター	「発酵調味料・しょうゆ」を基本とした文化社会面からの歴史的研究、食に関する情報の収集や公開などを主なテーマとして活動し、「食文化の国際交流」を推進している。セミナー、公開展示、刊行物、図書館など、様々な方法で情報が収集できる。	http://www.kikkoman.co.jp/kiifc/
博物館など	国立民族学博物館や、地域の郷土資料館・歴史博物館には歴史的な文献や資料が揃っています。	※詳しくは、各館へお問い合わせください。

2. 協力者を求めたい

	概要	連絡先
地方農政局	生産や消費者の現場により近い国の機関として地域の実情にあった各般の施策を実施しています。	東北農政局 関東農政局 北陸農政局 東海農政局 近畿農政局 中国四国農政局 九州農政局 ※農政局によって担当課の名称が異なります。 詳しくは、各農政局へお問い合わせください。
都道府県、市町村の関係各課	都道府県や市町村によっては、食文化の保護・継承活動を実施している関係者の連絡先をリスト化していることがあります。	(都道府県) 農業関係部局、健康福祉関係部局、教育委員会 (市町村) 農業関係部局、健康福祉関係部局、観光、文化振興関係部局、教育委員会事務局 ※都道府県、市町村によって課の名称が異なります。詳しくは、各市町村、都道府県へお問い合わせください。
農村生活マイスター	関東農政局が実施している農村女性の認定制度。	関東農政局
食生活改善推進協議会 (財) 日本食生活協会	全国的な組織。各都道府県に協議会が設置されているため、最寄りの協議会へお問い合わせください。	(財) 日本食生活協会 TEL：03-6268-9152 FAX：03-6268-9153
生活改善グループ	市町村域で活動しているグループです。地域によっては活動のない場合もありますので、各市町村に問い合わせてください。	市町村農政課など
一般社団法人和食文化 国民会議	「和食」のユネスコ登録に際してその保護・継承に責任を持つこととされた民間組織。日本の食を支える生産者、料理人、食品メーカー、郷土料理保存会、食育団体、研究者などが会員として参加しています。	MAIL：info@washokujapan.jp TEL：03-5226-9953 http://washokujapan.jp/contact/
大学、研究機関	栄養学、民俗学、歴史学、食文化などに関する専門的な情報や専門家の協力が期待できます。	※詳しくは、地域の大学へ直接お問い合わせください。

3. 活動資金について相談したい

	概要	連絡先
地方農政局	生産や消費者の現場により近い国の機関として地域の実情にあった各般の施策を実施しています。	東北農政局 関東農政局 北陸農政局 東海農政局 近畿農政局 中国四国農政局 九州農政局 ※農政局によって担当課の名称が異なります。詳しくは、各農政局へお問い合わせください。
都道府県、市町村の関係各課	都道府県や市町村の施策によっては、農業分野に限らず、様々なアプローチから予算を確保することが出来る可能性があります。	(都道府県) 農業関係部局、健康福祉関係部局 (市町村) 農業関係部局、健康福祉関係部局、観光、文化振興関係部局、教育委員会事務局 ※都道府県、市町村によって課の名称が異なります。詳しくは、各市町村、都道府県へお問い合わせください。
民間団体	公益財団法人、一般財団法人など民間団体が助成を行っている場合があります。	※詳しくは、助成を行っている団体へお問い合わせください。

ご協力いただいた調査先

調査先	十勝郷土料理研究会
活動地域	北海道 十勝
活動開始年	平成 14 年
調査先	おいしい山形の食と文化を考える会
活動地域	山形県
活動開始年	平成 17 年
調査先	山形県
活動地域	山形県
活動開始年	—
調査先	千葉伝統郷土料理研究会
活動地域	千葉県
活動開始年	昭和 57 年
調査先	小浜市
活動地域	福井県 小浜市
活動開始年	—
調査先	飯綱町食育推進グループ「だんだりの会」
活動地域	長野県 飯綱町
活動開始年	平成 19 年
調査先	飯綱町
活動地域	飯綱町
活動開始年	—
調査先	NPO 法人とうもんの会
活動地域	静岡県 掛川市
活動開始年	平成 18 年
調査先	滋賀の食事文化研究会
活動地域	滋賀県
活動開始年	平成 3 年
調査先	NPO 法人奈良の食文化研究会
活動地域	奈良県
活動開始年	平成 8 年

調査先	高知県
活動地域	高知県
活動開始年	平成 17 年

調査先	NPO 法人霧島食育研究会
活動地域	鹿児島県 霧島市
活動開始年	平成 16 年

調査先	鹿児島県
活動地域	鹿児島県
活動開始年	—

検討委員

一瀬 裕一郎

（株式会社農林中金総合研究所 基礎研究部 主事研究員）

江原 絢子

（東京家政学院大学 名誉教授）

上岡 美保

（東京農業大学 国際食料情報学部 准教授）

姜 明子

（株式会社オレンジページ 常務取締役）

香高 重美

（一般社団法人共同通信社 編集局ニュースセンター 整理部委員・部次長）

武見 ゆかり

（女子栄養大学大学院 教授）

中澤 弥子

（長野県短期大学 生活科学科 教授）

中嶋 康博【座長】

（東京大学大学院 農学生命科学研究科 教授）

奈須 正裕

（上智大学 総合人間科学部 教授）

松本 謙

（株式会社ファーマーズ・フォレスト 代表取締役社長）

（五十音順・敬称略）

平成 27 年 3 月発行

発行 農林水産省 消費・安全局 消費者情報官