

### 実施概要

日 時：平成29年6月30日（金） 11:45～12:45 15:15～16:15

平成29年7月 1日（土） 12:15～13:15

場 所：岡山コンベンションセンター イベントホール

テ ー マ：専門調理師・調理技能士 陳建一氏による麻婆豆腐と地元の食材を活かした中国料理実演

出 演 者：陳 建 一 氏

主 催：(公社)調理技術技能センター (公社)日本中国料理協会



陳建一（(公社)日本中国料理協会会長）の調理実演では、「麻婆豆腐」と岡山の黄二ヲを使用した「奶油蝦仁」の二品を披露しました。

二日間にわたり合計3回の実演で、家庭で調理する際のポイントを解説しながら調理実演を行いました。四川飯店で提供しているものと同じ材料を使って、本格麻婆豆腐を作ってくださいました。試食した方々からは、「痺れるほど辛いが後を引く美味しさだ」との感想も出ていました。

また岡山特産の黄二ヲを使用した奶油蝦仁は、対照的にまろやかな味のもので、黄二ヲの特徴を存分に生かした料理として人気でした。

楽しいトークと普段見ることのできない華麗な専門調理師の調理技術を目の当たりにし、会場の皆様には大いに楽しんでいただけたと思います。

### 実施概要

日 時：平成29年6月30日（金） 13:00～14:00

場 所：岡山コンベンションセンター イベントホール

テ ー マ：災害時にも活用できる料理法 かんたん！おいしい♪パッククッキング

出 演 者：山本 由理 氏 松下 暢子 氏

主 催：(公社)岡山県栄養士会



(公社)岡山県栄養士会ではポリ袋に食材を入れ、熱湯の中で加熱する「パッククッキング」を災害時にも活用できる料理法として紹介しました。

パッククッキングのメリットには、① 同じ鍋で複数の料理ができる② 半真空状態で、通常よりも早く味がしみ込む③ 洗い物が減り、後片づけが簡単であることが挙げられ、災害時にも活用できる料理法としてデモンストレーションをしました。ステージではガスコンロなど熱源が使用できる状況の設定で米飯、焼き鳥缶を使用した鶏じゃが、切り干し大根のサラダ、デザートとして蒸しパンを手順やコツとともに実演しました。

参加者の方の中にもパッククッキングの料理法を知っている方もおられましたが、災害時への活用とともに簡単にできる朝食メニューと介護の調理でも役立つやわらか食を実際に作って展示をし、普段の食生活にも活用できることにも大変興味を持っていただけました。

### 実施概要

日 時：平成29年6月30日（金） 14:10～14:50  
 場 所：岡山コンベンションセンター イベントホール  
 テー マ：今日からはじめよう！ ガスdeエコ・クッキング  
 出 演 者：岡山ガス(株)エコ・クッキングナビゲーター 山本 千晶 氏  
 岡山ガス(株)ショールーム 料理教室講師 菊本 美智子 氏  
 主 催：岡山ガス(株)



岡山ガス(株)は、このたび、小学校高学年を対象に、身近な「食」を通じて、環境やゴミの問題について学ぶ出張教室「エコ・クッキング」を開始致しました。

今回のステージでは、その内容を本大会に合わせてアレンジし、紹介しました。

環境を良くしていくために、私たちが日々の生活の中でちょっと気をつければいいことがたくさんあります。その中でも、来場されたこども達・学校関係者の皆さまが家庭や学校ですぐに実践できる3つのポイントに絞って説明しました。

- ①買い物：旬の食材を使う。地産地消。割り箸などゴミになるものは買わない。
- ②調理：生ゴミ・食べ残しを減らす。鍋にはふたをする。上手に火加減、同時調理をする。
- ③片付け：洗い方を工夫する。生ゴミは水を切るなどして上手に捨てる。水を汚さないように工夫する。

また、説明したポイントをより理解いただくために、地元のあみエビなどの食材を使ってお好み焼きならぬ「エコノミ焼き」を作りました。

カメラが目の前にあって、普段から生徒さまやお客さまの前で料理をしているショールームスタッフも少し緊張気味でしたが、聴講いただいた皆さまには「楽しく作って食べてエコロジー」がしっかり伝わったと感じています。

### 実施概要

日 時：平成29年7月1日（土） 10:00～10:45  
 場 所：岡山コンベンションセンター イベントホール  
 テー マ：おばあちゃんの台所料理教室  
 出 演 者：真壁 孝子 氏、真壁 厚子 氏  
 主 催：TSCテレビせとうち



テレビせとうちでは、懐かしい「おばあちゃんの味」を未来へ伝えたいと番組「おばあちゃんの台所」を制作して2011年から放送しています。その土地で穫れた産物を大事にし、愛し、料理の技術や伝統だけではなく、その心も込めたおばあちゃんのレシピをいつまでも残したい。そんな思いから「孫に食べさせたい料理」、「受け継ぎたい懐かしいおばあちゃんの味」をいろいろな地域に出かけて取材し、おばあちゃんとともに番組で紹介しようというプロジェクトです。

今回の料理教室では、2016年4月に番組に出演していただいた真壁孝子さん95歳と娘さんの厚子さんに講師として登壇して頂き、番組と同じ「鶏肉のマーマレード煮」を教えて頂きました。

会場では料理だけでなく、健康の秘訣も伝授していただき、「季節の食材で作ったものをしっかり頂くことなどが元気の源」などという孝子さんの言葉と95歳という年齢にもかかわらず、てきぱきと料理する姿に来場者も興味深く見入っていました。

### 実施概要

日 時：平成29年7月1日（土） 11:00～12:00

場 所：岡山コンベンションセンター イベントホール

テ ー マ：野菜ソムリエとのトークショー

出 演 者：黄ニラ大使 植田 輝義 氏、野菜ソムリエプロ Tae 氏、野菜ソムリエ 栗山 未来 氏

主 催：J A岡山 黄ニラ部会 パクチー部会



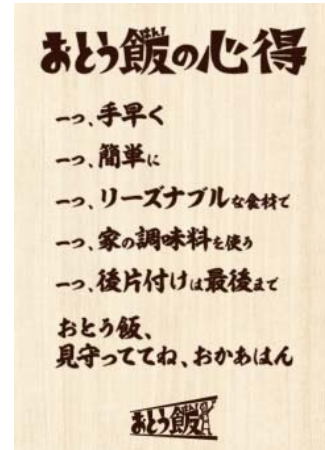
黄ニラとパクチーを生産している“黄ニラ大使”こと植田輝義氏と、野菜ソムリエプロのTae氏、野菜ソムリエの栗山未来氏の3名で、黄ニラとは何か、パクチーとは何かを野菜ソムリエから黄ニラ大使への質問形式で紐解いていきました。

黄ニラについては、大きく6項目に分けて質問しました。まず、黄ニラと青ニラの違いとして栽培方法や味、栄養素や旬などを説明し、次に岡山市で黄ニラ栽培が盛んな理由として歴史や気候面、黄ニラ大使が育て始めた理由をお話しました。3項目では、3名のおすすめの食べ方をそれぞれ紹介し、続けて加工品を紹介しました。次に黄ニラの入手方法を説明し、今回のブースでも黄ニラを使ったコーナーや販売があることを説明しました。最後に黄ニラの位置付けとして、“今後どのようにしていきたいか”や“黄ニラ大使の展望”をお話し、パクチーの話へ移行しました。

パクチーについても黄ニラと同様の項目で説明やお話をし、県外から来られて聴いてくださった方や、聞いたことはあるけれど見たことや食べたことがないという方にも黄ニラやパクチーのことを少し知っていただけるトークショーとなりました。

実施概要

日 時：平成29年7月1日（土） 13:30～14:30  
 場 所：岡山コンベンションセンター イベントホール  
 テーマ：超簡単！「家族が喜ぶ“<sup>はん</sup>おとう飯”のススメ」  
 出演者：石橋 尊久 氏  
 主催：内閣府男女共同参画局



子育て世代の男性の家事（・育児等）への参加を目的に、これまで料理をしていなかった、料理をしていたがやめてしまった男性に向けて、手早く、簡単な手順で作ることができる料理「おとう飯」を、“おとう飯”大使に就任頂いた吉本クリエイティブ・エージェンシー所属のお笑いコンビ・イシバシハザマの石橋尊久さんに紹介して頂き、これまで知識や技術不足で「料理なんて」と思っていたり、「料理なんて億劫」、家族に出すなら立派な料理をつくらなければならないといった料理へのハードルを払拭していただきました。

第1部：トークショー『超簡単！「家族がよろこぶ“おとう飯”のススメ」』

・「おとう飯」とは？に続き、「おとう飯の心得」を紹介。会場の女性から共感の声が上がっていました。

第2部：料理実演「あなたにもできる！“おとう飯”講座」

・“おとう飯”大使の石橋さんが“おとう飯”を実演、「鶏もも肉の旨煮」「豚ニラもやし」「ハニーマスタードソース」の3品をわずか30分弱で調理。試食した司会の西田さんは「美味しい！簡単！」を連呼。「洗いものが少ないことも凄い！」との感想を漏らしていました。

・続いて、会場にいらっしゃった男性にステージに上がっていただき、「鶏もも肉の旨煮」を作っていただきました。作り終わると、「覚えなくても頭に入るくらい簡単」「自分でもこんなに柔らかくできると思わなかった」と話していました。お礼として、石橋大使から、「おとう飯」ロゴの入ったデニム生地で作ったオリジナルエプロンがプレゼントされました。

## 実施概要

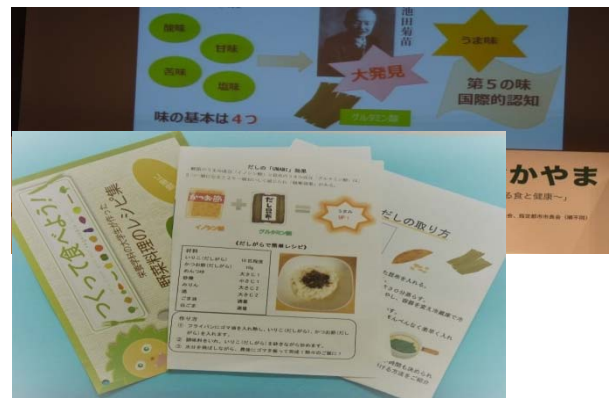
日 時：平成29年7月1日（土） 14:45～15:25

場 所：岡山コンベンションセンター イベントホール

テ ー マ：日本のだしの「旨味」 ～なぜ美味しい？～

出 演 者：中国学園大学 現代生活学部 人間栄養学科 学生、日本料理きく井 菊井 光紀 氏

主 催：中国学園大学 現代生活学部 人間栄養学科



学生から、「日本のだしの『うま味』 ～なぜ美味しい？～」について、食文化・歴史・うま味・効能・薬餌効果などをわかりやすく映像を用い参加者の方々に説明しました。食育インストラクターでもある日本料理きく井 菊井光紀 氏による「だしの取り方」の実演と説明を交えながら、秘訣やだしを取った後の昆布やかつおの利用方法などについても、学生との会話を通し来場者の方々に語りかけ伝えました。

また、会場の皆様には、ステージの進行に合わせて、1回目は、「昆布だし」・「かつおだし」試飲、2回目は、「あわせだし」の試飲をお配りし、「だしのうま味」を実体験していただきました。

幅広い年齢層の皆様がアンケート調査にご協力してくださり、「顆粒だしに慣れているから、1回目のだしは薄く感じた。2回目のだしは、「うま味」がとても感じられて美味しかった。すっきりした美味しさだった。」「私の料理自慢は、だしをとっていることです。かつお削りを今でも使用している。子供や孫にも伝えていきたい、「シャッキとして疲れが飛ぶようでした。2番だしの取り方も参考になりました。」などのご意見をいただきました。

来場者の皆様には、「日本のだしの『うま味』～なぜ美味しい？～」リーフレット、「美味しい『だし』」の取り方の調理法、「つくって食べよう！ 栄養学科の大学生が作った野菜のレシピ集」を配付して、日本の食文化や料理に関心をもっていただきました。

実施概要

日 時：平成29年7月1日（土） 15:30～16:00

場 所：岡山コンベンションセンター イベントホール

テ ー マ：知ってるかな？食べ物の中から ～ももたろうにおしえてもらおう！～

出 演 者：岡山県立岡山南高等学校 生活創造科 生徒

主 催：岡山県立岡山南高等学校 生活創造科



岡山県立岡山南高等学校生活創造科の生徒22名による保育発表を行いました。参加した生徒たちは、普段から食に関する知識や技術について学び、また子どもの発達やおもちゃ・絵本などについても研究をしています。今回食育推進全国大会が、岡山市で開催されるにあたって、子どもたちに食の大切さを伝えるため、岡山でおなじみの「ももたろう」のお話をアレンジした劇を行いました。

当日は少し遅い時間での発表となりましたが、来場した子どもたちはクイズに元気に答えてくれたり、一緒に手遊びをしてくれたりしました。子どもたちの反応を近くで見ることができたので高校生にとっても、楽しい発表となりました。この経験をもとにさらに研究を深め、子どもたちに食の大切さを伝えていきたいと考えています。