

総合的学習キャリアアップフィールド

地産地消で食教育教材開発 21世紀にスローフードを求めて －地産地消の郷土料理を見直そう－

岐阜県立土岐紅陵高等学校 柚木公代
家政教育専修 長野宏子

キーワード：郷土料理、行事食、農産物、調理実習、食教育、教材

1. はじめに

20世紀後半の日本を象徴する高度経済による「大量生産、大量消費」は、私たちの食生活を大きく変えた。「加工食品」に便利さや安さを追い求めた結果、安全性や味覚の変化、孤食・個食を生み出した。そして、食物から摂るべき栄養を、サプリメントに頼る若者を見かける有様である。次代を担う若者が健康で豊かな生活が自らできるよう「食育」の重要性を、学校、地域、さらに社会全体でサポートすることが考えられている。

このような食生活の変化は、人間が本来感じることでできる自然食材の味覚をなくし、自然と調和してきた人間の食の営みも薄れている。その土地の新鮮な食材そのものを味わい、つまり、その土地で生産された物を食べることは、そこに暮らす人間との関わりをみつめることである。安心できる安全な、旬の食材・地域特有の食材の供給は、顔の見える声のかよう生産者と消費者の結びつきとなるであろう。

今回は、地域の生活の中に根付き、伝承されてきた郷土料理や、行事食の中から、昔の人々の生活の知恵と願いをふり返り、現代の食生活を見つめ直すこととした。伝統的な食

材や料理を親から子供へそして孫へと伝承することを通して「会話」や「作業」、さらに「味覚」をも含めた食教育教材の可能性を追求したものである。

2. 求める子どもの姿と研究仮説

求める子どもの姿は、人々の願いが込められている「郷土料理」の由来を知り、その思いを受け継ぎながら、調理法や食材の用い方を工夫し、意欲的に実践していく子どもである。

研究仮説として「付けたい力」を生徒自身の「家庭の行事食」の側面から具体化し、実践的・体験的な活動を位置づけることにより、季節感のある食材やその本来の味覚が認知でき、地域の郷土料理を継承する子が育つ、こととした。

3. 研究内容および実践

(1) 東濃地域の郷土料理と行事食を調べよう

東濃地域は、美濃でも最も東の部分にあたり、中央線と木曾川、庄内川に沿った地域である。稲作に好適な土地であるのに、かつては収入の多い養蚕が中心であった。しかし、

養蚕の景気が下火になりだした昭和5・6年ころから米作を始めるようになった。米をはじめ、雑穀、山菜、木の実も大切な食糧であった。自然の恵みを生かし、祭りや年中行事を大切にしながら暮らしてきた。

郷土料理は、地域の根付いた食材とその調理法が融合し、長年の食習慣、伝統行事、風習との密接な関係を保ちながら形成され、継承されてきたものである。行事食は、地域色、郷土色豊かな料理を特別な行事の時に、食されたものである。その土地の自然とともに生きる技、人々はなにを食べ、どう保存・加工・調理し、子どもを育て、暮らしを作り上げてきたかの全体像を表現した「日本の食生活全集」¹⁾は、昭和初期(1930年頃)、台所をあずかり、一家の命をはぐくんできた

女性達の郷土料理や行事食の記録書の一つである。「日本の食生活全集の「聞き書 岐阜の食」(以下「聞き書」と表現)の中で、日本の主食である米をもちいた郷土食を表1に示した。高等学校教育研究会の資料²⁾によると、岐阜県東濃地域の郷土料理として、「朴葉寿司」、「五平餅」、「からすみ」、「へぼ飯」が紹介されており、今日にもこの郷土料理である。その他にももち米の代わりに里芋の粘りを利用し、うるち米と炊いた「いもごねもち」や、海のない岐阜県の郷土食に山講の行事と結びついた「さより飯」などがある。「たけのごはん」は、堀たてのたけのこをゆであげ、細かく切り、魚の味付け缶詰と一緒にたまりで煮て、炊きあがった飯に混ぜる方法をとっている。たけのこの淡泊な味

表1 「聞き書 岐阜県の食」にみる米を用いた東濃地区の郷土料理

さより飯		五目ご飯と同じであるが1升の米に4・5本のさよりを入れて炊く
へぼ飯	◎	地蜂の幼虫を炒って甘辛く煮ておき、米と炊く
ほお葉ずし	◎	六月のほお葉の香りがする頃
たけのごはん		ゆでたたけのこを細かく切り、魚の味付け缶詰とたまりで煮ておき、炊きあがった飯に混ぜ
味ごはん		(ごんぼ、きのこ、油揚げ)(にんじん、きのこ)たまりで下味をつけ米を炊く
五平餅	◎	白飯をすりこぎでつぶし、小さな楕円形にし、竹串に二個ずつさして炭で焼きごまだれをつける。五平五合(おいしく一人で五号位食べてしまうという意味) 新米
いもごねもち		もち米のかわりに里芋のねばりを利用し、白米と炊き、つぶして俵型にしてショウガたまりやきなこ、あんをつける
花草餅		(米の粉、白赤緑黄の四色)
からすみ	◎	(米の粉) 同量の熱湯でこね、蒸した後、こね、砂糖を加え練り合わせる。木枠で形を整え、型から外し蒸す
ゆであげ		(米の粉) からすみで同様に熱湯でこね、団子状にしてゆでる。きな粉をつけ食べる
草餅		(米の粉、よもぎ)
柏餅		(米の粉) 柏の葉
ちまき		(米の粉) 熱湯で練った米の粉を里芋くらいにして、かりやす(すすきの細いもの)か笹の葉で包み、わらで巻き、蒸す
よもぎ餅		(もち米、よもぎ) 蒸した米に、ぬでたよもぎを混ぜて搗く。
豆もち		(もち米、大豆)
いももち		(もち米、里芋)

◎「データ家庭科 GIFU²⁾」

に魚の味付けしたものと組み合わせている。食材も旬の取り立てと、缶詰の素材という組み合わせもユニークなものである。「からすみ」の材料で、米を熱湯でこねた後、蒸す、調味する、型を作る等の調理工程を省き、白玉団子のようにゆでる「ゆであげ」は、農繁期の小昼食等、時間がないときにつくられていた。「草餅」や「よもぎ餅」につかう、よもぎは若葉を摘んでゆで、水さらししてあくを抜き、よく絞って天日で乾燥（風味の増加させ）、保存して使っていた。また、よもぎがない時は、ゴボウの葉を同じようにゆでて用いるなど、普段の智慧がうかがわれる。

東濃地域の年中行事を「聞き書」に記載されていることと、高等学校の教科書³⁾に掲載されている内容を比較した（表2）。「聞き書」の年中行事は、季節に依存した生活とその労働との関わりが多いものであった。新しい年の祝い膳の雑煮は、鶏肉、かまぼこ、豆腐、春菜などをいれ、「たまり」したてで、もちは耳たぶが良くなる（運が良くなる）のように、のしもちの切れ端の耳きれをいれる

風習がある。

子供の成長と幸福を祝う「ひな祭り」には、どこの家でも、からすみがつくられ、「おひな様見せて」と、がんど打ち（お供えもののおすそ分けにあずかること）にやってくる近所の子どもに渡す分も含めて何十本も作る。東濃地方独特のもので、米の粉を使った三月のお節句のお菓子である。富士山型の木枠に入れ、形を整える。中に入れるものは、地域の特産物であるくるみをはじめ、しそ、ごま、黒砂糖、ピーナッツなどがある。「五月節句」「しょうぶ節句」には、夏病みしないように、菖蒲やよもぎは、邪気を払う作用があるとされ、しょうぶ湯にはいり、草餅や柏餅をつくって食べる風習がある。柏餅に使われる柏の葉は、新芽がでるまで葉が枯れないことから「子孫が絶えない」縁起物として広まったようである。「聞き書」には、教科書と異なり、端午の節句や男児の祝いの記述は見当たらない。日本においては、女性が田植え前に穢れを祓い、身を清める儀式（五月忌み）として端午の節句は女性の節句とさ

表2 年中行事の種類と行事食

時期	行事 ¹⁾	料理	時期	行事 ²⁾	料理
冬	正月の祝い膳 山の講	雑煮、おせち料理 さより飯、御神酒、 五平餅、野菜	1月1日 2月3日	新年の祝い各種 節分（鬼はらい）	おせち料理、雑煮 いり豆
春	ひな祭り 5月節句・しょうぶ 節句（Ⅱ 5月5日）	よもぎもち、からすみ、 ひしもち、あさり飯 かしわもち、草餅	3月3日 3月21日 5月5日	ひな祭り（女兒の祝い） 春の彼岸 端午の節句 （男児の祝い）	ひなあられ、ひしもち おはぎ（ぼたもち） ちまき、かしわもち
夏	早苗饗（さなぶり） お盆	赤飯、御神酒類 あんころ餅、うどん、 焼き餅、なすがゆ、 ちらしずし	7月15日	うら盆	精進料理
秋	刈りあげ祝い こばし祝い 年取り	かいもち（おはぎ）、 ごんぼ飯、きのこ飯 あんの入った丸餅 小豆飯、もち、おはぎ	9月 9月21日 11月15日 12月25日 12月31日	観月（十五夜） 秋の彼岸 七五三のお祝い クリスマス 大みそか	月見料理 おはぎ 子供の祝い料理 ローストチキン、 ケーキ類 年越しそば

れていた。これらと関わりがあるかは、明らかではないが、さらに調べてみる事が必要であろう。

自然の中での農業である米作りには、五穀豊穡、無病息災や労働に対する慰労さらなどがあり、収穫した米を用いた料理や地域の旬の食べもの等が備えられている。田植えを終え、労を癒し、えべっさまに豊作祈願のものである「早苗饗（さなぶり）」には、赤飯や御神酒が、稲の「刈り上げ祝い」には、稲刈りに使った鎌に大きいおはぎを2個供え、また、稲こきを終え、粳にしてしまうとその年の収穫の目安が付き、一息入れる「こぼし祝い」には、千歯こきに大きな餅（あんのはいった丸餅）を一升枧に入れて供えるなど、作業を支えた鎌や千歯こき等の農機具まで、大切にしている行為が残っている。「五月節句」には、柏餅や編み笠の形をした草餅をもって、「こぼし祝い」には、あんの入った丸もちを持って、新しい嫁は仲人の挨拶や里帰りをしている。このように神と道具と働いた人をねぎらい、自然と人々の調和を大切にしていることがうかがわれる。

(2) 郷土料理を実践し体験的にする

米の加工品「からすみ」は、東濃地区の郷土料理であり、子供の成長と幸福を祝う行事食「ひな祭り」には、欠かせないものとして、代々作り続けられてきた。柚木本人も、母は働きながら、手作りの「からすみ」を作ってくれた思い出をもっている。自分の思いや、この地域の「からすみ」のいわれを、生徒に説明し、フードデザインの授業(H17.8.30)にとりいれた。

① 「からすみ」を作ってみよう

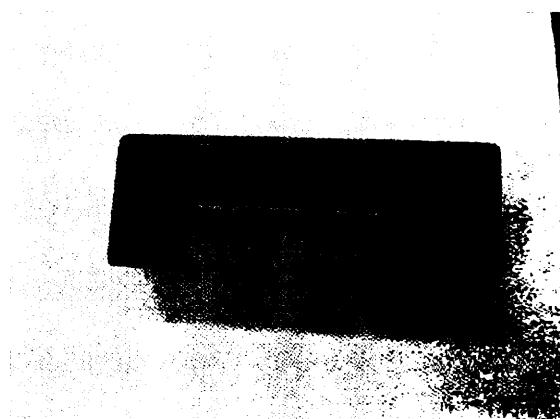
「からすみ」の材料は、玄米粉(250g)、砂糖(200g)、塩(小さじ1/2)、湯(250ml)とした。「からすみ」は、米粉(上新粉)で

つくられるのが一般的であるが、玄米の中には、ミネラルやビタミンが多く含まれており、上新粉にかわって使用した。

「からすみ」の作り方は①粉と砂糖は分量に測っておく。②砂糖に塩を加えておく。③鍋に湯500mlを入れ、沸騰したら砂糖と塩を入れる。④再び沸騰したら、米の粉をいっきに入れ、火を弱め菜箸ですばやく混ぜる。木しゃもじに変えて、重く感じるようになるまでよく練る。⑤型にふきんを敷き、練ったからすみを入れ、成型する。⑥蒸し器(強火)で、約40分蒸す。⑦冷ましてから、頂きます。



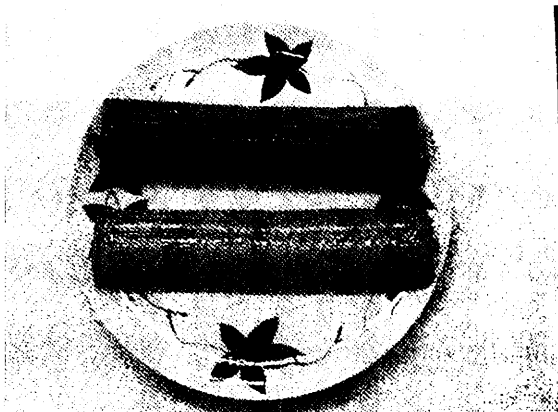
粉と砂糖の入った熱湯を合わせ、よく練る。



木梓(富士山型になる)



ふきんをしいて種を入れ、
形を整えて蒸し器で40分蒸す。



できあがり

②「からすみ」実習後の成果と課題

「からすみ」は、うるち米と砂糖を混ぜて練り上げ、形を作り蒸したもので、一般に外郎とよばれている。岐阜の東濃地域や三河一円では、外郎のことを「からすみ」とよんでいるが、その語源はわからないようである⁴⁾。

今回「からすみ」の実習に参加した生徒は、25名であり、その中で20名は初めて知った、と答えている。食べたことがある、5名、作ったことがある1名であった。旧3月の節句に作られてきた「からすみ」も時代と共に、忘れられていることがうかがえる。

実習したことにより「こんなの初めて食べました。おいしかった。」「米の粉、砂糖とお湯でお菓子が作れるなんてすごい」等、生徒達の感想がある。現在は、多くの菓子が小

麦、牛乳、バター、卵などからできており、材料への驚きは、教師としては新鮮であった。生徒の感想は、「手に入りやすい材料なので、家で作りやすく、作ってみよう」とする意欲につながった。また、「お茶と合う」、「砂糖の量が多く甘い」、「黒砂糖のほうがいい」、「玄米粉でない方がよかった」、「くるみをいれたものはおいしい」など味覚に対して敏感になるとともに、材料の工夫・創意につながっていった。また、「おばあちゃんと作った」など家庭で教えてもらうことの貴重さを感じることができた。しかし、伝承されてきた郷土料理は、先人が長年の感をたよりに作ることが多く、慣れていない生徒にとって、材料が少なくシンプルなほど作業の「加減」を理解するのが困難である等の課題を残した。以上のことをまとめると、東濃地域の「からすみ」を実習したことにより、郷土料理に対する興味や意欲、創意工夫、さらに味覚に対する意識を持たせることができたことなどは、「からすみ」実習の成果であった。

(3) 伝承される郷土料理の具体化

本研修の課題は、地産地消で食教育教材開発である。そのために、東濃地域に伝わる家庭の行事食を親や祖父母より教えてもらい、実習することを、9月以降の生徒への課題に設定した。その内容は、①料理名、②その季節(月)、③料理のいわれ(どんな時に食べるのか)、④教えてもらった人、⑤材料、⑥作り方 ⑦出来上がり写真などである。今回は課題を、年末年始の時期に行うこととした。その理由として、年末は、一年中の締めくくり、大掃除、新年を迎える準備などで忙しい時期である。しかし、新年を迎えるこの時期に、課題を持ち、家族と向き合えば、行事食(正月の祝い膳・おせち料理)や郷土料理等の、この地域の風習をより多く学ぶこと

ができると考えたためである。しかし、今回は生徒からのデータ解析に至っていない。今後の検討課題である。

昨年、同様のコース内容の研修を行った。研修のテーマ「それぞれの家庭で受け継がれている郷土料理、伝統料理、岐阜県の農産物を生かした料理についての教材研究」田邊靖子氏（岐阜県立加納高等学校）⁵⁾の中で、「食文化の課題」の資料プリントを作る時、教師自身の中に次々と食材や料理への関心が深まり、調べてみたいという気持ちになっていったことを報告している。このような思いを生徒自身も同様に感じ、さらに調べていく中で、郷土料理や地域の食材についての興味・関心が高まり、家庭での実践に結びつくのではないかと考え、次のテーマをグループに課している。「ニンジンを中心に」：岐阜の農産物を知り、意識しながら料理を考える。「小さい秋みつけた」：秋の食材と岐阜の食材を使って秋を表現。「〇〇さんの誕生日パーティー」：家族での誕生日パーティー（行事食）をすることがあまりないため、理想の家族を表現。「子供にも簡単に作れる郷土料理」：忙しい親の手伝いをしつつ、郷土の心を忘れずに。「岐阜県の農産物を使った料理」：夏休みに宿題で、岐阜県の農産物を知らないものがあつたため。「お正月料理」：今の季節食材を使い、これを機に家でも正月料理が作れるように。等である。グループ毎の家族設定を行っており、テーマが具体的になり、生徒の発想の豊かさを感じ取っている。また、この調理実習で、岐阜県の食材を使用し、郷土料理や行事食を作ること、農産物のありがたさや、栄養や彩りなどにも配慮した献立作成ができたことを報告している。

4. まとめ

今回、「21世紀にスローフードを求めて」—地産地消の伝統料理を見直そう—というテーマで研究したことは、知らなかった行事食、地域の食材を知ることができたことはもちろんのこと、時代背景や土地の気候風土など自然との営み、縁起や祈りなど宗教的なこと、地域社会の人々のつながりまで知ることができたことは大きな収穫であった。さらに、生徒の前向きな実習態度を見るに、「昔の人（先人）が食べていたものを知りたいのだ。」とか「作ってみたいのだ。」「手作りが食べたいのだ。」というまさにスローフードの教育の必要性を感じ取ることができた。食生活を支える労働には、家族や地域との団らん（コミュニティ）が存在し、人々に楽しみをあたえている事にも及んでいる。このような事柄も含め、生徒が今まで以上に、地域の食材や郷土料理に関心を持ち、積極的に家庭生活の中で実践できるよう、教材研究を行うことが課題である。

5. 参考文献

- 1) 日本の食生活全集 岐阜編：日本の食生活全集21『聞き書 岐阜の食事』、農山漁村文化協会、102-213 (1990)
- 2) 「データ家庭科 GIFU」岐阜県高等学校教育研究会家庭部会（平成17年度版）
- 3) 『高等学校家庭科用新食物』、教育図書、238 (1999)
- 4) 日本風俗史学会編『図説江戸時代食生活事典』、雄山閣刊、59 (1973)
- 5) 田邊靖子：「岐阜大学研修内容報告書：それぞれの家庭で受け継がれている郷土料理、伝統料理、岐阜県の農産物を生かした料理についての教材研究」(2004)