

和食だし体験講座

子どもたちの興味・関心がグンと高まった「和食だし」

大阪ガスはLet's!和ごはんプロジェクトに参加しています。
農林水産省が推進する「Let's!和ごはんプロジェクト」とは、味覚が形成される子どものうちに、身近・手軽に健康的な「和ごはん」を食べる機会を増やすことで、和食文化の保護・継承につなげていくための官民協働プロジェクトです。

カンタン、おいしい、和食の魅力を子どもたちに伝え、料理する楽しさを体験しながら学ぶプログラム。和食の味の決め手となる本物の“だし”について理解を深めます。2017年度からスタートした「和食だし体験講座」は、2017年5月～2019年12月末で、821回25,794名の方に受講いただきました。

各地の学校や親子クッキングイベントで和食だし体験講座を開催!

学ぶ

五感、五味、うま味の種類、和食と健康などについて学びます。

味覚体験調理実習

昆布やかつお節などだしの種類や産地、歴史などをわかりやすく説明します。

学んだ知識をもとに、“だし”の飲みくらべや“だし”のとり方を体験、おいしい“だし”の効いたみそ汁や茶碗蒸しなどを調理実習し、参加者全員でいただきます。



テキストを使って和食のお勉強♪

昆布ってこんなに長いんだね

昆布とかつおでだしの味がうね

講座に参加した子どもたちの感想①

和食やだしを学んでおうちの人に伝えたいこと

昆布の生産量1位は、北海道だということ (大阪府 小学校5年生)

五味の一つの味である旨味は日本人が発見したこと (大阪府 小学校5年生)

和食は栄養がたくさんあること (奈良県 小学6年生)

塩分が少なくても、だしがしっかり効いているとおいしく感じる。イノシン酸とグルタミン酸を混ぜて合わせると旨味が増すこと (滋賀県 小学5年生)

世界遺産となった日本食のメインがだしの良さによること。 (大阪府 小学6年生)

人工的に作られただしより天然物からだしを取った方が健康に良いこと (大阪府 高校3年生)

講座に参加した子どもたちの感想②

講座を通してこれからやってみたいこと

自分一人で、みそ汁を作ってみたいです (多数の感想)

だしだけを飲んだ時薄かったけど、お味噌汁にすると、ちょうど良い濃さだったので、また作りたい (奈良県 小学5年生)

無駄遣いをせずに、食材を有効に使える様にしたいのと、和食にはとても大切な栄養が含まれているので、栄養たっぷりのご飯を作ってみたいと思いました (奈良県 小学5年生)

家でもお母さんがだしを取ることが少なくなっています。一番だしがやっぱり美味しかったので、家でもだしを取る機会を増やしていきたいです (大阪府 高校3年生)

7. 今日の授業を受けて、「これから、やってみたいこと」を書いてください
家でおつねんじみだしをしてみたいし、他のもので、だしをとってみたい。
しらすだしで、みそ汁だけでなく、他の料理も作ってみたい。

7. 今日の授業を受けて、「これから、やってみたいこと」を書いてください
お母さんがお仕事かえらば、おそくまで行ってるので、かえってきたら、つくだしとおみそ汁とごはんに使って、らくしてあげたいな!

参加したお父さまのお話を聞いた

保護者の方の感想

卵焼きやチャーハン等の簡単な料理は作らせた事があるのですが、案外、和食はないなあと思いました。本人も作りたがっている様なので、また挑戦させてあげようと思います。

家のみそ汁は、濃いめの味なので、塩分を控えたいと思いました。だし本来の味を味わうためにも、時間のある時に子どもと手造りでだしをとってみたいです。

普段、食卓に出てくる物が、どんな行程で作られ、どんな材料で出来ているのかを知る事で会話が増えるきっかけになると感じました。

だしをとった後の鰹節・昆布を捨てずに「ふりかけ」にする方法を知って食べ物頂くことの大切さ、少しの工夫で違う形・新しいものになるという気づきがありました。

性別関係なく「料理をする」という取り組みで興味を持つ幅が広がってほしいなと思いました。

2. お父さまから聞かれた学習内容や、お父さまが記入された内容についてご感想をお願いします。
学校から帰ると「おいしかった!!」と出汁のとり方や出汁がうまに使った昆布のつくだ煮の作り方を細く説明してくれました。その説明もわかりやすく... きちんと授業を受けてきたのだと感じました。自分で出汁パックを使う調理はありますが、離乳食の時にきちんと出汁をとって作った料理はおいしく感じたことを思い出しました。今度は親子でおいしい出汁のみそ汁を作ってみようと思いを話しました。

和食だしを推進する専門家の先生もコメントを寄せてくださいました!

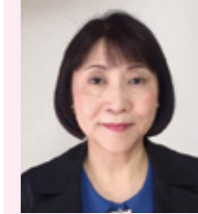
参加した子どもたちの感想や写真から、イベントの盛り上がり感や反響の大きさが伝わってきます。味覚を育む大事な時期に、和食の基本である“だし”の味わいを体験することはとても大切です。

“和食だし”を活用した料理体験講座として、小学校での出張授業はもちろん大学や自治体、地域連携による拡がりを期待します。



龍谷大学 農学部 食品栄養学科 准教授 山崎 英恵 氏

小学生の受講後の家庭での行動変容について共同研究しています。自宅にアンケートを持ち帰って保護者の方からコメントをもらうことで親子の対話につながり、「家でだしを取ってみたい、料理をしたい」と多くの児童が興味、関心を示しており予想以上の反響におどろいています。和食だしのおいしさ、健康への効果などを楽しく学ぶことによって、健全な味覚や嗜好形成に役立つことが示唆されています。さらに効果を定量的に検証していきたいと考えています。



甲南女子大学 人間科学部 生活環境学科 教授 濱口 郁枝 氏