

令和5年度訪問型家庭教育支援推進事業 第2回「こころが軽くなる子育て講座」

1. 日時 令和6年1月29日(月) 13時30分から15時15分まで
2. 場所 古座川町中央公民館 第1・第2研修室、調理室
3. 参加者 保護者、家庭教育支援員、行政職員等 19人
4. 内容
講演 及び 子育てトーク

「日本の伝統食『かんぶつ』を次世代へ～子どもたちへ一生のプレゼントを～」

講師 株式会社野田商店 代表取締役社長

3時のかんぶつ屋さん オーナー 野田 智也 氏

テーマ①「かんぶつ」の今（色々な視点から改めて見直されています）

- 日本食のもとになるかんぶつには、「うまみ」「栄養成分」がたくさん含まれており、「UMAMI」という共通語が生まれるほど世界からも注目されている。
- 昆布だしに含まれる、うま味成分「グルタミン酸」の量は母乳や羊水とほぼ同じである。
- 日本が長寿国になったのは、日本人にかんぶつを食べる習慣があったからではないか。

テーマ②「かんぶつ」を新しいカタチで

- 「和食」「だし」といった思い込みを改めると、水以外で戻す方法や調理法でアレンジできる！
- 切り干し大根をソースで炒める！
 - 高野豆腐をすりおろす！
 - 麩をバターで焼く！ など



テーマ③「かんぶつ」の色々な魅力

- 伝統食（先人たちの知恵の結晶）
- 健康食、天然のサプリメント
- 保存食（非常食・災害食になる）
- 見た目は地味だけど名脇役
- 愛情たっぷり「おふくろの味」 など

テーマ④「かんぶつ」こそ『SDGs』

- 常温で保存ができるため地球にやさしい。
- 捨てる部分がないので、ゴミが出ない。
- 乾物は昆布、わかめ、海苔、ひじき、寒天など海でとれるものが多い。そのため、海を大切にしようと思える。

子どもたちへ一生のプレゼントを

- 『「天然のうまみや香りに対する感受性を小さいうちから舌と脳に記憶させていくこと』は、子どもの一生の健康管理に役立つ』と信じています。
- かんぶつを食事に取り入れることは子どもの一生の健康につながり、また、子どもたちを健康で明るい未来へ導くのは大人の責任ではないかと思うのです。



子育てトークでは、かんぶつを使った調理方法について詳しく話をしていただけ、麩を使ったスイーツ（あべかわ麩）を実際に作っていただきました。

5. 参加者の感想（一部抜粋）

- ・ ころろが軽くなりました。娘（34歳、30歳）にも話してあげようと思います。自分でも孫たちに作ってあげるために、まずは、休みの日に自分で、チャレンジしてみようと思います。
- ・ 「非常時の非常食は食べ慣れないものが多いと体を崩しがち」という言葉から、日常食に近い非常食の用意の大切さを感じました。日頃からカツオ出し汁をよく使うのですが、ワンパターンな食卓になりがちで、これで良いんだろうかと思うところでしたが、お話をお聞きして幼少期の味への記憶が大切というお話にすごく勇気が出ました。
- ・ かんぶつは、こうでなければならぬ（水で戻すなど）ではなく、その時代に合わせてというところが衝撃的でした。目からウロコでした。体にも良いということから、子どもたちに食べてもらえたらと思います。様々な食べる工夫をして、子どもたちへ一生のプレゼントができれば良いと思いました。貴重なお話をありがとうございました。
- ・ かんぶつ好きですが、なかなか利用出来ていません。美味しく料理が出来れば、栄養価も高いし便利だし良いところだらけだと思いました。
- ・ 普段の生活の中で活用したいと思いました。
- ・ 普段かんぶつのことを全く考えたことがありませんでしたが、子どもにとってはかんぶつを食べ慣れることもひとつ大事な経験だと感じました。
- ・ かんぶつについて、わかりやすく説明していただけて、かんぶつについて見方が変わりました。かんぶつを使った料理や、レシピを教えてもらったので、チャレンジしたいと思います。
- ・ 栄養分が凝縮されたかんぶつを使わないのは、もったいないと実感しました！かんぶつを創り出してくれた昔の人への感謝の気持ちを持って料理し、美味しくいただきたいと思います。
- ・ なかなか聞くチャンスがないテーマのかんぶつ。その良さを知ることができ、今まで調理時間などを考えると遠ざけがちだったのですが、取り入れたいと思いました。また実際に調理して教えて頂いたので早速チャレンジしてみました！「あべかわ麩」子どもたちに大人気でした。次は「焼きそば」を作りたいと思います。貴重な機会をありがとうございました。