



「野菜のムダをなくそう企画 VOL.12」
「フードロス×女子部のおいしい料理教室」

二〇一九年十二月十九日に築地キッチンスタジオにて、第十二回目となる「野菜のムダをなくそう企画」を開催致しました。今回は、いつもと少し内容を変えて女子部のメンバーによる料理教室を行いました。

いままでは「もったいない野菜(未利用野菜)」を活用した料理を参加者のみなさまと一緒に食べながら「フードロス」について考えてみようというテーマで開催しております。今回は特別編として「家庭でのフードロスを減らすー」というテーマでデモンストレーションを中心に行いました。

講師として、「中国料理美虎のオーナーシェフで女子部代表の五十嵐美幸さん」と「料理研究家で女

子部メンバーの堀江ひろ子さんの二人がそれぞれの目線からフードロス対策を伝授してくださいました。



五十嵐さんには「白菜の使い切りレシピ」をテーマに白菜の浅漬けをさらに三品に派生させていく使い方をご紹介いただきました。大きい白菜を買ってきても、使い切れないというお悩みを持っている方は多く、とても参考になっていたようです。



堀江さんには「家庭で余った野菜の活用法」というテーマで四品をご紹介いただきました。ポイントは、フードプロセッサーをうまく活用すること。面倒なみじん切りをまとめて行い、ご飯が進む美味しいおかずに変身させてくださいました。

「フードロス」には家庭での廃棄も多く含んでいます。料理のスキルが上がれば上がるほど食材を無駄なく全てを活かせるようになります。ロスを減らすことができます。



忙しい毎日の生活の中では料理に時間をかけることは難しいかもしれませんが、食材を活かしきるコツを覚えておけば「野菜」も「時間」も「お金」も無駄にせずに使い切ることができ美味しい料理を食べられます。このような工夫やテクニクを知ることは、難しい料理のレシピを学ぶ事とはまた違う楽しさもあるのではないのでしょうか。楽しむことも続けていく大切なコツのひとつです。みなさんの日々の食事がより一層楽しくなり、家庭の「もったいない」が少しでも減っていくことを願っています。

テレビ東京
「ガイアの夜明け」にて
ChefooDoの放送決定！

二〇二〇年一月十四日(火)夜十時〜十時五四分放送予定のテレビ東京「ガイアの夜明け」にてChefooDoの活動が放送される予定です。「フードロス」への取り組みを中心に、料理教室の実施やこども食堂への参加、未利用野菜の活用方法などChefooDoらしい活動をみなさまに知っていただける機会となれば幸いです。今後のChefooDoの活動についてもご紹介いただく予定です。お時間ある方はぜひご覧ください。

この放送を通して視聴者の皆さんが「フードロス」について考えるきっかけとなることを望んでおります。



「食」へは「想い」がつまっていることを伝えることも食育の一歩だと考えています

熊本市

「くまもとのおいしいを、もっとおいしく！生産者に出会う1日」

令和元年度(2019年度)地産地消推進のための食育等関連事業

二〇一九年十一月二日八日熊本市立河内小学校の五年生のみなさんと「ChefooDo」会員のみちば和食たて野・店主の舘野雄二さんと熊本の生産者さんに出会うツアーへ参加いたしました。

今回は「なす、不知火、のり」の産地を回りました。

ツアーの朝、舘野さんが三種の食材を使った料理を作り児童たちは試食。そしてバスに乗り込み舘野さんと一緒に各生産者さんの元を訪ねていきました。

児童たちは普段から食べている食材ですが、生産者の「想い」を聞くことで食べるときの自分の気持ちが変わるのか、そしてその「想い」を受けた料理人はどのような料理に变身させるのかを体験する一日となりました。



普段から食べ慣れている身近な食材でも、意外とどのような環境で作られているのかは知らない人が多いのではないのでしょうか。さらに、生産者の方々がどのような「想い」を込めているのかを直接聞く機会もなかなかないと思います。

産地を見学した後は、朝試食したものと同じメニューを児童たちが自分で作って再度食べました。

自ら調理することでより一層どのような食材が使われているのか、愛情を込めて作ることができ、朝とは同じメニューの試食となりましたが、食材が作られて



いるところを見て、体感したことを感じる味も変わったのではないのでしょうか。

毎日、何気なく食べてしまいがちな日々の食事でも、生産者の方々が「想い」を込めて作り、さらに料理する作り手(料理人など)が生産者の「想い」を食べ手に届くように素材の味をより一層引き立てるよう工夫を凝らして作っていることを感じてもらうのではないのでしょうか。

また、児童たちは自分たちが生活している土地に素晴らしい食材がたくさんあることに改めて気がつくことができたツアーになったのではないのでしょうか。



アスリートのカラダ作りメニュー講習会～野菜を3日で食べる作り置きレシピ～

平成31年度広域食育推進民間活動

二〇一九年十一月二四日に日本女子体育大学にて、学生のみなさんに向けて料理講習会を開催致しました。受講してくれた学生はみなさん現役のアスリートです。今回は「アスリートのカラダ作り」をテーマに調理実習を行いました。講師は、「ChefoDo」メンバーでみちば和食たて野・店主の館野雄二さん」が務めました。

大学生のみなさんは、ひとり暮らしをしている人も多く、さらに授業と部活、アルバイトなどもあるため非常に忙しい生活をされています。その中でカラダ作りを意識した食事を毎日食べることは意外と難しいという悩みがあるそうです。そこで、今回は不足してしまいがちな「野菜」を三日間で必要量である一口分食べることができると紹介しました。一人暮らしの大学生のキッチンでも作ることができる簡単なレシピということで、



和食のよさが伝わるレシピと缶詰を活用したお手軽レシピをご紹介します。

和食の料理人が講師ということで難しいイメージを持っている学生さんもいたようですが、館野さんより「料理は慣れることが大切で、やってみるとそんなに難しくないと多い。」というお話があり少し安心された様子でした。実際にデモンストレーションを行いながら、料理に慣れていなくても簡単に作れるポイントを伝授したことでみなさん自分たちでもしっかりと作れるようになっていきました。

館野さんがおっしゃる通り、料理はやってみると意外と難しくないと感じることも多いように思います。ただ、はじめの一步を踏み出すきっかけがないために料理が遠いもののように感じてしまっているのではないのでしょうか。ChefoDoのメンバーはプロとして料理の難しさや大変さももちろん知っています。ですが、それと同時に「楽しさ」も知っています。その「楽しさ」を伝えることで、料理をもっと身近なものに感じ、自分のライフスタイルの中で無理なく取り組んでもらえるきっかけとなれば嬉しい限りです。

今回の講習が、体が資本のアスリートのみなさんの今後のご活躍の一助となれば幸いです。応援しております。



多岐にわたる講習会を開催致しました。受講してくれた学生はみなさん現役のアスリートです。今回は「アスリートのカラダ作り」をテーマに調理実習を行いました。講師は、「ChefoDo」メンバーでみちば和食たて野・店主の館野雄二さん」が務めました。

～今年度も参加してまいりました！～

横浜市立いぶき野小学校和食授業



二〇一九年十二月四日に昨年引き続き、横浜市立いぶき野小学校で行われた和食授業に「ChefoDo」会員のみちば和食たて野・店主の館野雄二さん」が講師として参加しました。

五年生と六年生を対象に、児童たちからの質問に回答する流れで授業が進みました。家庭科の授業などで和食について学んでいる児童たちからすばらしい質問をいただきました。

「野菜の切り方」や「だし的重要性」について、さらに「盛り付けの仕方」など、和食ならではの話からはじまり、「料理人になつたきっかけ」や「なぜ和食を選んだのか」、「今までで一番辛かったこととそれをどのように乗り越えたのか」など、料理人という仕事についての質問まで幅広い内容となりました。

これだけ児童たちが「食」に興味関心を持ち、自ら考え質問することはとても素晴らしいことだと感じています。



晴らしいことだと感じています。これは家庭科の授業や毎日の給食を通じて、少しずつ「和食の魅力」や「食の大切さ」をご指導なさっている先生方のお力と児童たちの素直さ、柔軟性などが組み合わさることのできた環境なのではないでしょうか。食事は毎日のことだからこそ、疎かにしてしまうこともあるものです。その日々の食事にどれだけの意識を向けていくことができるかはとても大切なことであると私たちは考えています。そして、食事を心から「楽しみ、感謝」してほしいと思っています。

授業の後は、教室で児童のみなさんと一緒に給食をいただきました。



一緒に食事をする際にも、さらに質問が飛び交い、「将来料理人になりたい」という児童もいたようです。今回の「和食授業」が児童にとつて食への関心につながっていくことを願っています。

ChefoDoのメンバーは和食だけでなく、中華、フレンチ、イタリアン、スイーツなど様々なジャンルのプロが集結しています。いろいろな角度から食についての話を伝えていくことで、子どもたちがより一層食に興味を持ってもらえるような取り組みを今後も行って参ります。



キッズクッキング～日本の伝統文化「お節」を作ってみよう！～

平成31年度広域食育推進民間活動

日本には昔から続いている伝統的な料理がたくさんあります。また、四季があり、季節や行事に合わせて様々な料理を食べる習慣もあります。



二〇一九年十二月一日に学校法人食糧学院にてキッズクッキングスクールを開催致しました。参加者は、こども料理研究家の水越悦子さんが主宰する「キッズクッキング」に通われている生徒の皆さんです。今回、講師はChefoDoメンバーであり「食糧学院講師でもある沢辺利男さん」が務めました。



その中でも今回は「お節」料理を習いました。最近では、ライフスタイルの変化により、「お節」料理を作る習慣も減ってきているようです。「お節」料理を作ること、日本の良き食文化にふれ、日本ならではの食文化の継承に繋がることを願っております。

今回は時間の関係で四品の実習でしたが、その他の伝統的な料理にも興味を持つきっかけにつながると嬉しいです。

- ・ 雑煮
- ・ 筑前煮
- ・ 伊達巻
- ・ 栗きんとん



新潟県上越市食育実践セミナー2019 食育講演会

二〇一九年十一月三十日に新潟県上越市高田公園オーレンプラザにて開催された食育実践セミナー2019（上越市、上越市教育委員会主催）で、「ChefoDo」メンバーで料理研究家の堀江ひろ子さん」が講演を行いました。「食べることは楽しい食を通じて人生を豊かに」という演題で、食事の楽しさや食べることの大切さ、家庭でのフードロスをなくすための工夫など様々な視点から、堀江さんらしいお話で参加者のみなさまからは大変ご好評いただきました。

対して興味を持ってもらえるよう取り組んでいらつしやることのできた。ChefoDoも長年に渡り学校給食に参加させていたいただいておりますが、このような形で食事に「楽しさ」を加える取り組みも非常に面白く、興味をそそる内容で勉強になりました。

生活環境の変化が著しい現代だからこそ、より一層家庭、学校、地域など、様々な場所が連携して食育に取り組んでいくことがとても重要となってくるのではないかと感じるイベントでした。また、運営されているスタッフの皆様が熱量が高く会場が熱気に包まれていました。「食育」をテーマに活動しているChefoDoだからこそ、今後も地域と連携し、様々な場所で食育に取り組みでいききたいと願っています。