

社団法人 日本フードスペシャリスト協会  
Japan Association for Food Specialist

〒170-0004 東京都豊島区北大塚 1-16-6  
TEL 03-3940-3388 FAX 03-3940-3389  
http://www.jafs.org E-mail : info@jafs.org



CONTENTS

巻頭言	公益法人化は、大いなるチャンス	1
フードビジネスの窓	こんな素敵なOrge(オルジュ)の魅力	2
特集	食文化を繋ぐ人材を育てる	4
(地域の食文化を)	異なる食文化を比較させる	5
どう伝えるか)	伝えるべきもの	6
	うどんだけじゃない、野菜を生かした香川の郷土料理と県産野菜の普及活動	7
味・お国自慢	食の豊かさを育む新品種の開発と食文化の伝承	8
	「饅頭蕎麦発祥の地」博多	9
研修会講演	「最新のフードコーディネーターにふれる」をテーマに	10
研修会感想	平成24年度フードスペシャリスト養成機関研修会に参加して	11~13
調査報告	平成23年度フードスペシャリスト資格取得者の就職状況に関するアンケート集計結果	14
ぶつくえんど	『おべんどうの時間』/『フード・マイレージ あなたの食が地球を変える』	15
事務局から		16



## 巻頭言 公益法人化は、大いなるチャンス

学校法人 中村学園 理事長 中村 量一

本稿を依頼され、まずフードスペシャリストに関わる講座を実際に担当していただいている短期大学の先生方に現状についてお尋ねすると、異口同音に「資格取得が就職に直結していない」と言われる。次いで就職課で確認すると、「未だかつてフードスペシャリスト資格を採用条件としている求人はなかった」とのことでした。(社)全国栄養士養成施設協会の調査(平成22年度版)によれば大卒管理栄養士の栄養士業務就職率61.9%、対する大卒・短大卒栄養士の栄養士業務就職率は52.0%にとどまっており、特に栄養士にとっては何とかこの資格を生かして就職したいと思う気持ちが大きいのです。これもまた一年前の資料で恐縮ですが、本協会が実施したフードスペシャリスト資格取得者への就職状況に関するアンケート調査(平成22年度版)の自由記述の欄には「資格として就職に役に立っていない」「知名度が低い」との意見が多数ありました。アンケートの回答者の8割以上が管理栄養士あるいは栄養士の有資格者であり、このことを前提に考えると、

さらに専門性を高めることと同時に、栄養士養成カリキュラムにない「食品流通・消費」とか「フードコーディネーター」といった分野もおろそかにできず、さらに2割弱ではあるが栄養士以外の方々のことも充分考慮に入れなければならないと考え、カリキュラム作成は非常に難しいものがあります。

本協会は、平成8年に任意団体として設立され、平成19年には社団法人へと法人化され社会に認知されました。今回さらに公益法人化を目指して手続中ですが、食に関する資格が数多くある現状においては、公益法人化は認可条件が厳しいだけに他の資格認定機関との差別化が図れると思います。しかしながら公益法人化は必要最低条件であり、十分条件ではないということを肝に命じて、この3度目の脱皮をチャンスととらえ「知識を生かすためには、仕事に就き、さらに勉強を続けていくことが必要だと感じました」という前向きなアンケート回答に応えるべく、フードスペシャリストの方々の満足を得られるよう、改革改善を進めなければならないと思います。



# こんなに素敵なOrge(オルジュ)の魅力

全国精麦工業協同組合連合会 専務理事 平松 紀延

Orge (オルジュ) はフランス語で大麦のことです。大麦の魅力を新たな視点から見直し紹介したいと思い、Orge (オルジュ) という少しおしゃれな名前の冊子を作ってみました。この冊子は、現代病に優れた効果を示す大麦の健康パワーについての分かり易い説明と、大麦とはどのような穀物なのかの紹介と、毎日の食生活の中で大麦を美味しく食べて頂くためのメニュー集の3部で構成されています。ここでは、大麦の優れた健康パワーについて少しばかりのご紹介をいたしたいと思います。

## 1 大麦の9つの健康効果

大麦にはポッコリお腹が凹む（内臓脂肪が低減する）、便秘が解消する、コレステロールが低減する、糖尿病を改善・予防する、腸内善玉細菌が増加する、大腸がんを予防する、高脂血症を改善・予防するという7つの健康効果のあることがこれまでの研究成果から科学的に証明されてきています。更に、腸管免疫機能が増進する、高血圧を改善・予防する効果についても今後の研究により科学的に証明されることが期待されています。

これらの健康効果の秘密は、便秘の解消には大麦に含まれる不溶性の食物繊維が大きな役割を果たしていますが、その他の効果については大麦に豊富に含まれている水溶性の食物繊維（β-グルカン）の働きによるものであることが分かってきています（大麦に含まれるβ-グルカンのことを「大麦β-グルカン」と呼んでいます）。「大麦β-グルカン」は粘性が強く腸内をゆっくりと移動し、からだの内から健康づくりをサポートしてくれます。

## 2 大麦の豊富な食物繊維

大麦は精麦（大麦の穀皮と糠層を物理的に削り取って食べ易く）した状態においても食物繊維を豊富に含む特異な穀物です。通常、穀物の食物繊維は穀

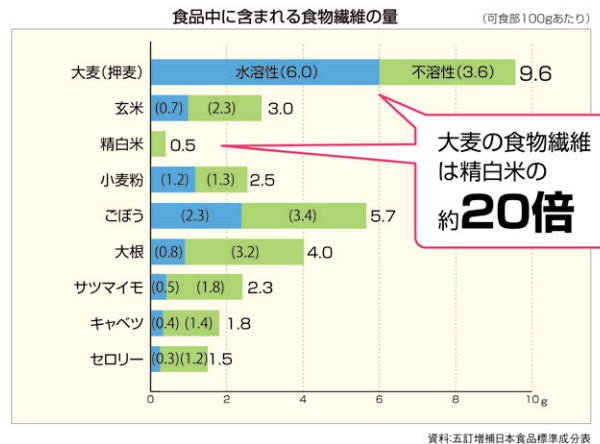
皮やふすまの部分に多く含まれ、お米の場合には精白米にするとほとんど食物繊維がなくなってしまう（お米は玄米でも食物繊維量はあまり多くありません）。小麦の場合にも製粉して白い小麦粉になると食物繊維は大麦の4分の1程度になってしまいます。（これは大麦の食物繊維は人が主に食用に利用する胚乳部分に多く分布しているためです）

また、一般的に食物繊維は野菜に多く含まれていることがよく知られていますが、大麦には可食部100グラム当たりでサツマイモの4倍強、キャベツの5倍強と多くの野菜に比べ約数倍の食物繊維が含まれています。しかも、野菜の食物繊維の大部分が便量を増やし腸壁を刺激して便秘解消に効果がある不溶性の食物繊維であるのに対し、大麦の食物繊維はその6割強が内臓脂肪の蓄積を抑制したり、コレステロールを低減させたり、血糖値の上昇を抑制したりする効果のある水溶性の食物繊維（β-グルカン）なのです（4割弱は不溶性の食物繊維です）。大麦にはこの水溶性の食物繊維（β-グルカン）が他の食品に比べて非常に多く含まれていることがその大きな特徴です。

## 3 大麦の優れた健康パワー

(1) ポッコリお腹が凹む（内臓脂肪が減少）

大麦に豊富に含まれている水溶性食物繊維（β-



グルカン)が小腸での脂肪の吸収を抑制し、また食べ物の消化吸収を緩やかにするため、栄養素の脂肪への変換がされにくくなり内臓脂肪の蓄積が減少します。

清水・池上先生たちは対象者を2群に分けて大麦を5割混ぜた大麦ごはんを精白米を1日2回12週間摂取させて、体重・BMI・腹囲・腹部脂肪量(CTスキャンで測定)を測定しました。この実証試験においても上記のいずれの数値についても大麦ごはん群において有意な低下が示されています。

#### (2) 便秘が解消

大麦に含まれる豊富な食物繊維が便量を増やし、また腸内善玉細菌を増加させて厄介な便秘を解消します。大麦に豊富に含まれる水溶性食物繊維( $\beta$ -グルカン)は大腸内に棲む善玉細菌の栄養源となり善玉細菌が増殖し腸内環境を整え、病気や老化の原因となる悪玉細菌の増加を抑える効果があります。

また、大麦は便秘を解消して老廃物の腸内滞在時間を短くするとともに、大麦に豊富に含まれる水溶性食物繊維( $\beta$ -グルカン)には大腸の腸内環境を整え大腸の表面細胞を正常にしてがん細胞になるのを予防する作用もあります。

#### (3) コレステロールが低減

大麦には動脈硬化の主因である血液中の総コレステロールと悪玉コレステロールを共に低減させる効果があります。これは大麦に豊富に含まれる水溶性食物繊維( $\beta$ -グルカン)に、食物中のコレステロールや肝臓でコレステロールから作られ小腸に分泌される胆汁酸が小腸で吸収されるのを抑制する効果があることが主な理由です。コレステロールは肝臓で胆汁酸に変換されることによるのみ体外に排出されますが、小腸で水溶性食物繊維( $\beta$ -グルカン)が食べ物に粘りを与えることや胆汁酸とくっつくことによって小腸で吸収されにくくなり体外に排泄されるため、血中コレステロールが下がると考えられています。

米国では2006年に、大麦や大麦成分が一定以上含まれている食品に「血中コレステロールを低減させて心臓病のリスクが下がる」ということを表示して販売することを許可しています。また、ヨーロッパでもスウェーデン、イギリス、フィンランドで政府や公的機関が大麦の健康強調表示を認め、現在、カナダにおいても認める方向にあります。更に、EU加

盟国全体においても今後認められる可能性があります。

#### (4) 糖尿病を予防

私たちが摂取する食品はその種類によって、血糖値の上がり方に違いがあります。この違いを数値化したものがグリセミック・インデックス(GI)です。ブドウ糖液や白いパンを100として表します。お米や白い小麦粉パンが100に近い数値を示すのに対して、大麦は30~40と他の食品に比べて際立って低い数値を示します。これは、水溶性食物繊維( $\beta$ -グルカン)が小腸でのでんぶんの消化速度をゆっくりさせることによると考えられています。

いつもGI値の高い食品を食べ続けているとインスリンの分泌が常に高い状態が続き、インスリンの効力が低下し、やがて糖尿病になる確率が高くなります。大麦は糖尿病の予防食としても、また治療食としても大変有効です。

## 4 日本人の食物繊維不足量

食物繊維の目標摂取量は、「日本人の食事摂取基準(2010年版)」によると一日18g以上です(欧米では30~40gを推奨しています)。これに対し、現在の日本人の1日当たりの食物繊維摂取量は約14gで1日当たり4g以上不足していることとなります。お米に大麦3割を混ぜた大麦ごはんを1日2杯食べることによって、現代人に不足している1日に必要な最低の食物繊維不足分を補うことができます。ポッコリお腹や便秘、またコレステロールや血糖値が気になる方は、大麦の割合を増やすことでその効果が更に期待できます。

紙面の都合で実証試験結果の数値等をご紹介することができませんでしたが、大麦の健康効果についてもっと詳しく知りたい方や、大麦とはどんな穀物でどのような製品があるのかとか、大麦を美味しく食べるためのレシピなどに関心を持たれた方には、是非、「Orge(オルジュ)―大麦の健康パワーと美味しいレシピ―」(A4判81ページ、農林統計出版発売、定価840円(税込))を一読していただければ幸いです。



# 食文化を繋ぐ人材を育てる

尚綱学院大学 総合人間科学部 健康栄養学科 講師 野田 奈津実

「ずんだ餅」といえば今や全国的に知られた宮城県の名産品であり、駅や空港のお土産売り場には何種類ものずんだ商品が並んでいる。ご存知の方も多いと思うが、「ずんだ」とは枝豆を搗り潰してペースト状にしたもので、主に宮城・山形の郷土料理によく用いられる（甘味のイメージが強いかもしれないが、和え物の衣として塩味で用いることもある）。昔から、枝豆の取れる夏、特にお盆の“家庭の味”であった。作り方はいたってシンプル、①枝豆を茹で、②実をはじき出して薄皮を取り、③すり鉢でよく搗り、④砂糖と塩で調味する、以上である。この作り方は本に限らずインターネットでも検索でき、作ろうと思えば全国の誰でも作ることができるが、たとえ同じレシピを見たとしても全く同じ仕上がりにはないだろう。枝豆の茹で加減や搗り加減、さらに使う枝豆の違い（水分量、味、冷凍品か否か等）から、“いつでも、誰が作っても同じ味”というのは困難なはずだ。しかし、それこそが“手作り”の醍醐味であり“家庭の味”となるのではないか。

私は昨年春に宮城県に来るまで、ずんだを食べたことはあっても作ったことはなかった。しかしある時、地元の方とずんだ餅を作る機会があり、先述した通りの作り方をした結果、水分の足りない（ポソポソした）ずんだが出来上がってしまった。少し水を足してのばすのかと思いきや、地元の方が持ってきたのは“お茶”。「水だと、ただ味が薄まってしまうけど、お茶だと旨味も増すのよ」。なるほど、これは実際に家庭で作ってきた人だからこその言葉だと思った。本にもインターネットにも載っていない、こういう“ひと工夫”が家庭の味の素となっているのだろう。

地域の食文化の多くは、おそらく親から子、子から孫…と続くもの、もしくは地域の人たちが教え合うことにより引き継がれてきたものだろう。そこには必ず“教える人”がいた。しかしさらに重要なのは、教わった相手が別の人に伝える“繋ぐ”作業ではないだろうか。



ずんだおはぎ

調理学実習でずんだおはぎを作った日、ある学生が言った。「お盆に、おばあちゃんが作ってくれるずんだが好きなんです」、「自分でも作れることが分かったので、今度は私が作ってあげたいです」と。もしその願いが叶った時には、彼女の好きな“家庭の味”に繋がる何らかのひと工夫が教えられるのだろう。食文化を伝えるために重要なのは、“次の人へ繋げていく”ことである。その行動は、ただ料理が「美味しいから」ではなく、作る人と食べる人の間の気持ちや思い出、伝えたいという意志、自分にも作れるという自信、そういう人間的な部分によって引き起こされるのではないだろうか。

フードスペシャリストを目指す学生たちには、食文化を伝えていけるようになってほしい。そのためには「自分にも作ることができる」「誰かに繋いでいける」という自信が必要である。本学の調理学実習では「ずんだおはぎ」や「なすのずんだ和え」といった宮城県の郷土料理を取り入れ、自ら食文化を繋いでいける人材を育てている。



なすのずんだ和え

## 異なる食文化を比較させる

女子栄養大学短期大学部 食物栄養学科 准教授 豊満 美峰子

我が国は気候的地理的条件により、地域の特産物や伝統食が異なることは周知されている。節句等のハレの日の食事にも日常の食事にも地方色があり、かつてはその地域出身者はその特徴をよく知っていた。また、すまし汁やうどんつゆの仕立て方は東西で違うという例のように、各地域の大雑把な食の特徴は皆が知っている常識であった。

毎年調理実習の冬休み課題として、実家の正月料理を写真にとり、特徴をレポートさせている。しかも最近では市販の御節料理にステーキやフライドチキンなどを組み合わせるなどという例が非常に多い。あるいは御節を食べずにいつもと変わらない食事をする家庭も少なくない。本学は東京都豊島区にあり、通学者は首都圏出身者が多い。首都圏でも郷土色のある御節料理があるが、レポートを見る限り学生たちはあまり認識していないようである。自分の居住地のことはもちろん、関東に比べ関西のうどんつゆは色が薄いと話してもピンとこない。

食のプロとしては、出身地の食文化を伝承していくと共に、他の地域の特徴的な食文化を理解する姿勢は重要である。しかし、実際に冬休み課題のなかに散見される地方色のある雑煮について実習内で発表させると、「食べてみたい」「そういえば田舎の祖父母の家ではこんな雑煮を食べていた」など、興味を喚起できた。実際に数種類の雑煮を仕立てさせ、特徴の違いを味わって比較することで、各地の特産物や味わいの違いや地理的条件などの多くの情報を一度に理解できる。同じすまし汁仕立ての雑煮でも、小松菜と鶏肉の「東京・名取り雑煮」、根菜類がたくさん入った埼玉北部の「けんちん雑煮」、新潟は海に面した地域の「鮭とイクラの雑煮」と地方色豊かである。食べ比べるとかなり面白いらしく、新潟風の雑煮を家で何回か作って家族に食べさせたという学生が複数出たほどであった。「自分の家のお雑煮」を持たない学生は羨ましがり、持っている学生は愛着も深まるようである。

そのほかの試みとして、うどんつゆの比較を行っ



東京・埼玉・新潟の雑煮比較(学生作成)

てみた。本学の学生はほとんどが「真っ黒なめんつゆ」をスタンダードと考えており、関西風の仕立てのつゆに対し「味がなさそう」「旨味が弱そう」「見たことない」といった反応であった。実際に食べさせると「美味しい」と評価し、印象も「上品でよい」などと大きな変化が見られた。

将来食の専門家になりたいと考えている学生たちを見ていると、地域の食文化に対する認識が全くないと感じる。しかし、実体験を伴う比較により、その違いを実感できる感受性は健在である。自分のルーツの食文化について調べてみたい、作ってみたいと考える学生が多少なりとも増えるのであれば、そのような機会を与えるのも1つの手段であろう。



関東風・関西風のうどんの汁比較

## 伝えるべきもの

華頂短期大学 人間健康福祉学科 准教授 塩田 二三子

本学のある京都は、千余年にわたり都がおかれていたこと、また三方を山に囲まれ海から遠く離れた場所であることなどの理由から、日本の他の地域とは異なった独特の食文化が育まれてきました。

都があった時代には日本国中から、それどころか中国や朝鮮半島からも多くの食材がやってきました。古いものを変えることなくずっと守ってきたイメージのある京都の食文化ですが、実はそれらを積極的に取り入れ、また合うように改良しつつ出来上がっていったと言えます。

また、京の食文化を紹介する本の中では、「伝統」について次のように説明されています。「伝統とはただ古いものをそのまま守っていくことではない。その時代にマッチした流行の先端をいきながら、それが時代を超えて残っていく時に伝統と呼ばれる。」(参考：奈良本辰也監修『おおきに ごっつおさん一京の心 食文化—』京都中央信用金庫発行(1990))

今のような保存や流通等の手段がなかった時代の知恵と工夫は、現代の科学によって、おいしく健康的に食べるという面でたいへん優れたものであることが解明されています。しかし、伝え守っていかなくてはならないのはその技術そのものだけではなく、それと一しょに大事にされてきた自然の恵みへの感謝の心、家族の健康や幸せを思う気持ちではないでしょうか。それこそが、食文化の原点とも言えるでしょう。そして、その土地土地に適したものを、その時代時代の技術を取り入れながら伝えていく。フードスペシャリストが、その具体的な方法を考え、提案していただければ、と思います。

そんな思いでおこなった授業を2例ご紹介します。

京都では、宮中や寺社で行われていた行事とそれに付随した食べ物が庶民にも広がり、多くの行事食が伝えられてきました。その中のひとつとして、6月30日の夏越の祓の日に、残り半年の無病息災を願って「水無月」という菓子を食べる習慣があります。本学の学生は他府県からも多く通学していますが、地元京都の学生ですらこの菓子を知らなかったりし

ます。この菓子も、昔ながらの作り方では蒸し器を使って長時間加熱する必要があるためお手間いりです。授業では、その謂れと一しょに、牛乳パックを型にして電子レンジを利用する手軽な方法を紹介しました。短時間ででき、しかもおいしいと好評で、家でも作りたいと言ってくれます。

また、質素節約のおぼんざいもまた、京都の大切な食文化です。海から遠いために魚介類といえば、塩干物が多く利用されてきました。鯖街道を運ばれてきた塩サバ、北前船で運ばれてきた棒ダラや身欠きニシンはその代表でしょう。身欠きニシンについても本学の学生に尋ねたところ、9割近い学生が「知らない」と答えました。乾燥の進んだ本乾の身欠きニシンは1日かけて軟らかくもどしたあとに調理しなくてはなりません。最近では生干しタイプのソフトニシンが手に入ります。これを利用すれば、水に戻す手間は不要です。本乾のものでないと、「コク」が味わえないとも言われますが、学生に両方のニシンを使ったにしん茄子を食べ比べさせますと、ソフトニシンのほうがおいしいと多くの学生が答えました。本乾のもの、水に戻しても残るパサつき感と渋みが学生には好まれなかったようです。

生活スタイルの変化によって時間をかけて調理することが困難になっている現状、そして嗜好の変化。これらをクリアできる方法を利用しながら、家庭で親子が一しょに郷土の料理を作り、食べ、そこに込められた思いを伝えていく、これも重要ではないでしょうか。

今年の11月の授業では、電子レンジを使って「亥の子餅」を作ろうかと考えているところです。



水無月



亥の子餅

# うどんだけじゃない、野菜を生かした香川の郷土料理と県産野菜の普及活動

香川短期大学 生活文化学科 教授 次田 一代

香川といえば「さぬきうどん」。今や日本中の人々がそう思っているでしょう。しかし、香川県は日照時間が長く、気候が温暖であることから、さまざまな農産物が生産され、県内外に供給されています。ここでは、県産の野菜を使用した香川の郷土料理と、著者の所属する香川短期大学食物栄養専攻における香川県産野菜の普及を目的とした活動の一部をご紹介します。

香川県特産の葉菜にタカナ類の一種「まんば」があります。冬に大きな暗紫色の葉を伸ばし、葉を外側から取っていても次々芽をふくことから、県西部地方では「百貫」がなまって「ひゃっか」、県東部地方では「まんば（万葉）」と呼ばれています。この「まんば」をゆでてあくを抜き、同じく香川県の特産である「いりこ」といっしょに油で炒め、豆腐、油揚げを入れてしょう油で味をつけたものが、「まんばのけんちゃん」と呼ばれる香川の郷土料理です。人のニックネームのように聞こえますが、「けんちゃん」とは、細切り野菜の油炒めに豆腐を入れて炒めて作る「けんちん」がなまったようです。



まんばのけんちゃん

香川県民1世帯当たりのうどん・そば消費量は、全国平均の2倍以上、ダントツの1位ですが、その食べ方はいろいろあります。「しっぽくうどん」は、秋口から冬にかけてのうどんの食べ方で、だいこん、にんじん、さといもなど数種類の季節の野菜をだし汁で煮込み、ゆであうどんの上からだし汁とともに煮た野菜をかけていただきます。年末には年越しそばの代わりに食べる家庭もあります。



しっぽくうどん

このように、香川県には、豊富に生産される農産物とくに

野菜類を使ったさまざまな郷土料理があるにもかかわらず、2007年国民健康栄養調査によると、香川県民1人1日あたりの野菜摂取量は、男性249g（全国ワースト2位）、女性240g（全国ワースト1位）で、目標摂取量のおよそ7割しか摂取できていません。また、野菜摂取量の低さと関連が深いと考えられる「糖尿病受療率」が、香川県は全国ワースト1というデータが示され、現在、県を上げて野菜の摂取量向上に取り組んでいます。

一方、香川短期大学では、平成22年度より、学生と教職員がいっしょになって、毎月1回テーマを決めた「弁当の日」を実施しています。本年度は、香川県産野菜の普及と活用を目的として「香川県産の野菜を使った弁当」をテーマとし、毎回季節に応じた2種類の野菜を指定し、そのうち必ず1種類以上の野菜を使用した弁当を作ってくるというルールを定めました。4月「たけのことアスパラガス」、5月「グリーンピースとそらまめ」、6月「たまねぎとピーマン」、7月「オクラとなす」、10月「さつまいもとオリーブ（オリーブ油も含む）」、11月「さといもときのこと類」、12月「かぼちゃとレタス」、1月は「まんばと金時にんじん」です。

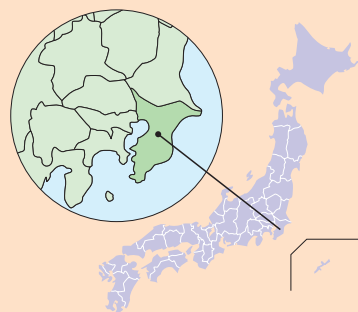


そら豆を使った弁当

この試みは現在も進行中ですが、県産野菜を使用した種々の料理のアイデアがでてきています。学生たちのアンケートからも「素材の味を生かした料理を作ろうと思いました」「主食、主菜、副菜、果物があるようにしてバランスよく作れるようにしました」「旬の野菜をどのように調理したらおいしく食べられるか工夫しながら作りました」などの回答が得られており、このような取り組みを通して、地域の食文化を学生たちに伝えつつ、新しい郷土料理が登場してくることを期待しています。

# 食の豊かさを育む新品種の 開発と食文化の伝承

川村学園女子大学 生活創造学部 生活文化学科 准教授 大坂 佳保里



千葉県は日本列島のほぼ中央部に位置し、その大部分が太平洋に突き出た半島（房総半島）です。茨城県境には坂東太郎と呼ばれる利根川が、また東京都や埼玉県の境には利根川の分流の江戸川が流れ、房総半島の東側は太平洋に、西側は東京湾に面した水に囲まれた県です。太平洋側の外房地域は、南下する親潮と北上する黒潮の影響を受け、海産物の宝庫として知られています。また、東京湾に面した内房は海苔の養殖が行われ、採れた魚介類は江戸前として珍重されます。一方で、内陸部は半島側の丘陵地帯と河川流域の平野で構成され、温暖な気候ともあいまって多様な農作物が生産されています。千葉県は、日本で有数の農水産物の産地だと言えるでしょう。

多彩な産物の中で、まず全国一を誇る落花生を紹介したいと思います。落花生は今やその9割を輸入に頼っていますが、国内産の約7割が千葉県産です。千葉県で落花生が生産されるようになったのは明治時代で、大正に入ると主に八街市で生産されるようになりました。落花生といえば煎り豆がポピュラーですが、千葉県ではピーナツ味噌や甘納豆などに加工して食されています。また、産地ならではの食し方として「ゆで落花生」があります。さて、千葉県で栽培されている落花生の代表的なものは4種類ありますが、「ナカテユタカ」は千葉県農業試験場で育成された品種です。これと極大粒種を交配させ、

同試験場で2007年に「おおまさり」が誕生しました。これまでの品種と比較して大きさは約2倍で、その子実は柔らかくて甘みがあり、茹であがるとよい香りがすることから、ゆで落花生用として注目されています。

また、長い海岸線をもつ千葉県は魚介類の料理や加工品が有名です。そこで、本州最東端の銚子に伝わる珍しい伊達巻を紹介したいと思います。一般的に伊達巻というと白身の魚やエビのすり身が入っていますが、銚子の伊達巻はすり身が入っていません。作り方は非常に難しく、現在では市内の数軒のお寿司屋さんに伝わっているだけです。そこで、昭和の初めまでアシカが冬に訪れたことに由来する海鹿島のお寿司屋さんにお話を伺いました。伊達巻には銅製の卵焼き器（通常のものより高さが高く、厚いもの）を使います。これを門外不出の特製の窯に入れて焼きます。下火のみで加熱するのですが、鍋底には焦げ目はつかず上部のみに焦げ目がついています。その断面は滑らかで卵豆腐やプリンを想像させますが、似て非なるものです。一般的にはお寿司で供され、写真のように縁起よく末広がりになります。

千葉県の豊かな自然環境は多彩な名産品を生みだし、それは首都圏にある地の利を生かして全国各地に送られていきます。しかし、産地だからこそ食することができるものも数多いので、ぜひ、足を運んでいただきたいと思います。



見事な末広がりー伊達巻

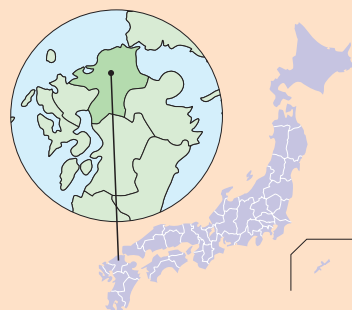


大「おおまさり」、小「ナカテユタカ」



## 「饅頭蕎麦発祥の地」博多

福岡女子短期大学 食物栄養科 教授 近 雅代



博多の麺文化と言えば「ラーメン」を思い浮かべる人がほとんどだと思います。しかし、博多がうどんの発祥の地であることをご存じの方は全国にどのくらいおられるでしょうか。20年前私が静岡から福岡に転勤してきたときに、博多駅近くの承天寺の境内に「饅頭蕎麦発祥の地」の石碑が建てられている事を知ったときは大変驚きました。饅頭は讃岐、弘法大使が伝えたとはばかり思っていましたから。

博多の地は奈良時代には遣唐使を派遣する大宰府の外港として栄えた港、那の津でありました。福岡女子短期大学の所在地である大宰府市の観世音寺には、日本最古で最大の「<sup>てんがい</sup>礮礱」と呼ばれる石臼があります。これは大きな鉱石を粉にするためのものと言われており、残念ながら小麦粉用ではなかったようです。しかし当時日本でも作られていた唐菓子の原料の小麦粉を作るため、もっと小さい石臼か木製の製粉装置があったと思います。

鎌倉時代には日本最初の禅寺聖福寺を博多に創建した栄西が禅宗とともに茶の種を宋の国よりもたらしました。これが1195年のことで、約50年後の1242年には聖一国師が承天寺を開山しております。この時宋から持ち帰った水車利用の製粉の設計図「水磨の図」によって饅頭、蕎麦・饅頭のもととなる穀類を粉にして食する粉食文化が飛躍的に広まったと言われております。現在この図は京都東福寺に保管されているそうです。いずれにしても、聖一国師はう

どんの原型と言われる博多そうめんを伝え、この歴史を引き継いでいるのが「博多うどん」と言われる、柔らかいうどんであります。中洲川端に近い「かろのうろん」がその伝統を今に伝え、現在「ごぼ天うどん」「丸天うどん」が土地の人に好まれています。ごぼ天は、大きめの斜め笹がきゴボウを味付けしてから、一つ一つ揚げています。「丸天うどん」は魚のすり身を井の大きさに揚げたものを1枚乗せています。

年越し蕎麦のルーツも、ある年の大みそかに飢えた町民にふるまった承天寺の蕎麦が起源と言われています。このときは切り麺ではなく蕎麦がきであったようです。

さらに聖一国師は托鉢の途中手厚いもてなしをしてくれた現在の福岡市西公園付近の茶屋の主人に宋から持ち帰った「酒饅頭」の作り方を教え「お饅頭所」と書いた看板を与えたといわれます。この看板は昭和初期東京の虎屋が買い取ったとか、博多の老舗和菓子舗松屋（鶏卵素麺で有名）はこの複製を持っているそうです。

これらが承天寺に「饅頭蕎麦発祥の地」という石碑が立てられた所以であると考えられます。

伝来した文化物の単なる中継地とみなされてきた博多にも、実は伝来の文化が生きていて、ラーメンその他の産物に受け継がれているのだと思います。



ごぼ天うどん



丸天うどん



承天寺の石碑

# 「最新のフードコーディネートにふれる」 をテーマに

平成24年度フードスペシャリスト養成機関研修会

平成24年度フードスペシャリスト養成機関研修会は、8月9日(木)・10日(金)の両日、アルカディア市ヶ谷(私学会館)と味の素(株)川崎工場及び食品研究棟で開催されました。

様々な食環境の中で、いろいろな食事が提供されている現在、フードコーディネートの分野においてもその学ぶ内容は時代に即したものが要求されています。平成24年度の研修会は、かねてから関係の諸先生方から要望があった、テーブルコーディネートの講演・実演と、過去2年の研修会でも好評だった現場見学等を盛り込んだ企画としました。



一日目は、新しく改訂された「三訂フードコーディネート論」について、執筆された先生方に大きく変わった点やそのねらい等についてお話しいただきました。また、テーブルコーディネートについて、西洋料理のテーブルセッティングの実演やパーティーでのマナー、日本料理の茶懐石のなかなかお目にかかれない漆器一式を使った作法の実演やおもてなしの心についてお話いただきました。

二日目は、味の素(株)川崎工場の工場や食品の研究棟で現場施設の案内や説明をしていただき、実地見学での有意義な勉強ができました。

## <1日目>

### 「フードコーディネート論」の改訂について

三訂フードコーディネート論 編集責任者

桐生大学教授・女子栄養大学 名誉教授 松本 伸子 氏

### 「フードサービスマネジメント」について

三訂フードコーディネート論 第7章 執筆者

女子栄養大学 栄養学部 教授 高城 孝助 氏

### 「テーブルコーディネートの実際」(講演と実演)

西洋料理

香川調理製菓専門学校 講師 岩崎 昭徳 氏

茶 懐 石

香川調理製菓専門学校 講師 土屋 千章 氏

## <2日目>

### 「味の素株式会社の研究開発活動概略紹介」

味の素株式会社

イノベーション研究所 フロンティア研究所

食品官能特性研究グループ長 野中 雅彦 氏

### 「うま味の有用性に関する最新の知見紹介」

味の素株式会社

イノベーション研究所 フロンティア研究所

うま味ウェルネス研究グループ長 畝山 寿之 氏

# 平成24年度フードスペシャリスト養成機関研修会に参加して

大阪薫英女子短期大学 健康栄養学科 教授

園田 充子

### フードコーディネートの奥深さ

フードスペシャリスト資格を取得するきっかけに、「フードコーディネート」という分野に興味があることを挙げる学生は多い。「フードコーディネート論」は、栄養士のカリキュラムにはなく、食の分野をトータルに眺め、食文化の高める力を養うイメージがあり、魅力的な科目のようです。しかし、健康志向や生活の質向上から食への期待が高まる現在では、フードコーディネートは食に限定できない幅の広い知識を基礎とした非常に複雑で難しい分野です。

研修会のテーマ「最新のフードコーディネートにふれる」は、フードコーディネート論には門外漢ですが、養成機関の一員として是非拝聴したいと参加いたしました。

講演Ⅰで述べられていましたが、フードコーディネート論そのものを学んだ経験のある担当者は稀で、多様な授業形態になっているのが現実です。広い分野なので担当者の専門分野に偏って、結局は他の分野と重複した内容になる危惧が否定できないと思います。協会編集教科書「フードコーディネート論」の改訂にあたり、「フードコーディネート業務を遂行するために役立つ実務書」と位置付けられたことは、科目の到達



奈良佐保短期大学 生活未来科 教授

池内 ますみ

### 食環境の変化に対応して

フードスペシャリスト資格を取得するために開設している科目の中で、「フードコーディネート論」は栄養士資格等との差別化という観点から、フードスペシャリストの特徴を示す科目の一つと認識している。6年ぶりの「フードコーディネート論」テキスト改訂にあたり研修会の講演Ⅰで改訂の趣旨や内容



目標が非常に明確化されたと感じます。しかし内容はやはり多岐にわたり、開講時間などの制限から全てを達成するのは困難で、養成機関で開講されている他の科目と密な連携が必要になると思います。

続くフードサービスマネジメントの最近の実例を交えた講演や、食器のセッティングは勿論、テーブルクロス折り目にも調和を重んじるなど実演を交えたテーブルコーディネートの講演では、フードコーディネートの奥深さを感じずにはおれません。フードスペシャリストとして活躍するには、基礎知識を軸に、各分野で与えられる課題についての専門知識を貪欲に広げるバイタリティーと新しいものを取り入れる柔軟さが必要です。養成機関に携わる一員としての重責を再認識する思いでした。

2年間続いた市場実地見学でしたが、今年度は食品大手企業の味の素(株)の工場見学が企画されていました。食に関する研修会等を各地域で積極的に開催しておられる企業ですが、工場や研究現場の見学は初めてです。研究開発、製造する現場を知るのには、食品を理解する一歩と思います。現在関東地区で開催されているこの研修会が、今後他の地域でも開催され、それぞれの地域特有の見学も体験できたらと思っています。

この度の企画を計画くださいました協会の皆様と、研修会に参加できましたことに感謝いたします。有難うございました。

について編集にあられた松本先生からお話を聞くことができた。また、講演Ⅱはテキストの第7章で取り上げられている「フードサービスマネジメント」について高城先生のご講演があった。少々時間が足りなかったが、ビジネスの観点からサービスのあり方について貴重なお話を聞くことができた。フードスペシャリストのテキストは、他のテキストと比較して改訂されるペースが速く、毎年変更点を確認してから授業に臨むことが必要である。食を取り巻く様々な環境は、近年めまぐるしく変化しており、これもこの資格にとっては必須のことであると理解

はしているが、授業を担当する身としては、毎年講義資料等の点検、修正に追われることとなり、年々増えていく雑務をこなしながらの自転車操業の日々である。今回のような研修会を開催していただいたことは、大変有意義であったと考える。また、フードスペシャリストという資格が持っている意味を十分理解するために、フードスペシャリスト科目の授業を通して学生たちに何を伝えていくべきであるか、担当教員が共通の認識を持つために養成機関の研修会が必要なのだと思う。フードスペシャリストは新しい資格で、世間での認知度も低く、また栄養士のように施設等における必置義務もないため、養成にあたっている私たちも、この資格をどう活かせるのかを十分学生に伝えることができていない。平成11年度にフードスペシャリスト資格が初めて世に出て

から10年以上になるが、この間に日本では食について注目される事項が多々見られる。平成17年には食育基本法が制定され、栄養教諭制度ができるなど食の知識の必要性が重視されるようになってきた。また、ご当地グルメや伝統的な郷土料理、各地で賑わいを見せている道の駅、アンテナショップなど、食は日本人にとって重大な関心事となっている。このような時代に養成に携わる私たちは、フードスペシャリストを様々な場面で活躍できる人材として、社会へ送り出すことに努力したいと考える。今回の研修会では、講演Ⅲでは和洋の「テーブルコーディネートの実際」、2日目には味の素(株)川崎工場及び食品研究棟の見学と大変充実した研修会となった。残暑厳しい中、行き届いた準備をしていただいた協会スタッフの皆様には感謝いたします。

岡山学院大学 人間生活学部 食物栄養学科 講師  
**中原 眞由美**

#### 参加者と交流できたことの喜び

私は、昨年度末まで管理栄養士として33年間、学校や保健所で勤務していました。今年度、縁があり、岡山学院大学で「調理学」と「調理実習」の講義を担当させていただくことになりました。今までの現場で培ってきた経験が、少しでも役立てられたらと思い、新天地である大学で自問自答しながら、頑張ってきました。本大学では4年生が受験対象ですが、ほとんどの学生がフードスペシャリストを目指しており、積極的に講義を受けています。資格修得した学生が就職した後、各々の職場において、職場のリーダーとして活躍することができるかと確信しております。



第一日目の研修会においては、「三訂フードコーディネート論」の編集者の松本氏や執筆者の高城氏の生の声をお聞きすることができ、改訂の主旨や苦労された点などが、とてもよくわかりました。フードコーディネート論は、調理学と重なる部分が多く、特に参考になりました。

また「テーブルコーディネートの実際」については、実際に現場で実践されていた西洋料理の岩崎氏・茶懐石の土屋氏の貴重な実演を見せていただきました。先

生方に共通することは「いかにしたら、お客様が気持ちよく、お食事をしていただけるのかをいつも考えて行動している」ということです。そこに「おもてなしの心」を感じると共に本当に感銘いたしました。

第二日目の「味の素(株)川崎工場見学」においては、初めて見る広い工場内の施設に驚かされました。特に食品研究棟内の調理実習室・検査室・官能検査室等の貴重なものをたくさん見学することができ、本当に有意義な一時を過ごすことができました。

午後からの講演においても、野中氏の「研究開発の話」において、食品のみならずバイオ部門や化粧品部門にも手を広げていることを知りました。

また畝山氏の「うま味の有効性の話」においては、調理学の「うま味」と関連があり、大変興味深く聞かせていただきました。

最後に今回の研修会で一番印象に残っていることは、参加された先生方とこの研修会を通してお近づきになれたことです。調理学の権威の先生方に対して、私が稚拙な質問をしても、先生方は丁寧な説明や助言をしてくださいました。ベテランの先生方も「フードスペシャリストを養成する」という同じ目的を持ち、教壇に立ち、日々努力されていることを感じました。現在も先生方とメールやお手紙で連絡を取り合っています。このような機会を与えてくださった主催者の皆様には大変感謝しております。

# 平成23年度フードスペシャリスト資格取得者の就職状況に関するアンケート集計結果

社団法人 日本フードスペシャリスト協会 平成24年 8月

## はじめに

協会では、毎年3月に、養成機関を卒業するフードスペシャリスト資格取得者を対象に就職状況についてのアンケート調査を実施しています。

平成23年度フードスペシャリスト資格取得者に対するアンケート調査の内容は、前年度に引き続き以下のような質問項目としました。

問1 卒業後の進路

問2 フードスペシャリスト資格以外に取得した免許・資格

問3 就職先の業種

問4 就職先の職種

問5-1

食品企業を対象とする就職活動

問5-2

求人情報媒体の種類

問5-3

勤務先について

問6 フードスペシャリストの資格・知識はどのように役立つか（自由記述）

問7 協会や養成機関への意見・要望（自由記述）

ここでは、平成23年度のフードスペシャリスト資格取得者に対するアンケート調査の集計結果について、紙面の都合もあり抜粋を掲載します。集計結果の全体は、協会のホームページに掲載してあります。

フードスペシャリスト資格取得者の自由記述による問6「フードスペシャリストの資格・知識はどのように役立つか」、問7「協会や養成機関への意見・要望」の「生の声」を含め掲載されておりますので、是非ご覧下さい。

なお、平成24年度のフードスペシャリスト資格取得者についても、例年どおり3月のフードスペシャリスト資格認定証の交付時に併せてアンケート用紙を配布しますので、会員校の担当の先生方には引き続きご協力のほどよろしくお願い致します。

## 調査の概要

### 1. 調査の目的

平成23年度フードスペシャリスト資格者の就職状況の把握を目的とする。

### 2. 調査方法

#### 1) 調査対象

平成23年度フードスペシャリスト資格取得者 4,948名

#### 2) 調査方法

養成機関を通じた配布・郵送による回収

#### 3) 調査期間

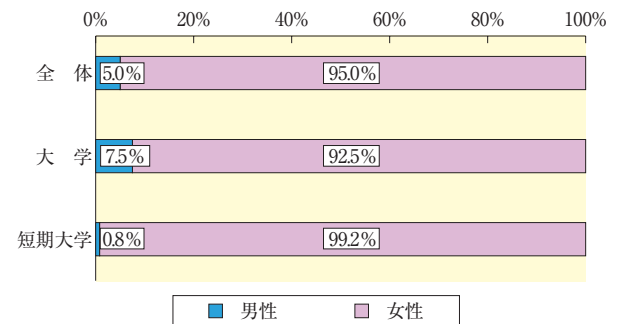
平成23年3月1日～8月13日

#### 4) 回収状況

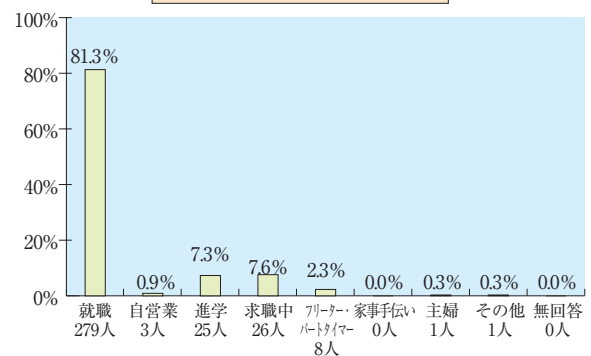
##### ①回答率

出身校	標本数	回答者数	回答率
大学生	3,103	158	5.1%
短大生	1,845	112	6.1%
合計	4,948	270	5.5%

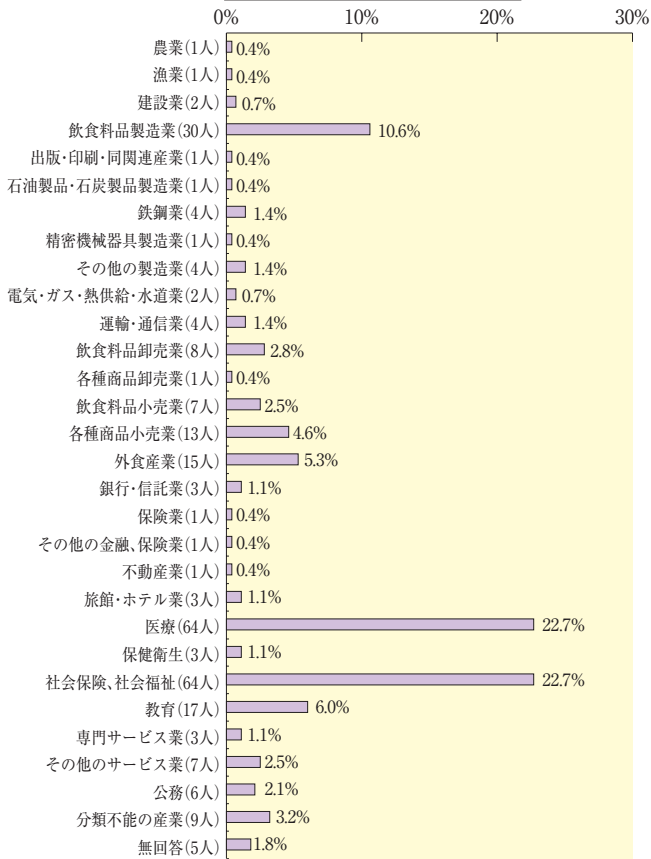
##### ②性別



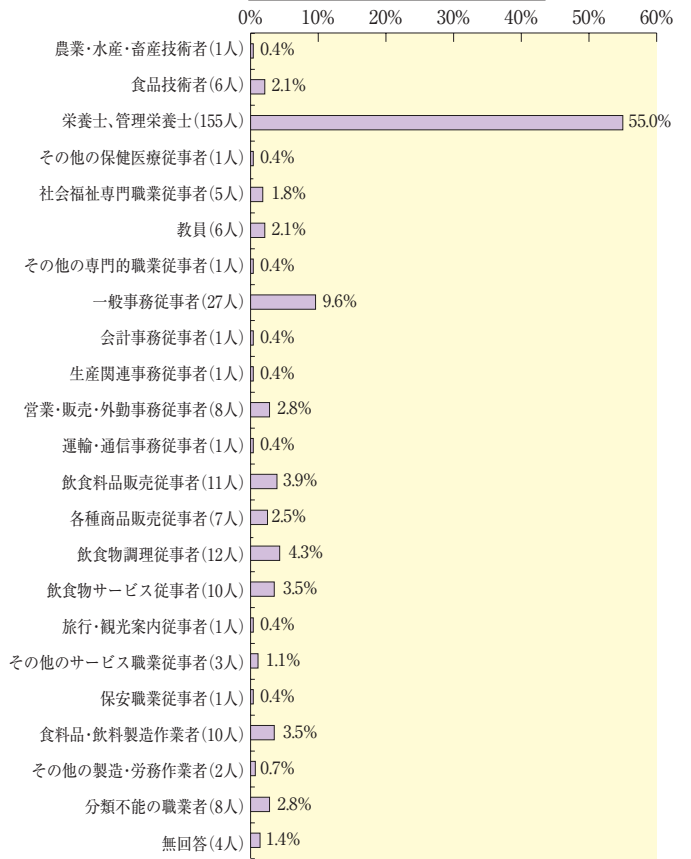
### 問1. 卒業後の進路(全体)



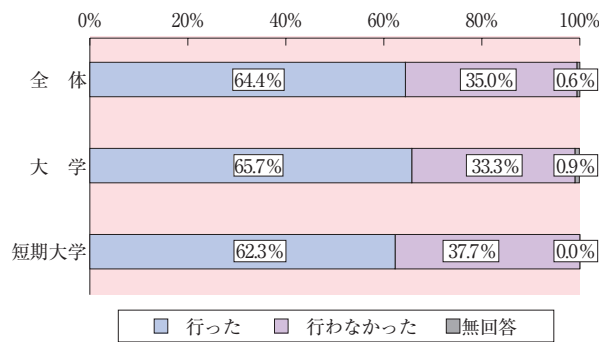
問3. 就職先の業種(全体)



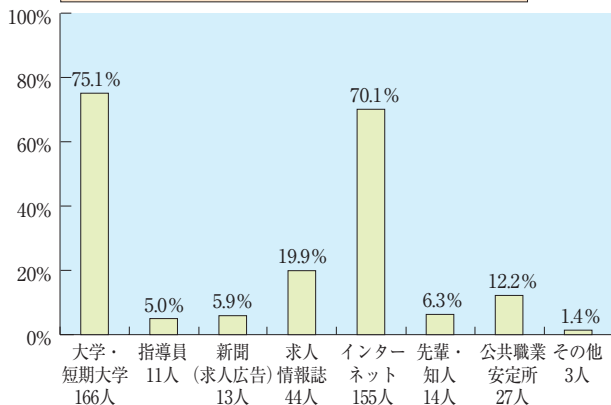
問4. 就職先の職種(全体)



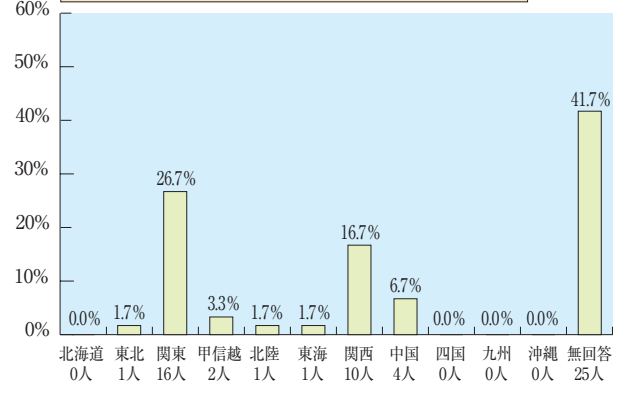
問5-1. 食品企業を対象とする就職活動



問5-2. 求人情報の入手手段(全体)



問5-3. 勤務先所在地・地域別(全体)



## おべんとうの時間

写真 阿部 了 文 阿部直美  
木楽舎 定価1,400円+税

私事ながら、親の介護の都合から飛行機を利用する機会が多い。機内でのささやかな楽しみは「おべんとうの時間」のページを開くことだ。その全日空機内誌、『翼の王国』の連載が1冊の本になった。カメラマンの夫とライターの花嫁が全国各地を訪ね、集乳、海女、高校生、茅葺き職人、遊覧船船頭、鉄道運転士等々、年代も職業もさまざまな初対面の39人に取材したフォトエッセイ集である。

本書はお弁当を切り口に、ふつうの人のふつうの暮らしにスポットライトをあてたもので、いわゆるレシピ本ではない。見開きで本人の立ち姿とお弁当、次に昼食風景と本人談の各人4ページ構成で、個性あふれるお弁当の写真は迫力がある。お弁当を食べながら、仕事のこと、家族のこと、子どものころの思い出、日々の楽しみ、夢までも飾り気のない話しことばでつづられている。背景にある39の物語について引き込まれ、ほんわかしたり、じんときたり、何とも言えず温かな、やさしい気持ちになるから不

思議だ。そして読み進むうちに、幸せの本質とは何かを考えてしまう。

蓋を開ける時の、少し照れくさそうな、また恥ずかしそうな表情。妻の作ってくれた玉子焼きから、母親の玉子焼きへと話題が広がり、母の甘い玉子焼きを思い出すとき、ふわっと彼を取り巻く空気が変わる。それがお弁当の力を感じる瞬間だという。人柄やその人の歴史をも包み込む手づくりのお弁当。食べ物には栄養や機能だけではない、不思議な力があることに改めて気づかされる。続いて「おべんとうの時間 (2)」も刊行された。今後の連載も楽しみである。

目白大学短期大学部 細川裕子



## フード・マイレージ あなたの食が地球を変える

中田 哲也 著  
日本評論社 定価1,500円+税

食料自給率の低下が問題とされる中、地産地消の取り組みが各地で活発に行われているが、一方で、食品の流通範囲が拡大の一途を続けているのは周知のことである。

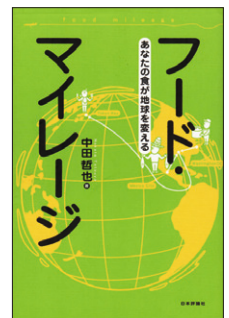
今、私達は、世界中の食べ物を手に入れることが出来るようになったが、このことは、食料の生産や輸送による大きな環境負荷をもたらしており、これを明確に数値化したものが「フード・マイレージ」という指標である。

本書では、まず、「フード・マイレージ」を考えなければならない日本の食生活の現状から、食の生産（農林水産業）現場と食卓の距離が拡大した背景が述べられている。そして、このことが、消費者にとっては、食の情報を得にくくしていることや、食料という品物の性質上、品質の低下は避けることが

できず、食の安心・安全が脅かされる要因になる可能性があること、また、生産現場、特に日本の農業に及ぼす問題点が、農業の多面的機能と併せて述べられている。さらに、地球環境の問題として、長距離輸送による温暖化ガス排出による環境負荷の問題も挙げている。

本書では、フード・マイレージを計測する方法が具体的に紹介されている。また、食料の輸送に伴う環境負荷の指標として、排出する二酸化炭素の試算についても述べられており、これらに必要な統計データも掲載されていることから、本書を読み込むことにより、身近に手にする食品のフード・マイレージや、排出されると推測される二酸化炭素量を計算することができる。食の視点から環境問題を考える上では必携の図書である。

北陸学院大学短期大学部 新澤祥恵



### 試験実施校・受験申込者数 — 平成24年度資格認定試験 —

平成24年度フードスペシャリスト資格認定試験は、今年度の実施要領に基づき本年12月16日(日)の午前10時30分から全国各地の会員校を会場として、一斉に実施されます。今年度の試験実施校は、150校で、受験申込者数は、昨年度を上回り、6,496名となりました。

会員校の担当の皆様には、認定試験の事前準備と事後処理が迅速にかつ着実に行われるよう、ご協力のほどよろしく申し上げます。

### 平成24年度臨時総会 — 公益社団法人への移行認定申請に当たり —

平成24年度臨時総会が8月9日(木)11時から多数の会員のご出席のもと東京都千代田区のアルカディア市ヶ谷(私学会館)6階「霧島」で開催されました。

臨時総会では岩元睦夫会長の挨拶のあと、東京聖栄大学の福澤美喜男学長を議長として議事にはいりました。その結果、当協会が公益社団法人へ移行するに当たり、申請に必要な総会決議案件は定款の変更の案をはじめ全て承認されました。これを受け10月10日に移行認定申請書を内閣総理大臣宛に提出しました。今後、内閣府の公益認定等委員会の審査を経て、来年4月1日の移行を目指しています。

### 食&サービス産業合同面接会 — 2013年新卒者向け —

当協会では、フードスペシャリスト資格取得者や取得をめざす学生の就職が円滑にいくよう、かねてより様々な活動を展開して参りました。

「食&サービス産業合同面接会」は2013年新卒者の食産業への就職希望者と、食&サービス関連企業との合同面接会です。

食品業界トップ紙の日本食糧新聞社の新卒採用支援事業の一環として、9月19日(水)にすみだ産業会館で開かれました。就職希望の学生が多数参加して、企業の担当者から説明を受ける真剣なようすが見られました。当協会も参加し、各企業にフードスペシャリスト資格を強くアピールしました。



### 編集後記

☆今号の特集テーマは「地域の食文化をどう伝えるか」。各地に伝わる伝統的な祭の舞踊を子どもたちが演じて、連綿と地域の文化が伝承されている——こんなテレビの映像が時折見られます。一方、若い世代とは、感覚も言葉も一世代前とは大きな隔りがある、ケータイのメールがもつとも濃密な意志疎通の手段とは……といった戸惑いにみられる世代間の隔絶もあります。

料理番組は別として、テレビに食べるシーンは、まさしく食傷気味というほどに溢れています。このような時代だからこそ、食教育の面でも、着実に地域の食の文化を伝えていくことが大切といえるでしょう。家庭での伝承が以前よりもウェイトが小さくなった分だけ、教育の現場で担わなければならない部分は大きくなってきています。京都に伝えられた身欠きニシンを知らないという学生が多いという、華頂短期大学の事例は、現在の食事情の象徴のように思えます。

☆地域に根差した食文化の多様性、その裾野の広がり、香川短期大学の野菜料理の紹介からも実感します。農水省は「日本食文化無形文化遺産化シンポジウム全国行脚——伝えよう地域の食文化」のイベントを、全国を9ブロックに分けて行うこととして、この九月、東海・名古屋からスタートしました。B級グルメの話題とともに、食教育の面でも食文化への関心が広がっていくことが望まれます。地域の食文化を伝える「味・お国自慢」、今回は期せずして、新しい食材と伝統の味との紹介となりました。

☆食生活の変容で、食物繊維の摂取量は60年代以降減少しています。かつて一日20g以上摂取していたのですが、現在では14g程度。食事内容によっては、もっと少ないこともあるでしょう。「フードビジネスの窓」のOrge——改めて食物繊維に目を向けようとの提案です。(沢)