

日英饗応料理の取り組みから - 明治維新150年に向けて -

山口大学教育学部教授 五島 淑子

来年の2018年は、明治改元から150年にあたることから、山口県内では関連する取り組みが多く企画されており、中でも生活に深く密接した幕末から明治にかけての食生活に対する関心が高いことを感じている。そこで、防府市が取り組んでいる日英饗応料理について一端を紹介する。

慶応2年（1866）年の終わり、三田尻（防府市）において、イギリスの東洋艦隊司令官キング提督と毛利敬親・元徳父子、岩国藩主吉川経幹により、会見が行われた。具体的には、12月29日、防府市の問屋口の貞永邸において、キング提督を日本料理でもてなし、そのお返しとして翌12月30日にはイギリス艦内に招かれ会食がなされた。これら両方の献立の記録が残っており、当時の食の様子を知る非常に貴重な情報となっている（『英国人三田尻渡来一件』（毛利家文庫、山口県文書館））。^{注1）}

ここで、イギリス艦内で出されたキング提督側の洋食について紹介する。メニューは、実際に使用された英語表記と、日本語表記の両方が残されている。日本語で示された献立には「豆汁、羊肉を小切りにして煎りたるもの、鶏肉の焼き物、炙り羊肉、丸煎鶏、炙り牛肉ただし冷、菜、豆、芋、砂糖漬にて製したる菓子、りんご、生姜入りプディング、ぶどう入りプディング」と記載されている。

一方、英語で書かれたメニューは、最初にSoup Pea（えんどう豆のスープ）。前菜として、Irish stew（アイリッシュ・シチュー）、Chicken Patties（チキン・パテ）。その後Roasted Mutton（ロースト・マトン）、Boiled Chickens（鶏の丸煮）^{注2）}、Roasted Beef Cold（ローストビーフ（冷製）、野菜はHaricot Beans（白いんげん）、Potatoes（ポテト）、最後に、Jam Tartlets（ジャムタルト）、Stewed Apples（りんごの砂糖煮）、Boiled Ginger Pudding（ジンジャー・プディング）、Boiled Custard Pudding（カスタード・プディング）となっている。

当時は「アイリッシュ・シチュー」を「羊肉を小切りにして煎りたるもの」と訳している。アイリッシュ・シチューは、アイルランドにおける伝統的な料理で、角切りの羊肉、タマネギ、ジャガイモなどの入ったシチューである。また、「ジャムタルト」を「砂糖漬にて製したる菓子」というように食材や料理の内容がわかりやすく上手に訳されている。

なお、イギリスから遠洋航海により来日したことから、えんどう豆のスープは乾燥えんどうを使用し、肉類は塩漬け肉を使用したと推測する。鶏は艦内において飼育されたものが使用されたと思われる。これら食に関する興味・関心は続いて、食器、盛り付け、付け合わせ、飲み物、部屋の様子へと広がっていく。

それが、歴史的な食を復元するときの醍醐味であり、さらに食文化研究の発展にもつながることが期待される。

歴史的な食の献立を復元する目的は大きく2つあると考えている。それは、当時の食事を明らかにすることにより食文化的・歴史的な価値を見出すこと、そして、歴史的な食事を復元することをきっかけとして、地域おこしなど地域の活性化や教育に結びつけることである。

実際に当時のままに復元しようとした場合、献立の記録のみが頼りなので、作り方が不明、食材が入手困難など多々難問がある。さらに味付けは見当がつかない。そこで、分かる範囲で忠実に復元し、あとは工夫を凝らして、料理を完成に導くのである。完成された食事をお客様に提供することを考えれば、美味しくないとリピーターになってもらえない。だから美味しいこともとても重要な要素となる。

これらを考えてみると、ひとつには、できるだけ史実に忠実な料理を復元しその過程を改めて記録すること。もう一方で、現代風にアレンジした料理を作り提供することが、取り組みやすいアプローチと言える。山口県の素晴らしいことのひとつは先人による詳細な記録が残っていることである。だからこそ、復元した食の記録をきちんと残して、我々が次の世代に伝えていくことが大事だと考える。

注1）防府市で作られている「幕末激動の防府」（平成29年3月、防府市明治維新150年推進協議会）という冊子にわかりやすくまとめられている。

注2）「丸煎鶏」の英語がB. Chickensである。Bが略して書かれているため、BoiledかBakedが不明であるがBoiledと考えた。B. Ginger Pudding、B. Custard Puddingも同様Boiledとした。



CONTENTS

- ② 児童・幼児向けの食育活動について
- ③ 研修会報告 活動報告

- ④ 新人さんこんにちは!
こんな栄養士見つけた

- ⑤ 栄養コラム 事務局より
- ⑥ 編集後記

地域の子供たちの心に届く食育活動を目指して 山口県立大学食育プログラム開発チーム 食育戦隊ゴハンジャーの活動紹介

山口県立大学看護栄養学部栄養学科 准教授 加藤 元士

食育プログラム開発チーム食育戦隊ゴハンジャーとは、地域貢献型の大学である山口県立大学にて、平成18年度から学生の課題解決能力の育成ならびに食育の推進という地域課題の解決をテーマに、地域の子供たちとその保護者を対象とした食育活動を行っているチームです。この度、長年の活動が認められ、平成29年度「第1回食育活動表彰」ボランティア部門（大学等）において、部門最高賞である「農林水産大臣賞」を受賞することができました。今回、このチームの活動について少し紹介させていただきます。

<概要および特徴>

三色食品群をイメージした自作のキャラクター「ゴハンジャー」や五感を用いて実際に体験できるように工夫した教材を用いたオリジナルの内容で、幼稚園や小学校、スーパーマーケット等、子供たちの生活の場へ出向き、楽しみながら食について学べる体験型の食育プログラム活動を実施しています。プログラムは一つひとつの活動に目標を定めることで、子供たちが段階的に無理なく目標達成できるように導くことを心がけています。また、ゴハンジャーが子供たちのヒーローとなりプログラムを行うことにより、子供たちの興味を引き出し、プログラムの効果を高めています。



<メンバー>

チーム発足から、多くの学生（200名以上）および教員（8名）がメンバーとして関わり活動をしています（H29年度:学生55名、教員6名）。また、このチームのメンバーであった多くの卒業生が、県内外の栄養教諭をはじめ、学校栄養士、幼稚園・保育園の栄養士等、子どもの食に関わる場に就職し活躍しております。

<使用媒体>

対象者の年齢や活動目的にあったオリジナル媒体を作成しています。また、一度限りの媒体を作成するのではなく、様々な活動に応用できる効果的な媒体の作成を心がけています。絵本やワークブックはプログラム参加者以外にも理解できる内容とし、無償で配布を行っています。

<評価>

アンケートやワークシートの他に、活動中の子供たちの発言や行動をスタッフが記録する様子記録を実施しています。得られた結果はメンバーで分析、共有し、次の活動へ活かしています。



対象者に及ぼす効果としては、①学生が扮するゴハンジャーと楽しみながら自然に三色の食品分類やその働きを知り、食への興味・関心を高めることができる、②五感を用いた食育体験の実施により、日常的に五感を意識して食事をするようになる、③スーパーマーケットと連携した食育体験の実施により、食の循環を通して生命を尊重する心やそれに関わる人々へ感謝の心を持つことができる、④家庭での食に関する会話のきっかけや食育活動継続の一助となる、などが挙げられます。

最後に、この食育活動を学生と企画する際には、この活動に強い関心を持つことができ好きになれるか、そして自他共に「なるほど！すごいね！たしかに！」と思えるものかの2点を意識しながら取り組むように心がけています。また、何が大切で、それを達成するためにはどのような仕掛けをしたらよいかなど、メンバー一人ひとりがより良い食育活動を行うために何ができるかを考え、お互い協力し合うことで、子供たちの心に届く「only one」のプログラムを作り上げていきたいと思っています。近い将来、栄養士会や会員の皆様と連携して、わくわくするような食育活動がたくさんできたらいいなと夢見ております。これからも山口県立大学食育プログラム開発チーム食育戦隊ゴハンジャーの取り組みにご支援を賜りますようお願い申し上げます。

※これまでの活動については、

本学HP <http://www.yamaguchi-pu.ac.jp/gakubu/kango/eiyo/shokuiku-gohan.html>において紹介しています。

研修会報告

～健康教育の推進をめざして～

学校健康教育専門部会 亀川 美希

学校健康教育専門部会は、8月27日（日）に今年度第1回目の生涯教育実務研修会を開催しました。

午前中は、山口県柳井健康福祉センター 納屋早与子先生をお迎えし、子どもの発育にあわせた栄養補給法を学習しました。食事摂取基準を考慮しながら、家庭の食事のお手本となる「学校給食」の献立作成という基本を改めて大切にしていこうと思いました。

午後は、柳井市立柳井小学校 平原みゆき先生に集団栄養指導「学校における食育」についてご講義いただきました。頭を整理して具体的に計画すること、結果は数値化して変化を把握することの必要性を学び、先生が取り組まれている数多くの食育の実践から、食に関する指導のヒントをたくさん得ることができました。

午後2つ目の講義は、午前中に引き続き納屋先生から「災害時対応」についてお話しいただきました。先生の災害時食事支援のご経験から、「その時」に対応できるような準備やネットワーク、後方支援が重要であることを学びました。

今後も幅広い研修会に参加し、食と栄養の専門職としての知識や実践力を深め、対象者の健康教育に励んでいきたいと思えます。

活動報告

「活動を通して共にスキルアップを!」

岩国地域専門部会 林 若菜

岩国では、3つの事業を行っております。

「1. 会員・会員外向けの研修会」「2. 調理実習」「3. 岩国市主催の健康スポーツのつどい」です。

この度、岩国では、地域への繋がりを求めて、美和地区の地域部会に加入しました。目的は、地域の方々に栄養士を知ってもらうこと、栄養士を身近に感じて気軽に相談できるような存在になることです。そして、美和地域部会で料理教室を行いました。

また、事業とは別に、勉強会を行いました。目的は、会員増と栄養士の資質の向上、栄養士同士の横の繋がりを作ることです。対象は、岩国・和木地区の栄養士。会員問わず、栄養士ならどなたでも受講できるようにしました。

岩国地区は、年々、会員が減り半分以上の方が栄養士会に入会していないのが現状です。その上、会員は生涯教育への参加が少なく、行かない理由を聞くと「遠いから」と答える栄養士が少なくありません。そこで、講師は会員、場所は市役所、駐車場も無料となるように考慮し、手作りの勉強会にしました。内容は、栄養士会の生涯教育で行った研修会（6/10）の報告と、栄養ケアプロセスの実践を行いました。初回（7/26）は、予想を超える23名の参加がありました。今後も、定期的

に開催していきたいと考えています。岩国地区の栄養士のスキルアップになればと思います。



「乳和食」を学ぶ ～おいしく減塩～

柳井地域専門部会 林 晃子

柳井地域専門部会では、森永乳業株式会社様との共催で、おいしく減塩をテーマに牛乳・乳製品に関する情報と新しい使い方「乳和食」を学び活用推進を目的とした研修会を8月8日（火）に開催しました。



平日なので参加人数に不安がありましたが、チラシ配布や地域会員の協力によりすぐに定員以上が集まりました。「今年も楽しみにしていた。」と昨年の研修会に参加された一般の方からの声も嬉しかったです。まず、実技により調理の手順やポイントを学びながら、製品それぞれの特徴や今回の料理以外での応用方法等の説明もあり実習前から質問が飛び交い、皆さん積極的に学ばれていて、とても和やかで有意義な時間となりました。乳和食は、単に牛乳・乳製品を加えるのではなく特徴を活かして和食のおいしさを引き出し、うまみやコクを活用することで調味料を抑え減塩することができます。

今回、初めて知った方が多く実際に調理、試食をすることで乳和食の良さを体験することができ、「減塩に牛乳を使う方法もある」ことを知っていただく良い機会になったと思います。今後も、地域の方々や会員間の交流の場となり健康づくりに役立つ活動を進めていきたいと思えます。

新人さんこんにちは!

管理栄養士として日々勉強

医療法人太白会 シーサイド病院
管理栄養士 山本 雄大

大学卒業後、宇部市のシーサイド病院の、管理栄養士として働きだして1年と少しが経ちました。

職場では、1病棟を任せられ約45人の栄養管理と210床の病院・36床のサービス付高齢者住宅・40人の通所リハビリテーションの給食管理に、携わっています。

働き始めた当初、大学時に学んだ知識はあったものの、患者さんとの接し方や患者さんの栄養管理の仕方などで、分からない事が多くあり戸惑うことがよくありました。

今は、病院の先輩方に教えてもらったり、栄養士会などの研修会に参加したりして、最初に比べ患者さんとの接し方や栄養管理の仕方などが、少し分かってきました。

今後も、病院の先輩方にいろいろな事を学び、積極的に栄養士会などの研修会にも参加して、講師の先生方や先輩栄養士の方から、普段学べない事を勉強しスキルアップしていこうと思います。

最後に、これからいろいろな所で世話になる事があると思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



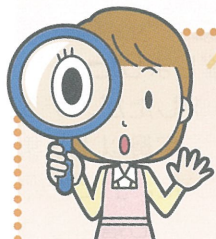
おいしい給食を生徒のみなさんへ

山口県立下関中等教育学校
学校栄養教諭 福多 恭子

今年の3月に大学を卒業し、現在は山口県立下関中等教育学校の学校栄養職員として働いております。下関中等教育学校は県内唯一の中等教育学校であり、寄宿舎を併設しているため、学校給食と寄宿舎給食の献立作成及び発注等の仕事をしています。

年度当初は何もかもが初めてで、一人職場であり、専門分野のことを聞ける人が近くにいないという不安などに押しつぶされそうになっていましたが、学校の先生方、他の学校の栄養士の方、また調理員の方々に助けていただきながら、何とかこの半年、仕事を続けていくことができました。

最近では学校給食の衛生管理やアレルギーなどのニュースを耳にする機会が増えてきています。今まで以上にそれらのことに気を配り、生徒のみなさんに安全でおいしい給食を提供し続けることができるよう、頑張っけて参ります。そして、生徒が卒業したときに、「給食おいしかったな。あのメニューが好きだったな。」などと思わせてくれるような、そんな給食にしていきたいです。これからよろしくお願いいたします。



こんな栄養士見つけた!

管理栄養士 柴田 至且

フリーランスの管理栄養士として、食と健康に関わる全てに対するサポート会社、スナッピーを主催しています。現在は、スポーツ栄養、ダイエットのサポート、食と栄養に関する講演、栄養の知識を活かしたメニュー開発や飲食店へのアドバイス、料理教室やパン教室まで幅広く活動を行っています。

中でも、一番力を入れているのはスポーツの分野で、現在、公認スポーツ栄養士の認定を取得するべく、研修を受講中です。研修期間中ではありますが、プロゴルファーのサポートや、県内の高校ラグビーチームのサポートもさせていただいております。

また、関西で活動しているパーソナルトレーナーが集まって設立したスポーツマネジメント会社の栄養顧問としても活動させていただいております。トレーニングと栄養を上手く融合したプログラムで、ダイエットのサポートなどにもアドバイスさせていただいております。遠方のため、直接対面してのアドバイスはできないものの、SNSなどを駆使してきめ細かいアドバイスを実施しております。

持病(多発性硬化症)を抱えながらの活動なので、制約はあるものの妻に支えられながら、更に活動範囲を広げようと日々奮闘しております。どうか研修などでお会いした際には、気軽にお声掛けください。



「本場スペイン料理を学ぶ」

防府市立小野小学校 栄養教諭 前田 萌衣



平成29年6月24日(土)に、防府市公設青果物地方卸売市場にて、山口県国際交流員のマリア・ルビオさんを講師にお招きしてスペイン料理教室を開催しました。この日の献立は、情熱のミックスパエリア、ガスパチョ、トルティージャ、ポルボロンの4品。日本でも有名なパエリアは、魚介やトマト等の材料にサフランやパプリカパウダーの入った調味料キックスを加えてスープを作った後に、お米を加えて煮ます。しばらくして、鍋底の音がグツグツからチリチリに変わり、スープのうまみがお米に浸透すると完成です。また、ガスパチョは、トマトやパプリカ、きゅうりなどの生野

菜をミキサーにかけ、オリーブオイルと塩こしょうで味つけた冷製スープです。野菜たっぷりのスープは、栄養満点で、暑い夏でも食べやすく、スペインではとてもよく食べられる料理だそうです。そして、パンと合わせて食べることの多いトルティージャは、揚げたじゃがいもやたまねぎを卵液と合わせて作る具のぎっしりつまったオムレツです。小さめのフライパンで厚めに作るのが特徴です。初めて作る本場の料理に戸惑うこともありましたが、大変興味深く、貴重で充実した研修になりました。



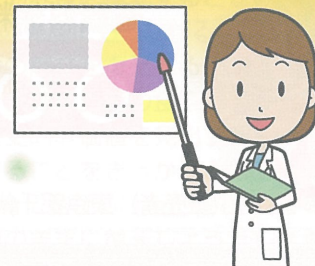
事務局より

① 「平成29年栄養士研究発表会」開催について

日程：平成30年2月4日(日) 10:00～
 場所：山口県立大学北キャンパスB201教室
 ※詳細は後日案内します

② 「会員登録記載事項変更届提出」のお願い

退職や転職された方は、変更届を必ず提出してください。電話や伝言では間違ふ場合がありますので変更いたしません。また、そのままにされていると前の職場等へ迷惑をかけてしまう可能性もありますので、よろしくお願ひします。



ガスで涼しく、ガスでおいしく!



山口合同ガスの涼しい厨房
オツクシ
 「涼厨®」シリーズ

快適 25℃以下の厨房環境で快適です。

経済的 空調にかかる消費電力を減らせます。

安心 熱くないからヤケドの心配がありません。

簡単 機器の入れ替えが簡単です。



NAKANISHI

ナカニシは日本の食文化をささえながら
未来を見据えたシステムをご提案し続けます。

加熱



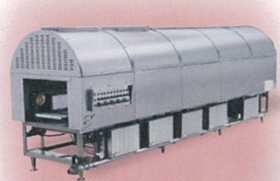
過熱水蒸気オープンSVロースター HOT MAX

洗浄



カゴごと洗浄機 NAW-PATA

炊飯



省エネルギーガス連続炊飯機

消毒

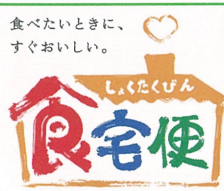


衣類・シューズ殺菌保管機 ユニクリーン



業務用厨房機器総合メーカー
株式会社 中西製佐所

山口営業所：山口市小郡花園町1番51号右田ビル1F 〒754-0022
TEL：(083)976-8831 FAX：(083)976-8851
東京本社：東京都中央区新川一丁目26番2号新川INSビル104-0033
TEL：大代表(03)5541-6333 FAX：(03)5541-0155
大阪本社：大阪市生野区巽南五丁目4番14号 〒544-0015
TEL：大代表(06)6791-1111 FAX：(06)6793-5151



健康を気にしてる方に4つのケアシリーズを!
塩分、カロリー、たんぱくを気にされている方向けのお弁当です。

<http://shokutakubin.com/>

塩分 ケアコース
塩分を抑えたい方のために
塩分 2.0g 以下
※1食あたり、ご飯150gとおかずの合計

カロリーケア 1200コース
カロリーを抑えたい方のために
約400kcal 以下
※1食あたり目安、ご飯100gとおかずの合計

カロリーケア 1600コース
カロリーを抑えたい方のために
約530kcal 以下
※1食あたり目安、ご飯150gとおかずの合計

たんぱく ケアコース
たんぱく質を抑えたい方のために
たんぱく質 約13g 以下
※1食あたり目安、ご飯150gとおかずの合計



通話料無料 **0120-8149-39**
8:30 ~ 20:30 (土日祝でも可)

(販売者) 東京都千代田区丸の内 2-7-3 東京ビルディング 20階 日清医療食品株式会社

東洋羽毛「睡眠セミナー」無料サービスのご案内

Sleeping seminar

- ◆こんなお悩みはありませんか？
- ・夜勤明け、体は疲労しているのになかなか眠れない。
 - ・寝起きが苦手で起床時間ギリギリまで起きられない。
 - ・睡眠時間は長いのに、眠りの質に満足できない。

◆睡眠セミナーを無料で開催しています
東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した講師による充実したセミナーをご用意しています。

- 睡眠の科学的メカニズム ●社会的な睡眠の重要性 ●よりよく眠る方法
- よりよく眠るための心得 ●交代制勤務の負担を軽減する眠りのヒントなど

睡眠セミナー実績

- ◇広島県看護協会東広島・竹原支部
- ◇日本赤十字社 柏原赤十字病院
- ◇山台厚生病院
- ◇愛知県看護連盟総会
- ◇国立病院機構 徳島病院
- ◇神奈川県立 足柄上病院
- ◇(社福)恩賜財団 済生会兵庫県病院
- その他多数

セミナー受講後の感想

- ・出来ることは、今日からでも実践したいと思います。
- ・「なるほど！」と思えることがたくさんあり、勉強になりました。
- ・睡眠に関しての自分の知識が合っていて安心しました。
- ・看護職として、睡眠の重要性をあらためて認識しました。

研究会や勉強会、学会でのコーヒーサービスもご提供しています。

セミナーに関するご相談は
お気軽にご連絡ください!

TUK 東洋羽毛中四国販売株式会社
山口営業所 ☎ 0120-383843
〒753-0222 山口県山口市大内矢田南8-12-2

編集後記

今年も後1か月余りとなりました。慌ただしい日々をお過ごしの方も多いのではないのでしょうか。平成29年度2回目の「栄養やまぐち」が出来上がりましたのでお届け致します。今年は食と栄養や食の安全に関わる話題も多く、食中毒や感染症予防はこれからも気が抜けない日々が続きます。年末年始には多くの行事があり、ご利用者様に安全に裏付けされた美味しく喜びのある食の準備に心を配られていることと思います。これからも会員の皆様にとって充実した広報誌となりますように努めていきたいと思っておりますので、皆様からの情報提供をお待ちしております。