

子ども食堂における「和食文化」伝承と 多文化共生の取り組み

Initiatives to Incentivize Multicultural Coexistence and Inculcate
“Japanese Food Culture” at Kodomo-Shokudo(Eateries for Children)

荒井 恵美子

(健康栄養学科)

キーワード：子ども食堂、和食文化、多文化共生

1. はじめに

子ども食堂の対象は、近年の食の外部化や孤食の増加により、生活困窮家庭の子どもに留まらず、共働き世帯や一人親世帯の子どもに加え、一人暮らしの高齢者まで拡大している。また、子ども食堂の活動目的も、子どもへの食事支援から地域での居場所づくりへと変化してきており¹⁾²⁾、農林水産省では、「家庭における共食が難しい子ども達に対し、共食の機会を提供する」³⁾ ことを子ども食堂の取り組みとして挙げている。また、子ども食堂を地域貢献や学生の学びの場として掲げている事例^{4) -6)} も報告されている。

一方、2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録されてから「和食文化」への関心は高まっているが、「和食文化」を次世代へ伝えてゆく難しさが重要課題となっている。そんな中、廣繁ら⁷⁾ が全国 200 の子ども食堂を対象に実施した食事提供に関する調査では、主菜の料理様式は「和食」が4割を超えて最も多く、副菜の料理法も「和え物」や「煮物」など、日本の伝統的な料理法が多く提供されており、地域の食文化を伝える食育の場として、子ども食堂の新たな存在価値が報告されている。

以上の社会的状況を勘案して、我々は、子どもの居場所として、さらには食育の場として、新たな社会的役割を担いつつある子ども食堂を拠点に「和食文化」を伝承するプロジェクト「隠岐海士町の島食を用いた多文化共生プロジェクトー日本料理を通じた交流ー」を、島根県立大学看護栄養学部の学生を中心に立ち上げた。本プロジェクトは、子ども食堂（通称：地球食堂）を運営する大学生が、隠岐郡海士町観光協会主催の離島で日本料理を学ぶ「島食の寺子屋」で島の食文化や調理技術を学び、地球食堂で提供する料理に反映して「和食文化」を伝承する活動である。地球食堂の利用者を、出雲市在住の外国人を含む地域住民をはじめ、島根県を訪れる観光客まで拡大した結果、年齢、国籍を問わず多世代、多文化に「和食文化」の魅力を広く伝承できたと同時に、地域貢

献に繋がる手応えが得られたので報告する。

【地球食堂の概要】

地球食堂とは、島根県立大学看護栄養学部「地球食堂サークル」の学生が、サークル活動の一環として学生主体で運営している子ども食堂であり、食事メニューの立案から調理、喫食、片付け、遊びまでを食堂の利用者と共に行ない、食と会話を通じて、年齢、国籍を問わず交流できる場を提供している。子ども達に広い視野を持ってほしいという思いから、利用者の幅を地域在住の外国人や旅行者にも広げ、地域住民が集う JR 出雲市駅前のゲストハウス兼ラウンジを会場に月 2 回開催（新型コロナウイルス蔓延以前）。

2. 方 法

2-1) 調査対象および調査方法

島根県出雲市で活動している地球食堂サークルが 2019 年 4 月から 1 年間にわたり実施した「隠岐海士町の島食を用いた多文化共生プロジェクトー日本料理を通じた交流ー」を取り上げ、地球食堂を運営する大学生および利用者（地域住民や旅行者）を対象に、インタビューまたは自由記述による感想を求め、その結果に基づき、地球食堂が「和食文化」伝承と地域貢献に果たす役割について考察した。

2-2) 調査した活動内容

「和食文化」の伝承に焦点を当て、以下に示す活動について調査した。

- (1) 隠岐郡海士町の「島食の寺子屋」において、地球食堂サークルの学生が島の食文化と日本料理について学修した活動。
- (2) 出雲市の地球食堂で開催したイベントおよび食事提供を通して、利用者に「和食文化」を伝承した活動。

また、プロジェクトの活動内容を Instagram や Facebook などの SNS（ソーシャルネットワークサービス）を用いて、日英言語で世界に発信した。

2-3) 倫理的配慮

本研究を実施するにあたり、調査の目的や調査内容、データ提供を拒むことによる不利益はないことを説明し、同意を得た者のみを対象者とした。

3. 結 果

3-1) 「島食の寺子屋」における学生の学び

令和元年 8 月 11 日～13 日（3 名）と令和 2 年 2 月 18 日～20 日（5 名）の 2 回にわたり、地球食堂サークルの学生が、隠岐郡海士町の「島食の寺子屋」短

期集中型コースを受講し、島の食文化と日本料理について学修した。

具体的な受講内容を以下に示す。

3-1-1) 島の食文化について

- ①有機栽培農園 MÜLLERS FARM (ムラーズファーム) および、しいたけ農園の見学。
- ②鶏やヤギの飼育を行い、堆肥を活用した土壌作りやヤギによる除草を見学。
- ③季節の野菜(白菜、水菜、大根、バターリーフ、サニーレタス、イタリアンパセリ、小松菜、チンゲン菜、カリフラワー、つぼみな、しいたけ等)と産みたての鶏卵を収穫。
- ④「島食の寺子屋」のシェフの指導の基、季節の野菜を活用した献立作成。
- ⑤定置網の漁港において、収穫したばかりのイカとアジを購入。

以下に、受講後の学生からの感想を一部抜粋した。

「普段スーパーなどで季節を問わず野菜を購入している時には気づかなかったが、季節の野菜や魚には素材本来の味や香り、おいしさがあり、食べる人の体調によってもその感じ方が異なることを学修した。」「旬の食材が季節感をもたらし、食を通して日本の四季を楽しめることを実感した。」「有機栽培や原木しいたけ栽培の見学により、生産者の苦勞と努力を改めて認識し、食の土台には生産者の地道な努力があることを学んだ。」等々

3-1-2) 日本料理について

- ①出汁の取り方(一番だし(昆布と鰹節)、トマトだし、二番だし)および、出汁の活用方法(a.青梗菜、小松菜、白菜、それぞれのお浸しに合う出汁の比較、b.だし巻き卵の味付けと火の通し方)
- ②食材を無駄なく活用する調理方法(かぼちの皮とズッキーニの皮を使った創作料理)
- ③料理を見せる技術(a.野菜を同じ大きさや幅に切る技術、b.盛り付けの技術、c.バーナーなどを用いて料理の実演をする技術)
- ④季節の食材を活かした具体的な調理方法(a.大根の下処理(面取り・下ゆで)、b.オクラ、カリフラワー、青梗菜、小松菜の下処理(ゆで方)、c.イカ、アジ、野菜、豆腐の揚げ方と揚げ油の選び方)
- ⑤イカとアジの捌き方(a.魚の種類による捌き方の違い、b.おいしく食するための捌き方)

以下に、受講後の学生からの感想を一部抜粋した。

「全体を通して、日本料理特有の出汁の旨味について学ぶことができた。」「出汁には旨味や香りがあることを知り、塩や醤油などの調味料に頼らずとも食材本来の味を活かすことで、減塩効果が期待できることを学修した。」「生産者の思いと、廃棄を最低限に抑える野菜の調理方法、また、食材を大切にす

心と普段破棄していた食材の端材も料理に活用できることを知り、食品ロスの削減につながった。」「料理の見た目がきれいになり、料理を楽しむ心が生まれ食欲増進効果が芽生えた。」「野菜の下処理を適切に行なうことで食材本来の味や色を引き出し、栄養素の損失も少なく抑えることができることを理解した。」「調理できる食材が増えたことで、地場の食材を活かした献立作りの幅を広げることができた。」「島では、限られた食材を無駄なく活用し、かつ食材本来の味や色を引き立たせる技術があることを学んだ。」



図1「島食の寺子屋」における調理風景

3-2) 地球食堂における「和食文化」の伝承

3-2-1) 出汁をテーマにした地球食堂におけるイベント活動

- ①令和元年10月12日、「出汁の魅力たっぷりお弁当」と題したイベントを実施。日本人：子ども8名・大人4名、地元アメリカ人1名、旅行客アメリカ人2名の計15名が参加。
- ②令和2年2月22日、「海士町からのお便り～キンニャモニャ～」と題したイベントを実施。日本人：子ども4名・大人4名、出雲市在住ブラジル人3名の計11名が参加。
- ③令和元年11月23日、「出汁うどん」と題した日本料理講習会を実施。日本人：子ども9名、出雲市在住アメリカ人1名、イギリス1名、ブラジル人4名の計15名が参加。
- ④令和2年3月6日、「出汁と海士町を味わおう」と題した日本料理講習会を実施。日本人9名、アメリカ人2名、イギリス人1名、ブラジル人2名の計14名が参加。

これらのイベントでは、学生が「島食の寺子屋」で修得した島食の文化や調理技術を駆使して献立を立案し、参加者と共に調理して提供した。さらに、海士町について解説したポスターを作成し紹介した。各イベント終了後、インタビューまたは自由記述による感想を求め「和食文化」の伝承について考察した。

表1に「出汁の魅力たっぷりお弁当」および「海士町からのお便り～キンニャモニャ～」に参加した子どもと保護者の声を一部抜粋した。

対象となる子ども達は3～5歳までの学童期のため、自分の「思い」を言葉にして表わすことが難しいと考え、会話の中から子ども達の声の導き出した。子ども達や保護者の声から、和食の基本である出汁や食材本来の旨味、そして食の楽しさを伝えることができたと考える。

表1 「出汁の魅力たっぷりお弁当」および「海士町からのお便り～キンニャモニャ～」に参加した子どもと保護者の声（抜粋）

対象	感想
子ども	だし巻き卵やおにぎりが、いつもとちょっと違った味付けだった。
	出汁が入っていておいしかった。
	バーナーで野菜を焼くのが楽しかった。
	卵ともずくのスープの卵の色が、白と黄色できれいだった。
	もずくが、おいしかった。
保護者	この子が、卵焼きをかぶりついて食べていました。普段は卵焼きなんて食べてくれないのだけれど、相当おいしかったんだと思います。
	いつもは顆粒だしを使っているけれど、かつおと昆布の出汁は顆粒だしより広い味がしてコクがありました。
	子どもの普段より旺盛な食欲にビックリしました。

表2に日本料理講習会の「出汁うどん」および「出汁と海士町を味わおう」に参加した出雲市在住の外国人の声を一部抜粋した。

外国人5名を対象に講習会参加前に実施した調査では、出汁の取り方を知っている人は皆無であったが、参加後の調査では、今回の企画を通して「出汁の取り方を知ることができた」と5名全員が回答した。また、自由記載では「おいしかった」「だし巻きが特においしく作ってみたい」「なめ味噌がおいしくてびっくりした」等の回答があり、和食の基本である出汁や、盛付等も含めた和食文化の魅力に加えて、日本の和包丁などの調理器具や海士町の伝統味噌（なめ味噌：小醤油味噌）についても認識してもらうきっかけとなった。

表2 日本料理講習会の「出汁うどん」および「出汁と海士町を味わおう」に参加した出雲市在住の外国人の声（抜粋）

対象	感想
出雲市在住 外国人	うどんを作るのは初めてだったが麺やスープの作り方を知ることができた。
	天ぶらの揚げ方が経験できた。
	出汁が何か分からなかったけれど、出汁を知ることができた。
	野菜も含めて、全てがおいしかった。
	料理の盛り付けが美しかった。
	料理の盛り付けは食欲をそそるものであった。
	日本料理の調理器具の使い方がわかった。
	出汁でとった昆布やかつおの活用方法を知ることができた。

表3 地球食堂で開催したイベント献立の一例と伝承した「和食文化」

献立	特徴を活かした「和食文化」					備考
	出汁の旨み	季節の食材本来の味、香り、色味	廃棄食材の再利用	参加者と調理を楽しむ	郷土の味 地元食材の利用	
主食						
出汁おにぎり	○	○	○ ^{*1}	○ ^{*2}	○	* ¹ 出汁の鰹節と昆布を再利用 * ² 出汁をとる。味見をする。おにぎりを作る。
ほうれん草とサーモンパスタ	○				○	
トマトパスタ	○				○	
出汁うどん	○			○ [*]		* 出汁をとる。味見をする。
出汁巻きたまご	○				○	
野菜の天ぷら				○ [*]	○	* 天ぷらの実演
ちくわの磯辺揚げ	○				○	
ゆでオクラのおかか和え	○				○	
オクラのバーナー焼き				○ [*]	○	* バーナー焼き
白菜と青梗菜のお浸し	○				○	
出汁の効いた大根	○				○	
なすとトマトの出汁和え	○		○ [*]	○	○	* トマト出汁に使ったトマトを再利用
大根の皮の炒め物					○	
里芋のあんかけ			○ [*]		○	* 皮をむかずに調理
昆布の煮付け	○		○ [*]		○	* 出汁をとった昆布を再利用
青菜のごま和え	○				○	
あらめとしいたけ	○				○	
人参の炒め物	○				○	
里芋、しいたけ、こんにゃく、葉野菜と なめ味噌「小醤油味噌」*	○				○ [*]	* 小醤油味噌：海士町の伝統味噌
汁物						
トマト出汁スープ	○				○	
鮮やかな卵ともずくのスープ				○ [*]	○	* 卵の黄身と白身をわける

表3に、地球食堂で開催したイベント献立の一例と伝承した「和食文化」を示す。参加者に好評であった献立を主食、主菜、副菜、汁物別に抜粋し「出汁の旨味」「季節の食材本来の味、香り、色味」「廃棄食材の再利用」「参加者と調理を楽しむ」「郷土の味、地元食材の利用」の5つのカテゴリーに分類して、「和食文化」の伝承について検証した。その結果「郷土の味、地元食材の利用」に分類された献立が最も多く、次いで「季節の食材本来の味、香り、色味」を活かした献立が多かった。また、参加者と共に調理することで、和食の代表的な出汁の取り方や、地元食材の旬の味や香り、おいしさを、調理しながら伝承できたと考える。



図2 地球食堂におけるイベント風景（左）と海士町のポスター（右）

3-3) SNS を用いた活動内容の発信

「島食の寺子屋」における学生の活動や地球食堂におけるイベント活動を SNS（Instagram や Facebook）に掲載し、隠岐郡海士町と島食の文化や和食の魅力等を、日英言語で広く世界に発信した。

4. 考 察

炊き立てのご飯の甘みや出汁のきいたみそ汁、海や山の自然の恵みをふんだんに活かした惣菜類など、我々日本人が長年にわたり育んできた「和食文化」を次世代へ伝えてゆくことは、私達日本人の使命である。しかしながら、国内に目を向けると、和食文化には「健康的、栄養バランスが良い」といったポジティブなイメージがある一方で、「手間がかかる、面倒」というイメージから、その料理や作法をどのように次世代に継承していくかが課題となっている。2017年の農林水産省「食育に関する意識調査」では、地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、地域や次世代に対して伝えている国民の割合は 37.8%であった⁸⁾。これらの背景を踏まえ、家庭における共食が難しくなっている現在、共食の居場所としての役割を担う子ども食堂で「和食文化」を伝承する意義は大きいと考えた。

今回、我々が立ち上げた「隠岐海士町の島食を用いた多文化共生プロジェクトー日本料理を通じた交流ー」は、農林水産省が提唱する「和食」の4つの特徴である(1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、(2)健康的な食生活を支える栄養バランス、(3)自然の美しさや季節の移ろいの表現、(4)正月などの年中行事との密接な関わり⁹⁾の内、(1)と(3)の内容を、子ども食堂(地球食堂)を運営する学生が隠岐郡海士町の「島食の寺子屋」で体得し、地球食堂の利用者に伝承した取り組みである。本プロジェクトに参加した学生は、海、山と自然豊かな我が国の地域に根差した多様な食材を用いて、素材の味を活かした調理技術や食文化を修得した。また、料理の盛付等では、季節の花や葉などで料理を飾り付け、季節に合った調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも学び、季節感を楽しむ心を育んだ。これらの学びを地球食堂で提供する料理や「日本料理講習会」等のイベントに反映することで、地球食堂の利用者である出雲市在住の外国人を含む地域住民や、島根県を訪れる観光客にも広く「和食文化」の魅力を伝えることができ、地産地消の面でも地域貢献に寄与できたと考える。

5. 結 論

子ども食堂の社会的役割は、食事支援のみに留まらず地域の居場所づくりへと変化してきており、さらには、食育の場として新たな役割も担いつつある。一方、国内における「和食文化」の伝承の難しさが叫ばれていた。そこで本研究では、子ども食堂を拠点として「和食文化」を伝承するプロジェクトを立ち上げ、子ども食堂の利用者の幅を世代や国籍を問わず広げることで、多文化共生を実現し、子ども食堂の活動に新たな広がりを見せたと同時に地域の活性化にも繋がった。また本研究は、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」の「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、地球食堂を運営する学生および利用する地域住民や観光客にも広く伝え継ぐ役割を果たした。

謝 辞

本プロジェクトは、島根県立大学「平成31年度地域貢献推進奨励金」の助成を受けて実施した。ご理解・ご協力いただきました一般社団法人海士町観光協会「島食の寺子屋」および関係各位に感謝申し上げます。

2022年4月に地球食堂サークルは、農林水産省「第6回食育活動表彰」ボランティア部門 食育推進ボランティアの部「消費・安全局長賞」を受賞した。

本研究は、利益相反に該当する事項はない。

【参考・引用文献】

- 1) 村山伸子 (2019) 「居場所づくりとしての子供食堂」 農村と都市をむすぶ、69 (1) 33-43
- 2) 農林水産省 (2018) 「子供食堂向けアンケート調査集計結果一覧」
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kodomosyokudo-40.pdf>
(2022.3.31)
- 3) 農林水産省: 「子供食堂」とは? <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomosyokudo.html> (2022.3.31)
- 4) 松岡是伸 (2017) 「名寄市における子どもの学習支援・子ども食堂・子どもの居場所づくりの実践: 地域における各機関・団体の連携とステイグマの払拭を願って」 地域と住民: コミュニティケア教育研究センター年報、1 (35) 109-124
- 5) 栗原ひとみ、古川繁子、金子功一 (2019) 「大学におけるピア・サポート活動の実践と課題 地域展開に対して大学としてどのような貢献ができるか」 植草学園大学研究紀要、11 巻 89-99
- 6) 和田涼子 (2019) 「子ども食堂と大学連携」 日本調理科学会誌、52 (1) 41-42
- 7) 廣繁理美、高増雅子 (2019) 「こども食堂における食事提供の現状に関する検討」 日本食育学会誌、13 (3) 189-200
- 8) 農林水産省: 「和食」のユネスコ無形文化遺産登録5周年 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/wasyoku_unesco5/unesco5.html (2022.5.4)
- 9) 農林水産省: ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食; 日本人の伝統的な食文化」とは [https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/\(2022.5.4\)](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/(2022.5.4))