

### シェフの実践する子どものための食育 三國清三シェフの食育

東京・四谷「ホテル・ドゥ・ミクニ」のオーナーシェフ、三國清三氏は、多忙な仕事の合間をぬって独自の子ども向け食育教室「キッズ・シェフ」を開催しています。年に4回、味覚の授業用の基本4味を大きく書いた紙、そして試食用のトリュフ、フォアグラ、キャビアを携えて、日本全国の小学校を訪ねます。三國氏の教室に参加した子どもは昨年までで1000人を突破しました。

「キッズ・シェフ」は2000年に始まり、今年で4年目のプロジェクト。その間、食の環境は目まぐるしく変化しました。BSE(牛海綿状脳症)、相次ぐ食企業の不祥事、スローフード・スローライフの考え方の波及。子どもを持つ親の意識は約3年前とは格段に違う、と三國シェフはいいます。国の諸機関も食を重要検討項目に据えて、食育に予算を投じ始めました。また、学校授業への総合学習の導入は、「僕たちシェフが、学校の中に入り込んで食育活動をしやすい環境になった」ようです。

あらゆることが日々進化していく時代の中で、「食は退化しはじめていく」と三國シェフ。単一的な味が蔓延し、このままでは人間の舌も多様な味を感じ取れない舌になってしまいます。子ども時代は味覚形成の重要な時期。味覚の危機を救うため、三國シェフはできる限り多くの子どもたちと接し、メッセージを伝えたいと考えます。「基本に戻ること。これが一番伝えたいこと」

今年、国際連合の定めた「世界子どもの日(11月20日)」に合わせて、大規模な世界の子ども料理コンテストの開催を控える三國シェフ。また、アメリカ食文化のカリスマ、アリス・ウォータースや、フランスの3つ星シェフ、ミッシェル・トロワグロら友人たちとともに、国境を越えた食育プロジェクトを計画。 「分野を超えたコラボレーションもやってみたい」  
今後も、三國シェフの食育活動は続く。



基本4味について講義する三國シェフ。



キッズ・シェフの授業は、地元食材を使ったレンジづくりから始まる。



子どもが作る料理は、シェフも味わえる立派な作品。

三國清三(みくに・きよみ)  
1954年生まれ、帝国ホテルで修業後、駐スイス日本大使館料理長、「ホテル・ドゥ・ミクニ」、フランスの「トロワグロ」「アラン・シャベル」など23ヶ所のレストランを経て、東京・四谷に「ホテル・ドゥ・ミクニ」をオープン。「アズ・カフェ」「レストラン ミクニ マルノウチ」など、経営店舗多数。著書に、「僕らの美味追求」「料理の哲学」など。



### スローフード協会の実践する大人のための食育 ワークショップ「味覚のラボラトリー」文●石田雅芳

スローフード協会の実施するワークショップは、イタリア語で「味覚のラボラトリー: Laboratorio del Gusto」と呼ばれています。協会本部や各支部の開催するイベントなどに付随して開催され、ワークショップを受講することによって、人がもって生まれた味の感覚を、日常生活の中でより活用できるようにするという目的があります。これは、スローフード協会が守りたいと考える良質でおいしい食品が、より多くの人に正しく評価されることにつながります。

ワークショップにはテーマとなる食品によって、関連する各分野の講師が招聘されます。それを作っている生産者、協同組合の責任者、評論家、テイスティングの専門家など。参加者は基本的に成人が対象です。

講義では、講師陣のガイドに従って試食が行われます。まず、食品の製造過程、歴史・文化・環境などに関する説明を聞いた後、視覚、触覚、嗅覚、味覚、時には聴覚も含めた五感をフルに使って、食品

の「味」を分析します。それがどんな色をしているか、表面は、香りは、といった観察をしていき、これを個人の主観に基づいた体験としてではなく、他の人と共有できる、表現可能な共通体験にしていきます。これはワインのテイスティングと似た方法で、自分の感覚を言葉によって他人と共有することで、食品を本当の意味で「知る」ことができるようになります。

ワークショップは楽しくて知的な、大人のための食育プログラムです。



石田雅芳(いしだ・まさよし)  
1967年福島県生まれ。スローフード協会イタリア本部、唯一の日本人スタッフ。同志社大学文学部文化学科、美学及び芸術学専攻卒業。専門はイタリアルネサンス美術。同大学大学院で修士号取得後、1994年ロータリー財団の奨学生としてイタリアのフィレンツェ大学へ留学。1996年フィレンツェ市の公認美術解説員となる。現在はプラにある協会本部オフィスに勤務。



各分野の専門家がゲストと並ぶ講義。昨年に開催されたイベント「チーズ」の会場内に設置された特設「ラボラトリー」。



小さく切り分けられた試食食材が皿を置いて並ぶ。その皿にはコメントを記入するシートがある。

### スローフード運動の全てがわかる!! 「スローフード・マニフェスト」プレゼント

2月10日発売  
ニッポン東京スローフード協会設立発起人の一人、食環境ジャーナリストの金丸弘美氏と、協会イタリア本部唯一の日本人スタッフである石田雅芳氏による、スローフードの全てを網羅した完全ガイド本。単なる流行語ではない、その活動の真意がこの本によって解説されている。

発売を記念して抽選で10名様に「スローフード・マニフェスト」をプレゼント。ご希望の方はガキに、郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号と、この広告に関するご感想をお書きの上、〒107-0062東京都港区南青山2-24-15 青山タワービル10F コスモ・コミュニケーションズ内「スローフード・マニフェスト」プレゼント係までお申込みください。締切は2月23日(月)必着。当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。



「スローフード・マニフェスト」木案舎刊

### スローフード情報満載の エコ・マガジン 月刊「ソトコト」

日本のスローフード運動を盛り上げてきた、「地球と人をながもちさせるエコ・マガジン」ソトコト。2000年5月号で最初のスローフード特集を組んで以来、イタリアや日本、そして各国のスローフードをカバーしてきた。日本各地の支部の活動も知ることができる。



毎月5日発売 木案舎刊

上記書籍に関するお問い合わせは 木案舎 (TEL:03-3524-9572)まで。

### 食彩の王国

提供:東京ガス

ひとつの食材に秘められた人類と食に関わる文化の歴史。あるいは、ひとつの食材が生み出されるための手間とヒマ。小豆、新米、豆腐などの歴史ある日本の食材をテーマに、「食材」の中に流れる時間をひもとき、語り、映像化。まさに、スローフードの精神を語る番組だ。毎週土曜日 朝9:55~10:20

テレビ朝日にて  
語り:薬師丸ひろ子  
\*今後の放映予定  
2/14山葵、2/21鰻、2/28海苔、3/6 蛤、3/13春キャベツ、3/30昆布  
※放送内容は変更となることがあります。\*ご覧いただけない地域があります。

スローフードに関するお問い合わせは  
ニッポン東京スローフード協会  
(月刊「ソトコト」編集部内)  
www.nt-slowfood.org/  
TEL:03-3549-1011/FAX:03-3549-1013

責任編集:ニッポン東京スローフード協会、月刊「ソトコト」編集部

### スローフード的提案

# 子どもにも、大人にも、食育

### 企業の実践する子どもへの食育

## 東京ガスの「キッズ・イン・ザ・キッチン」



東京ガスの考える食育  
まず、体験することが大事  
文●上南昭子  
東京ガス「食」情報センター

包丁で切ったり、手で混ぜたり、火を通したりして、「食材」がおいしい「料理」に変化していく過程を、自分自身の体験を通して実感してほしい、と私たちは考えます。食はからだと心の健康に直結しています。栄養や安全性などについても伝えていかなくてはなりません。元気に過ごしていくために、たくさんある食べ物の中から「選択」して食べる力をつけていくことが必要です。選択する力は、押し付けられた勉強や知識からではなく、楽しい料理体験の積み重ねから養ってほしいと思います。

子どもの頃からファストフードやコンビニエンスストアの味に慣れてしまうと、同じような味のものがばかり求めがちになり、次第に食べるものの範囲が狭くなってしまいます。「いろいろなものをバランスよく」食べることは、健康に過ごすための基本です。子どもの頃の「味の体験」は、その後の味覚形成にとって非常に大きな影響を与えます。きちんと作るとききちんとおいしい、ということ子どもたちに経験してほしい、と考えます。

もっと「子どもを台所へ」呼び入れて、家族のコミュニケーションを深めていただきながら、子どもたちに食育を。「キッズ・イン・ザ・キッチン」は包丁や火を扱って「生きる力」をつけていくための、きっかけをつくるお手伝いをいたします。

### キッズ・イン・ザ・キッチン

10年以上の歴史を持つ、東京ガスの食育プログラム「キッズ・イン・ザ・キッチン」。調理方法だけではなく、「食材選びから後片付けまで」まるごと体験し、食を通して、栄養から文化、環境問題まで総合的に学ぶ「食育教室」です。たくさんある食べ物の中から美味しくて体によいものをバランスよく「選択」し、火や包丁を使って「料理」して、そしておいしく「食べる」。基本的なことですが、きっちりしっかり子どもに身に付けて欲しい能力です。そんな食の自立した子どもの育成のために、年齢に応じてさまざまなコースをご用意し、たくさんのお子ご参加をお待ちしています。

### 特別講座「キッズ・イン・ザ・キッチン with 三國シェフ」

## 三國シェフに教わったメニュー レンコンハンバーグ リンゴソース

1月10日(土)実施

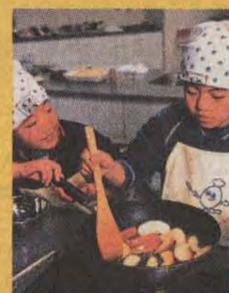
- 材料(6人分)  
Aハンバーグ用  
合挽肉(豚:牛=1:1)・・・360g  
レンコン・・・180g  
牛乳・・・80ml  
卵・・・1個半  
ドライパン粉・・・30g  
塩・胡椒・・・適宜  
Bリンゴソース用  
リンゴ・・・1個半  
玉ネギ・・・1個  
デミグラスソース(缶詰)・・・250ml  
ケチャップ・・・185g  
砂糖・・・20g  
バター・・・100g  
\*サラダ油・・・適宜  
\*みじん切りパセリ・・・適宜

#### 作り方

- ハンバーグを作る。レンコンは酢水で5分程茹で、半量をすりおろし、残りは粗く刻む。ボウルにAを入れて粘りが出るまで手でよく混ぜ、6等分して丸く形を整える。
- リンゴソースを作る。リンゴを12等分のくし形に切り、レモン汁をかける。熱したフライパンにバター50gを溶かし入れ、リンゴに焼き色をつけて砂糖をかき回す。
- 別のフライパンを熱してバター50gを溶かし入れ、みじん切りにした玉ネギを中火でうすうすに炒め、焦がさないようにさらに炒める。ケチャップ、デミグラスソースを入れ、弱火で混ぜ合わせながら②を入れて10分ほど煮たら、ソースの出来上がり。
- フライパンにサラダ油を入れ、①を強めの中火で両面を焼き色が



スローフード協会イタリア本部のメソッドを取り入れて、味覚教育プログラムを実施。ヨーグルトを題材にテイスティングする子どもたち。



味覚の授業の後は調理実習。子どもたちだけですべてを作る。



つくまで焼く。蓋をして弱火にし、串を刺して赤い肉汁が出なくなるまでさらに火を通す。  
④を皿に盛って③をかけ、パセリを散らして出来上がり。



この日はハンバーグの他にジャガイモのグラタンも作った。ホワイトソースづくりから始める本格料理は驚きと発見の連続。