

【メティス】

ギリシャ神話に登場する
思慮・助言の神。

キルギス料理の食卓。中央アジアのキルギスは旧ソ連の一共和国だった。キルギス料理はロシア人にとって今でもエキゾチックな香りがするようだ。

Metis メティス

12

2017
April

①世界の多彩な食を実感しよう！

毎年秋に行われる東京外国語大学の「外語祭」では、世界のさまざまな料理が食べられる。モンゴル料理、ベンガル料理、ポーランド料理、ポルトガル料理、アフリカ料理……。この期間はいつもキャンパスにエキゾチックな香りが満ちる。学生にとっては自分の専攻している地域の食文化を実践するよい機会だし、訪問客にとっては世界の「食」の多様性を（文字どおり）味わうことのできる異文化体験の場であるにちがいない。

この祝祭的時空間を1冊の本にまとめたいという発想から編んだのが、「世界を食べよう！」（東京外国語大学出版会、2015年）である。東京外国語大学で教鞭を執る約30人の教師に声をかけ、それぞれの専門地域の食文化についてエッセイとレシピを寄稿していただいた。言語学、歴史、美術史、文学などの専門家が、自らの研究地域の食について、熱く深く語っている。

食べものを咀嚼して栄養を摂るというのは万人に共通した生存のための基本的な行為なのに、地域による食材、宗教による食制限、

伝統や風習の違い等々によって多種多様な食の風景が現出するのは興味が尽きない。日本のレシピの常識を破る料理の考え方にも出会えるし、思いがけないところに関係性を見発見することもできる（例えば、オーストラリア名物のフルーツケーキはロシアのバレリーナの名「バヴロワ」を冠している）。日本食が世界各地に「同化して浸透しているさまを読み取ることもできる。

リトアニアに出張行った私は、この本で知った「じゃがいも団子（ツェベリナイ）」をとうとう食することができた。本当に「もちもちした触感と素朴な味わい」だといたく納得した次第である。世界の料理は、異文化という素晴らしい他者との遭遇なのである。

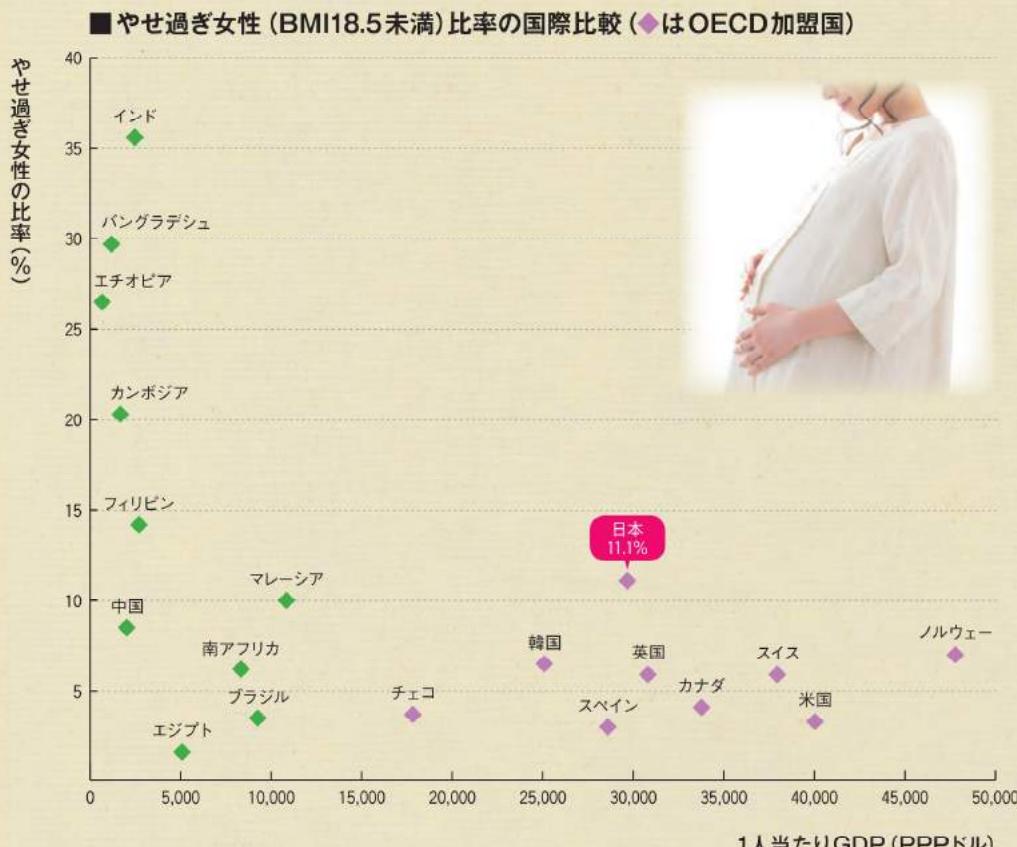


沼野恭子 Kyoko Numano

東京外国語大学教授。専門はロシア文学。著書に『ロシア文学の食卓』(NHKブックス)、『夢のありが』(作品社)等。訳書にウリツカヤ、アクーニン、ペトルシェフスカヤ等の小説。



出生前からの栄養状態が大切？



(注) やせ過ぎ女性 (BMI18.5未満) の比率は、データが得られる最新年のもの。

1人当たりGDP (GDP per capita,PPP (constant 2005 international \$)) も同じ年次。

(資料) WHO Global Database on Body Mass Index(BMI) 2011-1-24

日本は厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査(概要)」1人当たりGDPは、World Bank World Development Indicators 2011-1-24

出典：社会実情データ図録より作成

ライフステージや活動量、体調等に見合った食事を適切にとることは大切。と、頭では分かっていても、毎日毎食、栄養バランスを考えて適切な量を食べている人は少ない。しかし、「体調がよくない」、「体重が増えた」などの自覚症状が出ると普段の食事を見直したり、例えばアスリートのように「競技のパフォーマンスを上げたい」、「記録を更新したい」などの目標をもつと食事に配慮したりするようになる。日常の生活習慣の積み重ねで発症する高血圧や糖尿病、脂質異常などは生活習慣病と呼ばれるが、前述したように、自分の意思で病気予防や健康増進は可能とされる。

近年、生活習慣病の発症に興味深い知見が示された。それは、出生前、胎児期に晒された栄養状態が出生後の生活習慣病の発症に深く関わっているという見解である。つまり、自分の生活習慣病の発症は、出生後からではなく出生前の胎児期の母体内環境で決められることになる。胎児期の栄養状態が悪いと、すい臓や腎

臓などの臓器が発育不全となるほか、栄養代謝に関わる遺伝子発現が低栄養に適応するようになる。出生後、胎児期の環境と異なる過剰栄養になれば、生活習慣病を発症しやすくなるという。

低栄養環境で育った胎児は出生体重が低下する。日本でも2,500g未満の低出生体重児が増加しており、その原因として、若年女性のやせ、妊娠中の栄養不足などがあげられている。妊娠前の食習慣が妊娠中も継続する傾向があり、やせ過ぎることの危険性は本人のみならず次世代にも影響することをしっかりと伝えたい。小学校低学年からやせ願望をもつ、高学年から中学生で体型を気にして給食を残すといった児童生徒もいるという。グラフのように先進国の中では日本はやせ過ぎ女性が多い。次世代を担う子ども達自身の健康はもちろん、さらに次の世代の健康をも考えて食事や栄養のとり方について考えたいものである。

(宇都宮大学 大森玲子)

③キーワード

「持続可能な食生活」に関する気になる言葉を集めました。

子ども食堂

貧困家庭や孤食の子どもに無料もしくは安価で食事を提供し、安心して過ごせる場所として始まった取り組み。最近では地域のすべての子どもや親、おとななど、対象を限定しない食堂が増えている。

ミールキット

アメリカでブームになった1人分1食1000円程度で、調理する前の肉や魚、野菜などの食材と調味料、レシピを配達するサービス。日本でも同様のサービスが展開されている。

ハラール食品

イスラムの教えで許されている食品のこと。豚肉やアルコールなどは不浄とされ、食べることが禁じられている。また豚肉を切った包丁やまな板で野菜を切るとその野菜はハラールでなくなる。

カーボンフットプリント

商品の一生（原料調達から廃棄・リサイクル）までに排出されるCO₂量を商品にわかりやすく表示すること。フードマイレージに代わって使用されることが増えている。

3分の1ルール

製造日から賞味期限までを3等分し、製造日から数えて納品は3分の1、販売は3分の2の期間までとする食品業界の習慣。廃棄前に引き取り、福祉施設等に無償提供するフードバンクなどもある。

ネオ和菓子

伝統的な和菓子の良さを活かしながら、洋の素材を合わせた和菓子。鰯焼きとソフトクリームを合わせたり、大福や羊羹の中に果物を入れたりなど様々な形のネオ和菓子が出てきている。

Melt's Viewpoint
world news



④ The Amish

私が出会った彼らが住んでいるのは大草原が広がるオハイオ州の田舎町。現代技術にほとんど頼ることなく自給自足の生活をしている。彼らは自分たちの信仰を守るためにそういった生活を送っている。

アーミッシュはアーミッシュではない一般の人たち("the English")との関係を拒絶しているわけではない。むしろ観光客相手にアーミッシュの生活を紹介したり、レストランを開設したりと私が出会った彼らは誰にでも隔てなくオープンな人たちである。

実際にアーミッシュの村を訪問するとバギー(馬車)に乗せても

アーミッシュとは、キリスト教の一つのグループの人たちの呼称。彼らの多くはアメリカ合衆国のオハイオ州、ペンシルバニア州、インディアナ州やカナダなどに住んでいる。



らえた。アーミッシュにとってバギーは、移動手段に欠かせない。普段は車道を走っている。私は馬車というイメージからゆっくり働くのかと思ったが、想像とは全く違った。馬を扱うのに手慣れた運転手は私たちを楽しませるために、速度を上げた。つかまっていないと座席からふり払われてしまいそうなほどのスピードだったため、ジェットコースターが苦手な私は早く馬車から降りたかったのを今でも鮮明に覚えている。

アーミッシュのレストランは手づくりのとても美味しい料理が提供されている。お店では手づくりのパンやジャムなどの加工食品やアーミッシュが育てた野菜や卵も購入することができる。アメリカ人の恩師はよくアーミッシュのお店に行くというので、その理由を聞いてみた。「アーミッシュの料理はとても美味しいのよ。」と言うので、私が「他にはないの? オーガニックとか、値段がお手頃とか?」と聞くと彼女は、「確かに値段は安いかもしれないけど、オーガニックかどうかは知らない。」と答えてくれた。続けて「もう一つあったわ。私のおばあちゃんがつくる料理に似ているのよ。」

彼女の答えは至ってシンプルであったが、アーミッシュの魅力を最大限に表現してくれているように感じる。

アーミッシュの子どもはアーミッシュとして生きるか、"the English"として生きるのかを選択する選択権がある。青年期が終わるとされる14~16歳頃に彼らは約一年アーミッシュとしてではなく、外の世界、すなわち私たちと同じような生活をする。ほとんどの子どもはその後、アーミッシュとして生きることを選択するという。

(編集部)

05 森田良彦

消費者の求める野菜づくり

有機栽培であることがうたわれた食材が販売される一方、偽装表示も発覚しています。食に対する不安は、生産者と消費者がお互いに顔が見えないことから、生じているのかもしれません。食の生産の現場を訪ね、農家の方のお話を伺いました。

もりた・よしひこ
「森田良農園」経営。昭和22年生まれ。農業科のある高校に進学し、本格的に家庭である農業に取り組む。「京野菜マイスター」「京の旬野菜」「エコファーマー」認定。野菜を求めて全国から問い合わせがある。



Agriculture
Yoshihiko Morita
Vegetables making
for Consumer
Special issue on the

野菜づくりの基本

「畑の見回り」これが私の朝一番の仕事です。農家に生まれ育って69年、今なお消費者が求める野菜づくりをめざし研究を重ねています。また、「野菜のいのち」を大切にする心を育みたいと思い、近隣の幼稚園や中・高校生などを受け入れ、苗の植え付けや農場見学を実施していますが、そこでは、「光合成が基本」であることを必ず説明しています。光合成とは、植物の生き方です。植物が光のエネルギーを使って水分を分解し、酸素を発生させるとともに、二酸化炭素を吸収してデンプンなどの有機物になります。それにより、植物は成長を促されるわけです。1日に2回、午前中と午後日没前に光合成は行われます。たとえば、日照が少ない雨天時、野菜の生育が芳しくないことは、これでおわかりですね。

農薬は使いますか？

私がつくる野菜は農薬をあまり使いません。ただ、ここで肝心なのは、農薬を使わなければ安全で、使えば健康に害があるのかということです。私が農薬を使用するのは、野菜の栽培を開始する時のみです。この時期は、人間の赤ちゃんと同じように野菜も大変デリケートで、虫に対する抵抗力が非常に弱く、虫害の影響を大きく受けます。そのため、それぞれの野菜に適した化学農薬を使うのです。でも、人間に害のある成分が含まれていないかしっかり確かめて使用します。

化学肥料や化学土壌剤を使わない有機栽培は手間暇かけて行います。収穫量に限界があるのでどうしても価格が高くなりますが、消費者は有機野菜は安全だからと言って購入されますよね。でも有機栽培にも問題は潜んでいます。有機栽培の場合、肥料に蓄糞などが使われます。たとえば、鶏を例にとって考えてみると、鶏の餌に抗生物質が含まれている可能性もあります。鶏が吸収しきれない分の抗生物質は糞に含まれる。それを肥料として畑で使うことになるのです。また、虫に食べられた穴だらけの有機野菜の葉を見て、これは美味しい証拠という人がいるが、実はそんなことはないんです。ちゃんとした野菜の葉はしまり、うぶ毛で虫を寄せ付けない。つまり、虫に負けない力をもっているものなんですよ。



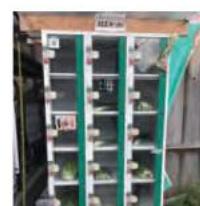
農場見学に訪れる高校生。森田氏の野菜はホテルなどにも使われている。

消費者の求める野菜をつくる

今は水耕栽培に取り組んでいるところです。このところ、全国各地で豪雨などの自然災害が起こり、それは野菜の収穫量にも大きな打撃を与え野菜の値段は大きく跳ね上がりました。しかし、水耕栽培は天候に左右されません。また、洗わなくてもよいというのも忙しい現代人には魅力的でしょう。

もっと商品化し生産ベースに乗ればよいのですが、工場で生産するためどうしても設備費や電気料金がかかる。また、水耕栽培に向く野菜（葉物野菜）と向かない野菜（根菜類）があるのも事実です。私は、現在トマトの水耕栽培を行ひ日々試行錯誤中。消費者の求めるものは何か…研究と努力を重ねています。

今後、水耕栽培の更なる効果として期待できるのは、たとえば病人食に必要な野菜の栽培です。足りない栄養素を水に添加することで調整が容易にできると考えています。消費者の皆さんには野菜の栽培方法等にも理解を深めてもらい、確かな知識でより健康で豊かな食生活を送っていただきたいと思います。



こんな工夫もありました
規格外(大きさが異なるなど)
の野菜は…

規格外の野菜は、農園近くの自動販売機で販売されます(左写真)。100円で小分けされているので、地域の方に重宝されています。また、野菜を強制乾燥・粉末にし、栄養スパイスに加工するなど、すべて最後まで活用されるそうです。



特集

明日の食卓を考える

今回のMetisは「食」をテーマにしています。

特集タイトルは「明日の食卓を考える」。少々使い古された言い回しですが、

食は、私たちの命を明日へとつないでくれます。

そして、その明日もまた、私たちは食事を摂るのです。

食の話題は尽きることはありません。

これからも続く食生活が、よりよく、より楽しく送れるように。

今号では、そのための新たな話題を提供します。

CONTENTS

エキゾチックなキルギス料理

- 01 沼野恭子 世界の多彩な食を実感しよう!

生まれる前から関わっている?! わたしたちと生活習慣病

- 02 大森玲子 病気予防には出生前からの栄養状態が大切?

3分の1ルールって何だろう?

- 03 キーワード 持続可能な食生活

「変えない」ライフスタイル

- 04 世界だより The Amish

京野菜のマイスターに訊く

- 05 森田良彦 消費者の求める野菜づくり

おいしい野菜のためには、土が大事。

野菜によって、土のPHを細かく調整しています。

「食はコミュニケーション」を理解する授業

- 06 糸井駿平 食で人とつながる

「食べる」という「異文化」、「食品」という名の「いのち」

- 07 メディア 『世界を食べよう』／『フード・インク』

食品の中に潜むトゲトゲの正体とは?

- 08 これなあに? やまいも

コンビニ弁当から世界を考える

- 09 高校生なう 長崎県立長崎西高等学校

時短! 簡単! 美味しいイタリアン

- 10 チャレンジ トマトソースペンネ





①はじめに

食生活の授業をする上で何が重要かと考えたときに、もちろん栄養や食の安全、食に関する諸問題など重要なことは山ほどある。しかし、食の導入として何をすべきかと考えたときに最初に思いついたことは、「誰かと食べる」というざっくりしたことだった。

今日（今だけの問題ではないかもしれないが）「孤食」や「個食」は当たり前であり、一緒に食べてもスマートフォンを片手に持ちながらなので、面と向かって食べているはずなのに面と向かっていない。そんな様子を見ていると、「食は一つのコミュニケーション」というのは、本当なのかという疑問が湧いた。そこで授業としてテーマをつくるときに考えたことは、「食で人とつながる」だった。

②授業のアイディア

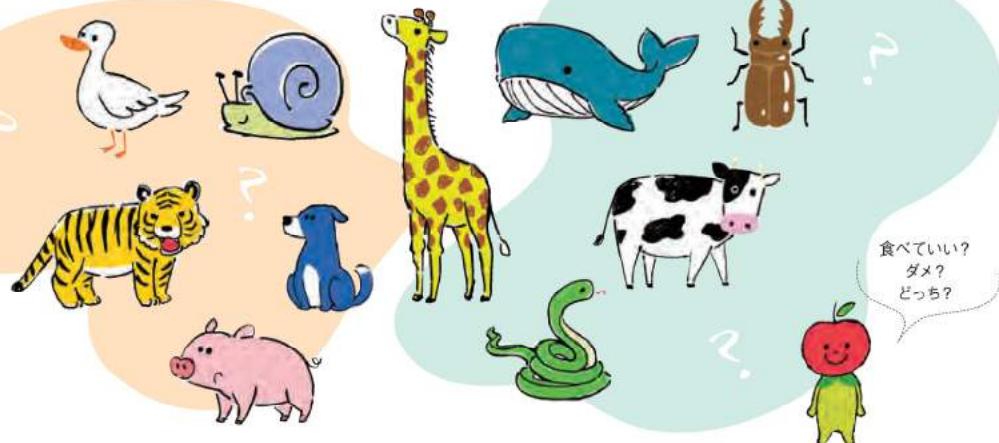
今回の授業は、Facebookで目にとまった、2014年度新聞広告クリエティブコンテストの作品から考えた。最初に見つけたのは、優秀賞、志賀章人さんの作品で「食べもので好きになった国がある。」である。

「食で人とつながる」というテーマのもと、授業を考えたときに、ふとFacebookで見つけた彼の作品のことを思い出して、新聞広告クリエティブコンテストを検索した。コンテストの優秀作品を見ていると山崎博司さんの作品で「動物図鑑」が見つかった。これを授業研究会で使おう、ということを決めた。

授業研究会の前に一回だけ授業があったのだが、「食べもので好きになった国がある。」を使い、ニュースだけで他国を判断や批判するのではなく、他国に行ったり、他国の人と話したり、他国の料理を食べたりすることで、他国を知ることになるのではないかという提言的なものだった。この授業をしたことにより、人とつながる一つのツールとしての「食」としての意識付けはできたと思う。

ここから、「食に対する色々な違いがある中で、人とどうやったらおいしく、楽しく食事をすることができるか」という問い合わせるために、「動物図鑑」を使った。食べいいものと食べちゃいけないものの境目という、食に対する根源的な問い合わせの広告をそのままを使った。「食べいいものと食べちゃいけないものの境目」の問い合わせから、どうやったら「人とつながるための食事」を考えさせることに向かわせるか頭を悩ませたが、ここは自分の授業のスタイルである資料を多く用意することにより、向かわせることはできたと思う。

■「動物図鑑」に掲載されていた生き物の例



③ 授業展開

3~4人のグループになる。「動物図鑑」を一人ひとりに配布し、

- ① 食べていいもの(食べていいと思うもの)には○をつけ、

食べていいものと食べちゃいけないもの(食べてはいけないと思うもの)に分類する。



- ② グループごとにそれぞれの分類を発表し、

一人が丸をつけたもの、二人が丸をつけたものなどに分ける。

多様な角度から
考えてみよう。



- ③ グループの結果を黒板に貼り、クラス全体で交流する。



- ④ 「奇食珍食」(著者:小泉武夫/中央公論社)の抜粋をグループで読む。

●世界には私たち日本人が、驚くようなものを食べる人たちがいることを知る。



- ⑤ 「ここがヘンだよ日本人」(TBS系列で放送されていた討論バラエティ番組)の「鯨」の回を観る。

●日本人も世界からみると、驚くようなものを食べていることを確認する。



- ⑥ マンガ「美味しんぼ 48巻」(原作:雁屋 哲 作画:花咲アキラ/小学館)の「家庭の味」を読む。

●食材だけでなく、「家庭の味」の違いも人によって様々であり、
他者と食べる上で重要な要素であることを理解する。



- ⑦ 文化や家庭の違いを超えて一緒に食事をするときに、
楽しく食事をするにはどうすればよいかを考え、レポートにまとめる。



- ⑧ 映画「南極料理人」(監督:沖田修一/2009年・日本)を観て、
授業全体のまとめを行う。

●様々な職業の人が偶然出会い、料理を美味しく食べていることを理解し、「食」で人と人がつながることの大切さに気づく。

④ まとめ

「動物図鑑」で食べていいものと食べちゃいけないものに分けるところでは、グループのなかで様々な対話が生まれた。例えば、「国によっては犬を食べる国があるって聞いたことがある。」や「タコは日本人しか食べないってよく言うよね。」や「宗教上の問題で大きく変わるよね。」などだ。この対話こそが「食で人とつながる」ということなのかなと感じた。家庭科を通じて、一緒に食べる意味を感じることができる授業をこれからもつくっていきたい。

⑤ 参考資料

- 2014年度新聞広告クリエイティブコンテスト(<http://www.pressnet.or.jp/adarc/adc/2014.html>)
- 小泉武夫(1994)『奇食珍食』中央公論社
- 雁屋 哲・花咲アキラ(1994)『美味しんぼ』小学館
- 監督:沖田修一(2009)『南極料理人』



Book & Movie

今回は「持続可能な食生活」を考えるための本とDVDを紹介します。

Book

『世界を食べよう！
東京外国语大学の世界料理』

編著：沼野恭子
東京外国语大学出版会
定価：1,800円+税

世界中で誰もが毎日ものを食べて生活をしている。「食べる」という行為はみんな同じであるのに、食材・調理器具・調味料・調理方法・習慣などの違いによって、その食の風景はあるで変わってくる。

この本では世界各地の言語・文化・文学・社会・歴史・宗教などを研究している東京外国语大学の教員(30人以上)がそれぞれ専門とする地域の食文化について愛情深く紹介している。編著者が執筆の際にそれぞれの著者にお願いしたという「その地域の食文化に関する満蓄」がその国への興味を引き立て、多くの写真から、現地の様子を視覚的にも堪能することができる。レシピについてはできる限り現地の人たちのつくり方を再現することを主眼としているため、分量が約100人分であったり、つくり方では「①森へきのこ狩りに行く。」から始まつたりと日本のレシピの常識からは考えられないものが並んでいる。

また、海外で食されている日本料理のコラムから、日本の料理がその国人びとの文化やライフスタイルに合った新しいものに変化しながら、各國の人びとに愛されている様子が伺え、日本人として誇らしく思える。

日々当たり前に行っている「食べる」という行為から、その国人びとの様子や生活、文化などを知ることができる。異文化を知ることの「ワクワク感」や「ドキドキ感」がこの本にはいっぱい詰まっている。

この本を読み終えると、まるで自分が世界を旅し、現地の人と出会い、現地の料理を食べたような気分になれる。その国をよなく愛し、尊敬している執筆者が見せてくれる、それぞれの国の「食べる」という異文化をぜひ体験してほしい。

DVD

『フード・インク』



監督：ロバート・ケナー
製作：アメリカ(2008年)
時間：94分
定価：15,000円+税

「アメリカの食の事情」を取り上げたドキュメンタリー映画である。

スーパーやファストフード店で購入している食品がどのようにしてつくられ、店頭に並ぶのか。普段は目につくことのない食肉工場や、養鶏場などで行われている生産・加工の実態が映像として流れれる。これらが一般に知らない理由は、通常だと農家と契約している食品メーカーの見学・撮影許可が下りないからである。多くの人に知ってほしいという数少ない善意ある農家の協力により、撮影された作品である。

作品中、特に印象深かったものは、筋肉用の成長ホルモンを打たれた、骨の成長が追いつかないために自身の足では立つことのできない鶏と、トウモロコシをエサとしたことで主として草を食べる牛の腸内環境が変わり、O-157のような病原性大腸菌が大量発生し、その肉を食べた幼児の命が奪われてしまうという事件である。対策としてメーカー側は、これまでの方法を根本的に変えず、アンモニアにより菌を死滅させるという技術的な方法をとる。メーカーの低コスト化、効率主義の考え方などで、食品をつくっている過程が浮き彫りにされている。

本作品では、最後に「食品を選ぶ権利は、自分たちにある」と訴えかける。こうしたメーカーが大きく成長した原因は、それを選んできた消費者側にもある。「食品」は「モノ」ではない。「食品」は利便性よりもっと大切な自身の体に取り入れる、かけがえのない「いのち」であることを忘れてはならないと改めて実感させる。普段の自身の食習慣を考え直すきっかけを与えてくれる、高校生にも是非見てほしい作品である。

(編集部)