

2022年度「ユニット4食文化」の活動報告(恵那市における活動)

山中由実、山下紗也加、小川宣子

2023年3月2日

活動の柱	2021年度活動	2022年度活動	2023年活動予定
①食文化から地域特性の整理 <ul style="list-style-type: none"> ・自然環境 ・コミュニケーション(伝承) ・地域の食材の活用 ・地域の文化・行事食とのつながり 	①文献調査 ②聞き取り調査 <ul style="list-style-type: none"> ・一般家庭 ・食生活改善推進員 (恵那市食生活改善連絡協議会) ・行政 (岐阜県健康福祉部保健医療課) (恵那市農林部農政課) 	①文献調査 ②聞き取り調査 <ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員 (恵那市食生活改善連絡協議会) ・行政 (恵那市農林部農政課) ③ブックレット発行(3月31日予定) 【資料1】 A4変形, p30, 500部	①文献調査 ②聞き取り調査 <ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員 (恵那市食生活改善連絡協議会) ・行政 (恵那市農林部農政課) ③ブックレット発行 A4変形, p30, 500部
②地域特性の共有化(食育) <ul style="list-style-type: none"> ・食育の媒体作成 ・幼児への食育の実施 ・保護者への効果 	①動画作成 ②幼児の視聴 ③保護者へのアンケート ④幼稚園教諭からのコメント	①対面での実施 【資料2】 ②幼児への聞き取り ③保護者へのアンケート ④幼稚園教諭からのコメント ⑤聞き取り調査およびアンケート結果について報告書を作成し、幼稚園および保護者に配布	①対面での実施 ②幼児への聞き取り ③保護者へのアンケート ④幼稚園教諭からのコメント ⑤聞き取り調査およびアンケート結果について報告書を作成し、幼稚園および保護者に配布
③消費者・生産者との交流		①マルシェとの交流 【資料3】 ②特産物理解に向けてのパフレット作成	①マルシェとの交流 ②特産物理解に向けてのパフレット作成
④成果発表		学会発表 【資料4】	学会発表

幼児への食育の実施

幼児に直接話しかけ、参加していただける、対面の形式で食育劇を実施した。

2022.9.16 テーマ「うど・紅うど」



幼児たちは積極的に「うど・紅うど」について聞き、参加していた。食育劇後に行った幼児へのインタビューにおいては、「うど・紅うど」に興味をもち、うどを探したり食べてみたいと思っていることがわかった。

2022.12.8 テーマ「栗」



前回の「うど・紅うど」について尋ねたところ、多くの幼児から「うど！」と返答があった。今回も幼児たちは楽しそうに「栗」の食育劇を見て、栗拾い体験に参加していた。幼児へのインタビューでは、自然環境に恵まれていることがわかった。

2023.2.14 テーマ「七草がゆ」



多くの幼児が前々回の「うど・紅うど」や前回の「栗」を覚えている様子であった。幼児たちは熱心に「七草がゆ」について聞いていた。幼児は「七草がゆ」について知らなかったが、七草がゆを元気に復唱していた。

「たべとるマルシェ」にて特産物理解に向けたパンフレットを作成

「たべとるマルシェ(恵那市で農業や地産地消などをサポートする活動)」



特産物(もちきび)紹介のパンフレット(2022年9月発行)

もちきびは雑穀

雑穀は穀類に属します。穀類の代表的なものに、こめ、こむぎ、おおむぎ、とうもろこしなどがあります。穀類は、炭水化物のデンプン含量が多く、主食として食べられており重要なエネルギー源です。

雑穀とは

穀物でも「主食以外に日本人が利用している穀物」の総称を雑穀といいます。雑穀には、イネ科の植物である「ひえ」、「あわ」、「きび」、「もろこし」、「ライ麦」、「えんぱく(オートミール)」、「はとむぎ」や、ヒユ科の植物である「アマランサス」などがあります。

もちきびの特徴

きびは、米と同じようにうるち種ともち種があります。もち種である「もちきび」はねが厚く、加熱すると糊状のとなりとコゲがでてきて、おいしく食べられます。きび団子などにも使われています。

【栽培カレンダー】²⁾

5月下旬頃 稲の育苗 種まき → 開引き・草取り・土寄せ → 出穂・開花 → 9月頃 収穫・乾燥 → 脱粒・選別・精穀

鳥害対策

【栽培カレンダー】²⁾

5月下旬頃 稲の育苗 種まき → 開引き・草取り・土寄せ → 出穂・開花 → 9月頃 収穫・乾燥 → 脱粒・選別・精穀

鳥害対策

※1) 炊き方、炊飯器、炊飯器の取扱説明書、お米の炊き方ガイドを参照してください。
※2) 食品成分データベース、<https://foodsdb.mst.go.jp/>

炊飯

粥の場合

【材料】(4人分)
もちきび 200g
水 400~800ml
(研ぎの調子に合わせて水の量は調整する)
塩 少々*

【炊き方】
①中鍋にもちきびと水を加えて火にかけて、木べらで軽くまぜながら加熱する。
②沸騰したら株鍋火にし、とろみが出て芯がなくなるまで焦がさないように10分から15分加熱する。
*炊飯時に塩少々を加えて、味をつけてもいい。

飯の場合

【普通の硬さの飯-炊飯器を使用する場合-】
やや粘りがあり、もちもちした食感になる。

【材料】(2~3人分)
米 160g (1カップ)
もちきび 15g (大さじ1)
水 米9割まで水(224g) + 15g
塩 少々

【炊き方】
①洗米した米を炊飯器に入れ、メモリ1まで水を入れて、15分程度浸漬する。
(炊飯器の種類によっては浸漬不要の機種があるので、その場合は浸漬不要)
②準備したもちきびと大さじ1(15g)の水、塩少々を加え、炊飯する。

【やや粘りがある硬さの飯-炊飯器を使用する場合-】
もち米で炊いたごわ飯のような食感になる。

【材料】(4人分)
米 160g (1カップ)
もちきび 160g (1カップ)
水 米9割まで水(224g) + 160g
塩 少々

【炊き方】
①洗米した米を炊飯器に入れ、メモリ1まで水を入れて、15分程度浸漬する。
(炊飯器の種類によっては浸漬不要の機種があるので、その場合は浸漬不要)
②準備したもちきびと160gの水、塩少々を加え、炊飯する。

栄養について

たんぱく質	1.9
食物繊維	3.2
カリウム	2.2
マグネシウム	3.7
カルシウム	1.8
鉄	2.6
ビタミンB1	4.3
ビタミンB6	1.7

図 米に対するもちきびの栄養量(倍)

※グラフは米の栄養量を「1」とした場合のもちきびの栄養量を示す。

食文化が持続可能な社会構築に果たす役割-岐阜県恵那市の食育を例として-, 日本家政学会74回大会, 2022年5月29日, オンライン開催

食文化が持続可能な社会構築に果たす役割(第2報), 日本家政学会中部支部第66回(2022年度)大会, 2022年9月17日, 椋山女学園大学