

最優秀賞 唐戸魚食塾

—水産都市下関の魚食文化の継承—

唐戸魚食塾は、水産企業関係者、大学関係者、マスコミ、県や市の職員、料理人など多彩なメンバーが企画員となり、ボランティアで水産都市下関の魚食文化の継承、魚食を取り入れた日本型食生活の普及、地元市場の活性化に取り組んでいます。2014年度「魚の国のしあわせ大賞」最優秀賞を受賞した、唐戸魚食塾の取組の一部をご紹介します。



林芳正農林水産大臣(当時)から最優秀賞表彰状を受け取る唐戸魚食塾の酒井塾長(平成27年8月19日)



唐戸魚食塾の企画員(左から山口県片岡次長、下関短大木村教授、酒井塾長)と林農林水産大臣

1. インタビュー

(1)取組をはじめたきっかけは何ですか？

(旧)下関市内3水産物市場(下関漁港、唐戸、南風泊)の機能再編を検討する中で、セリ機能を下関漁港市場に集約した後の唐戸市場の活性化策として唐戸市場を魚食の発信基地にするという案が浮上し、下関市立大学・濱田教授、唐戸魚市場仲卸協同組合・中尾理事長(初代塾長)、下関市卸売市場・飯田市場長(二代目塾長)が発起人となって唐戸魚食塾を設立しました。また、下関唐戸魚市場松村社長(当時)も設立に尽力していただきました。

運営は趣旨に賛同したメンバーがボランティアで行っております。大きな目的は「魚食普及と市場の活性化」ですが、「魚食を中心とした日本型食生活の普及啓発」、「食事にきちんと時間とお金を掛けることの大切さの普及啓発」(作って笑顔、食べて笑顔)へと拡大しています。

(2)取組を行う際の方針について教えてください。

食で笑顔になること。手間をかけることは良いこと。地元の食材(野菜を含む)を利用すること。PDCAサイクルにより、常に参加者の反応や現状を把握し、魚食塾の見直しを行うこととしております。また、対象者(カテゴリー分けした参加者)にあった教室を企画し運営することとしております。

一方、レシピコンクールに参加するなど、新たなメニューの開発、普及にも積極的に取り組んでおります。



レシピコンクールで受賞したメニューの一部
左:長州まるごとちらし寿司(オール山口の食材)
右:岩国レンコンに連子鯛(キダイ)のミンチを付けて焼いた「恋愛焼き(れんれんやき)」

(3)取組でどのような成果がありましたか？

参加者からの反響があれば教えてください。

開始からちょうど10年となり、参加者は定例教室では延べ2,500人、出張塾では延べ743人を数えるまでになりました。

出張塾の依頼があることから市民から注目されていると考えております。参加者はリピーターが多いですが、直近のアンケート結果(n=15)では、「魚を食べる機会が増えた9人」「変わらない6人」、「全員が食事で笑顔になろうと思う・なっている」と教育効果があると認識しております。また、参加者が学んだ料理を家庭で再現しているかについては、3ヶ月で12種類の料理(野菜料理を含む)を学んだ方々で、最低で2種類、平均で6種類が実際につくられております。自由記載(ご意見・ご感想)では、「感謝」や「楽しかった」の他に「魚の扱いに抵抗がなくなった」「全部使い切ることを知り、日頃は捨てていたが、魚に感謝して料理します」「考えずに手が動くようになったかも」「地元野菜を取り入れたメニューに期待します」など、魚料理に慣れ、食事を考える意見があることから、魚食塾の内容が家庭にも浸透していることがうかがえます。

(4)これまでの反響を踏まえて、今後どのような活動をされる予定ですか？

消費拡大につながっているか検証が必要と考えております。また各種団体との連携も強化する必要があると考えており、通常の食育教室はPDCAサイクルにより、発展的変化を続けるとともに、他団体との連携を行います。

「10周年記念、2,500人突破記念、受賞記念報告会」及び記念誌を発行し、この10年の総括と今後の展開を検討したいと考えております。

(5)魚の国のしあわせプロジェクトに対して要望等ありますか？

基本的な考え方として、食料自給率をあげることが重要であり、良質のたんぱく質源として、国産の「魚」「肉」「大豆・大豆製品」「卵」を消費することが望ましいと考えます。

魚は種類が豊富で、美味しく、ヘルシーな魅力ある食品です。「国産肉」と比較すれば、魚は高くありません。支払い能力がある人は適切な価格で購入でき、収入の少ない人に対しても「国産の魚」を提供できるようにする手法は検討すべきでしょう。そして生産者等が体力をつけるために適切な収入を得ることが大切になります。

魚食は手間がかかることを問題としていますが、食事に手間をかけなくなった消費者が問題と考えます。大量流通、単一化した食材に慣れ、食生活を軽視していることが問題と考え、少子高齢化の現在こそ生活を見直し、食事を重視したライフ・ワークバランス(生活が先である)の推進が重要です。すぐには難しいですが日本の食文化の再構築を行う必要があります。

ポイントをまとめると、

- ①食料自給率をあげる中での魚食普及であること。
- ②良質のたんぱく源は「魚」「肉」「卵」「大豆」であること。
- ③簡便な食生活を改善すること。
- ④日本の食文化を見直すこと。

(6)ホームページをご覧になっている方へ、一言お願いします。

魚食で笑顔に！



調理終了後、実食を前に既に笑顔となっている参加者

2. 現地取材

平成27年9月19日に開催された「魚食塾」のご紹介

唐戸魚食塾は魚食に関する講義と調理実習、会食を行うイベント「魚食塾」を定期的に開催しており、「女を磨く魚食塾」、「酒席の献立」、「さかなの街下関のたのしみ方」等、様々なテーマを設定しています。

取材時には「魚でヘルシーメニュー」をテーマに開催されました。

今回の「魚食塾」では、まず最初に「美味しー、楽しー、ヘルシーな魚食」として講義が行われました。下関短期大学の木村教授から、食材、歴史・文化、環境保護の観点からの美味しさ、手間の楽しさ、ヘルシーな魚介類という内容で説明があり、更には生活習慣病や食生活、口腔の健康にまで話が及びました。

講義終了後、「魚でヘルシー料理」の料理実習が行われました。使う予定だった「ヤズ」が時化のため入手できず、急きょ「イサキ」に変更となり、一部の料理の手順や味付けを変更するなど、臨機応変な対応もされていました。

調理実演後、各テーブルに移動し、実際に魚をさばくところから始めましたが、手慣れている方、悪戦苦闘されている方など様々で、企画員が各テーブルでサポートしながら、企画員や参加者同士のコミュニケーションもあり、予定どおりの料理が完成、笑顔で会食となりました。

終了後に行われた参加者のアンケートでは、「家庭で別の魚で挑戦してみたい」、「思ったよりも簡単だった」など好印象の感想が多かったほか、「サンマをテーマにして欲しい」、「ブリを使った正月料理を」など、様々な要望もありました。



調理実習を前に開催された講義。参加者は真剣に聞いています。



調理実習にあたり、食材等の説明。使う魚が変更となり、調味料も変更となりました。



企画員が各テーブルでサポートしています。



普段は切り身魚しか調理しないという参加者には、企画員が包丁の使い方から個別指導



本日のメニュー：イサキのしゃぶしゃぶ、お茶漬け、蓮根焼き

「魚食塾」終了後には企画員会議が開催され、次回の「魚食塾」のメニュー決めや、講義の内容・対応者のほか、小学校から依頼された出前授業や10周年の報告会の開催などについて議論されました。

次回の魚食塾に向けては、今回の参加者に対して行ったアンケートをもとに、旬の魚や野菜などの季節感も大切にしつつ「魚でヘルシー」のテーマに合うよう、カロリー、タンパク質、塩分などの目標値を設定した上で、メニューや講演内容の検討がされました。