

# かつお節を題材としたレシピ設計型調理教育プログラムの開発と実践

本 田 智 巳  
小 澤 真  
藤 原 佳 史  
松 添 直 隆

## 要旨

近年，社会情勢の変化によって食の外部化が進行，定着したことにより，食べているものの成り立ちに対する関心や理解が希薄化している．持続可能な食生活の普及啓発においては，食べているものの成り立ちに対する関心や理解の喚起，食の営みと社会課題とのつながりに対する意識の醸成，日常生活の場における実践力の向上が課題となる．本稿では，レシピ設計型調理体験に着目した，学習者がレシピ設計のプロセスを通じて食べているものの成り立ちについて主体的に学ぶとともに，得た知識を活用して自身の生活課題に合わせて実践につなげることを目指し，食の自己管理が求められる若い世代に対し，かつお節を題材にしたレシピ設計型調理教育プログラムを開発・実践し，学習者の学びから本取組について検討した．プログラムは，食材に対する興味・関心の喚起と日常的な実践に必要な調理意欲を高めることをねらいとし，①かつお節の文化的背景や健康，おいしさの機能に関するレクチャー，②製造方法の異なる7種類のかつお削り節の食味体験，③レシピ設計型調理体験で構成した．受講後に提出されたレポートおよびレシピの分析から，本プログラムにより学習者はかつお節の価値や魅力を再認識するとともに，レクチャーで得た知識と自身の知恵を合わせてレシピ設計に取り組むことへの楽しさを感じていることが確認できた．今後は，食領域を専門としない一般の学生での対照群を設けた効果の検証を課題とする．

キーワード：調理教育，レシピ設計，持続可能な食，かつお節

## 目次

### 第一章 はじめに

#### 一節 日本の食をめぐる状況

#### 二節 持続可能な食生活の普及啓発に向けた取組

### 第二章 かつお節を題材としたレシピ設計型調理教育プログラムの立案

#### 一節 レシピ提示型調理体験とレシピ設計型調理体験

#### 二節 学習教材としてのかつお節の意義

#### 三節 本プログラムの構成と学習内容

### 第三章 かつお節を題材としたレシピ設計型調理教育プログラムの実施と学習者の学び

#### 一節 実施方法

#### 二節 かつお節に関するレクチャーからの学び

#### 三節 レシピ設計型調理体験の学び

#### 四節 受講2か月後の学びの振り返り

### 第四章 おわりに

## 第一章 はじめに

### 一節 日本の食をめぐる状況

近年、社会情勢の変化によって日本の食をめぐる状況も大きく変化した。単身世帯や共働き世帯の増加による家事労働の省力化が図られ、これまで家庭内で行われてきた食事づくりにおいても、調理済み・半調理済み加工食品や外食・中食に依存する食の外部化が進行、定着している。2021年に農林水産省が発表した「食育に関する意識調査報告書」<sup>1)</sup>によると、普段の食事の準備について「ほとんどのものを食材から調理して食事を準備している」と回答した者の割合は、20～29歳の男性15.6%、女性25.0%と、特に若い世代で低い結果となっている。

食の外部化は、野菜や果物の摂取不足、畜産物や油脂類、食塩の過剰摂取をもたらし<sup>2) 4)</sup>、栄養バランスの偏った食生活の継続は肥満や痩せ、生活習慣病などの健康問題につながることから、健康日本21（第二次）<sup>5)</sup>では、健康寿命延伸の実現のための目標の一つとして、「食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録数の増加」を掲げ、スマートミール認証制度<sup>6)</sup>（外食・中食・事業所給食で、健康な食事（通称：スマートミール）を継続的に、健康的な環境で提供する事業者を認証する制度）等の個人の行動変容を支援する食環境整備が推進されている。

しかし、食の外部化という日本人の食生活の変化は、個々人の健康に影響するだけではない。家庭での調理機会の減少は生産地と消費地の物理的・心理的距離を一層拡大させ、食品が「どこで」、「誰によって」、「何から」、「どのように」つくられたのか、食べているものの成り立ちに対する関心や理解が希薄化している。特に20～29歳の若い世代では、食品を選択する際に重視することの上位に「価格」「おいしさ」「好み」が挙がり、「地場産」「素材」「環境への配慮」を重視する者は少ない<sup>7)</sup>。現代の日本人の食生活が豊かで便利になる背景には、安価な輸入農畜水産物の増大と国内の一次産業の縮小による食料自給率の低下、温室効果ガスの排出、資源の過剰消費といった地球環境への負荷の増大という現状があるということに対する意識の低さ、あるいは意識はしているが配慮した行動につながらないという実態は、持続可能な社会を構築するためにも早急に解決しなければならない問題である。

第4次食育推進基本計画<sup>8)</sup>では、重点事項のひとつに「持続可能な食を支える食育の推進」を定め、「産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす」、「環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす」といった目標達成に向けた「食を支える環境の持続に資する取組」が推進されている。持続可能な食生活の普及啓発を推進するためにはどのような取組が必要なのか、次節で検討していく。

### 二節 持続可能な食生活の普及啓発に向けた取組

2015年9月の国連サミットで採択された国際社会全体の開発目標である「持続可能な開発目標」に掲げられている17の目標の中には、「目標2 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標4 すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12 持続可能な生産消費形態を確保する」などといった食育と関係が深いものがあり、食育の推進はSDGs達成に寄与するものである<sup>8)</sup>。「持続可能な食を支える食育の推進」に関連する主な取組には、「環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮した食育」、「食の循環を担う多様な主体のつながりを広げ深める食育」、「伝統的な地域の多様な和食文化を次世代へ継承するための食育」が必要とされ<sup>8)</sup>、これまでも家庭や学校、地域で様々な取組が数多く行われている<sup>9)</sup>。持続可能な食生活の普及啓発においては、食べているものの成り立ちに対する興味・関心や理解の喚起、食の営みと社会課題とのつながりに対する意識の醸成、日常生活の場での実践力の向上が課題となる。足立<sup>10)</sup>は、「食生活教育のねらいは知識や技術の伝達にあるのではなく、1人ひとりの生活者が食についての意識を変え、行動を変容し、自分自身で選択的に食生活を営む力を形成し、実践するようになることである」と述べている。一方、個人の食生活の選択には、食に関する知識や情報だけでなく、食生活に関する価値観や食環境の変化、生活の構成と生活時間が影響している<sup>11)</sup>ことから、一律の解を求められるような取組では、日常的な実践につなげるという成果を得ることは困難である。

学校教育においては、近年「主体的・対話的で深い学び（アクティブラーニング）」の視点が強調されている<sup>12)</sup>。「何を学ぶか」だけでなく「どのように学ぶか」という学び方を重視した授業により、学習内容の深い理解と知識の定着、さらには社会における様々な場面で知識を活用できる力の育成を図っている。持続可能な食生活の普及啓発の取組に



においても、生活者が自ら問題を発見し、主体的にその解決に取り組むというアクティブラーニングの要素を取り入れることで、日常生活の場においても各自の様々な課題に応じて持続可能な食生活を実践できる力が育まれ、定着していくのではないかと考える。

そこで本稿では、レシピ設計型調理体験に着目する。学習者がレシピ設計のプロセスを通じて食べているものの成り立ちについて主体的に学ぶとともに、得た知識を活用して自身の生活課題に合わせて実践につなげることを目指し、食の自己管理が求められる若い世代に対し、かつお節を題材にしたレシピ設計型調理教育プログラムを開発・実践し、学習者の学びから本取組について検討する。

## 第二章 かつお節を題材としたレシピ設計型調理教育プログラムの立案

### 一節 レシピ提示型調理体験とレシピ設計型調理体験

本稿では、レシピの定義を「料理名とその制作に必要な要素（食材及び手続・手順など）の全部もしくは一部を、自らの記録あるいは他者への伝達・普及の目的の為に、テキストで記述された説明書」<sup>13)</sup>とする。ここから、本稿においてレシピ設計とは、「料理の制作に必要な食材・調理操作・手順を計画し、テキストで記述すること」と定義する。

従来、学習者に調理体験をさせる際には、レシピは支援者から提示される。このレシピ提示型の調理体験では、学習者の学びはレシピに沿った「料理の作り方」ということになる。しかし、学習者の調理技術や生活課題は様々であり、レシピ提示型の調理体験を日常的な実践につなげることが困難な学習者もいる。

本稿で着目するレシピ設計型の調理体験では、学習者の学びは「料理を構想して具現化するプロセス」であり、料理が作られるまでの過程を考えたり、料理の制作に必要な食材や調理操作について考えたりすることが、食べているものの成り立ちに関する主体的な学びを実現する手立てとなる。さらに、学習者が自身の調理技術や利用可能な食材・調理設備に応じて料理を組み立てることができ、学習者の調理技術や様々な生活課題に制限されることがないため、レシピ設計型の調理体験は日常的な実践にもつながりやすいと考えられる。

以上のことから、本プログラムでは従来行われてきたレシピ提示型の調理体験ではなく、レシピ設計型の調理体験を取り入れることで、食べているものの成り立ちについて主体的に学ぶとともに、得た知識を活用して自身の生活課題に合わせて実践につなげることを目指した。

### 二節 学習教材としてのかつお節の意義

古くからだし素材や上置き、和え衣などとしてさまざまな料理に活用されてきたかつお節は<sup>14)</sup>、食材に対する興味・関心の喚起と日常的な実践に必要な調理意欲を高めるために必要な要素を有する素材である。すなわち、かつお節には、レシピ設計型調理教育プログラムにおける学習教材として次のような意義があると考えられる。

- (1) 文化的背景や生産・流通、健康、おいしさの側面など多面的な学びを得られる
- (2) 慣れ親しまれた食材でありながら、製造工程や多様な種類があるといった新たな発見が得られる
- (3) 高度かつ複雑な調理技術を要しないため学習者が扱いやすく、食材の新たな可能性を追及しようとする意欲を生み出す
- (4) スーパーマーケットで一年中購入できる身近な食材であり、生活の場で活用できる

一方、近年の日本人の食生活の変化は、全国各地で伝統的に受け継がれてきた多様な食材の存続にも影響し、日本の食文化を象徴する食品の一つでもあるかつお節も、1世帯当たりの購入数量は年々減少している<sup>15)</sup>。2013年、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、行事食の見直しや現代に合わせた伝統料理の提案など、和食を食べる機会を増やすための様々な取組が行われているが<sup>16)・17)</sup>、ここで示される「和食」は単に料理を指すものではなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」を指すものである<sup>18)</sup>。したがって、単に料理を伝えていくのではなく、日本の気候風土によって育まれ、「和食」を支えてきた日本の伝統的な食材とともに次世代に繋いでいくことが重要である。そのため、本プログラムの学習教材としてかつお節を用いることで、学習者がかつお節の価値や魅力を再認識することにつながれば、「和食」の保護・継承の観点からも意義があると考えられる。

### 三節 本プログラムの構成と学習内容

本プログラムの概要を表1に示す。プログラムは、知識の習得に終始せず、食材に対する興味・関心の喚起と日常的な実践に必要な調理意欲を高めることをねらいとし、ヤマキ株式会社（愛媛県、かつお節メーカー）との協働により、①かつお節の文化的背景や健康、おいしさの機能に関するレクチャー、②製造方法の異なる7種類のかつお削り節の食味体験、③レシピ設計型調理体験で構成した。

表1 プログラムの概要

かつお節を題材としたレシピ設計型調理教育プログラム		
ねらい	食材に対する興味・関心の喚起と日常的な実践に必要な調理意欲の向上	
学習形態	ワークショップ（体験的参加型学習）※オンライン会議ツールによるライブ配信形式で実施	
実施時間	90分 ※レシピ設計型調理体験は学習者が個人で行う	
内容①	<p>「かつお節」の文化的背景や健康、おいしさの機能に関するレクチャー</p> <p>講師：ヤマキ株式会社（愛媛県） 小澤真 氏 藤原佳史 氏</p> <p>①かつお節ができるまで ②かつお節の産地と生産量 ③かつお節クイズ ④グループワーク ⑤かつお節・だしの食品機能 ⑥質疑</p>	<p>（ねらい）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・慣れ親しんだ食材について多面的に学び、新たな発見を得ることで興味・関心を喚起する</li> <li>・グループワークにより学生同士のコミュニケーションを取り入れ、他者の意見や考え方に触れることで、自分の考えを広げ、学びを深める</li> </ul>
内容②	<p>製造方法の異なる7種類のかつお削り節の食味体験</p> <p>教材用かつお削り節を配布し、食べ比べる</p>	<p>（ねらい）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かつお節を実際に味わうことで、食材に対する興味・関心を喚起する</li> <li>・製造方法による嗜好性の違いを理解し、学びを深める</li> </ul>
内容③	<p>レシピ設計型調理体験</p> <p>■テーマ 「おいしさや健康、調理のしやすさを考えた新しいかつお節の組み合わせの考案」</p> <p>■品数 一人一品以上（上限なし）</p> <p>■提出期間 レクチャー受講後2週間以内</p> <p>■レシピ設計ワークシートの配布</p> <p>①組み合わせた料理または食品 ②使用材料 ③作り方 ④料理の写真 ⑤コンセプト ⑥かつお節の活かし方 ⑦工夫した点などアピールポイントを記載させた</p>	<p>（ねらい）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レシピ設計のプロセスを通じて、食べているものの成り立ちについて主体的に学ぶ</li> <li>・知識を活用して自身の生活課題に合わせて実践につなげる</li> <li>・食材のもつ価値の再発見や魅力を創出する調理意欲の向上</li> </ul>





### 第三章 かつお節を題材としたレシピ設計型調理教育プログラムの実施と学習者の学び

#### 一節 実施方法

A 大学2年生26名（フードテクノロジー系演習科目を履修）を対象とし、2021年5月に実施した。かつお節に関するレクチャーは、オンライン会議ツールを用いたライブ配信形式とした。教材用かつお削り節（ヤマキ株式会社）（表2・図1）が手元にある状態でレクチャーを受講できるよう、事前に各自に配布した。レクチャー受講後、学習者に対しレポート（自由記述）とレシピ設計ワークシート（図2）の提出を求めた。レシピ設計ワークシートの提出期限はレクチャー受講後2週間以内とした。

表2 配布した教材用かつお削り節の特徴

		A	B	C	D	E	F	G
形状 (切削方法)		縦削り (薄)	横削り	縦削り (厚)	縦削り	縦削り・破碎	横削り	横削り
節		荒節	荒節 (氷温熟成)	荒節 (氷温熟成)	荒節	荒節	荒節	枯節
血合の有無		有	有	有	有	有	有	無
主な用途	だし	◎	△	◎	○	△	△	△
	上置き	○	◎	×	○	◎	◎	◎

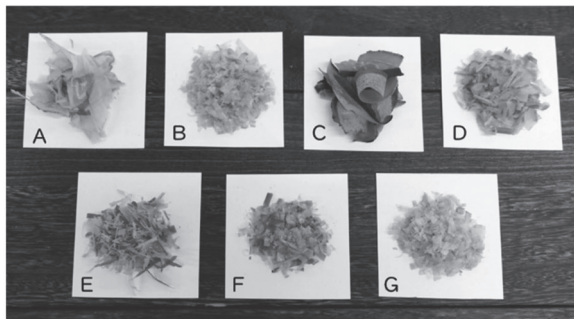


図1 配布した教材用かつお削り節

かつお節レシピ設計ワークシート			
学籍番号	氏 名		
料理名			
使用材料 (人分)	料理の写真		
食品名	数量	単位	
材料費 (目安)	円		
作り方	調理時間: 分 ①		
コンセプト			
かつお節の活かし方			
工夫した点など アピールポイント			

図2 レシピ設計ワークシート

## 二節 かつお節に関するレクチャーからの学び

レクチャー受講直後に課したレポートに記載された内容より、かつお節に関するレクチャーからの学びを分類すると、「かつお節の食品機能に関する学び」、「かつお節にはいくつもの種類があり、おいしさがそれぞれ異なることの学び」、「江戸時代には現代のように食されていたことや、和食に欠かせない食材であることの学び」が確認できた（図3）。また、半数（13名）が「今後は料理によってかつお節を使い分けたい」、「おいしさだけでなく健康のためにも活用したい」といった今後の食生活への活用について述べており、かつお節の文化的背景や健康、おいしさの機能などの多面的な学びにより、かつお節の食品学的・栄養学的・調理学的意義に気づくとともに、実際に数種類のかつお節を食べ比べることで、普段何気なく食していたかつお節を活用したいという意欲につながっていたと考える。

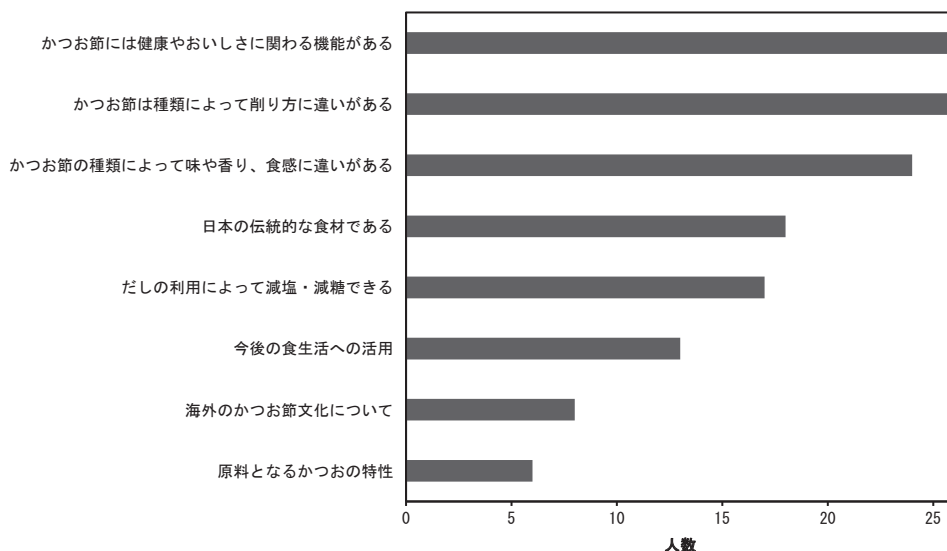


図3 かつお節に関するレクチャー受講後の学び  
学習者に対して受講直後に課したレポートに記載された内容とその人数を示す

## 三節 レシピ設計型調理体験の学び

レクチャー受講直後に課したレシピ設計ワークから、レシピ設計型調理体験の学びを分析する。図4に提出されたレシピの写真の一部を、表3に提出されたレシピの料理区分（主食、主菜、副菜、汁物、デザート、その他）、組み合わせた食品（料理）、使用したかつお節の種類、工夫した点やアピールポイントを示す。料理区分では、主食が最も多く挙がり（43%）、主に上置き（トッピング）として活用されていた。主食は飯だけでなく、パンや麺類と組み合わせたレシピも複数挙がっていた。次に多かったのが主菜で、手順や使用食材は異なるが、グラタン、から揚げと組み合わせたレシピが2つずつ挙がっていた。デザートとしてプリン（2レシピ）、ヨーグルト（1レシピ）との組み合



図4 提出されたレシピの写真

わせもみられた。レシピに使用されたかつお節は、B（横削り・荒節・血合有）、D（縦削り・荒節・血合有）、F（横削り・荒節・血合有）の順に高い割合を示し、C（縦削り（厚切り）・荒節・血合有）は1レシピ、A（縦削り・荒節・血合有）およびG（横削り・枯節・血合無）は0であった。これは、かつお削り節そのものの形状や嗜好性の違いよ

りも、製品パッケージの形状による影響があったものとする。B および D はいずれもチャック付き袋、F は通常パックのおよそ半量の使い切りパックであり、いずれも使用したい量を調整しやすかったためと考えられる。同じチャック付き袋でも厚切りは1レシピのみであった。これは、上置きや和え衣といった簡便な調理には厚切りは使いにくかったためと推察する。各レシピの工夫した点やアピールポイントからは、レクチャーで得た知識と自身の知恵を合わせ、かつお節本来の味を活かしたものや、他の食材との組み合わせによって甘味や塩味を引き立てる役割として、また、見た目を華やかにするといったさまざまな視点でかつお節を活用していることが確認された。

表3 提出されたレシピの分類

	料理区分	組み合わせた食品	使用かつお節	ポイント
1	主食	チーズトースト	B	甘じょっぱさ
2	副菜	トマト、チーズ	E	手軽
3	主菜	唐揚げ	D	余分な水分吸収
4	主食	パン、ちりめん、マヨネーズ	F	栄養補給
5	主菜	グラタン	B	追いかつお
6	主食	ペペロンチーノ	B	味をまとめる
7	主菜	グラタン（豆腐）	F	味を引き立てる
8	主食	ごはん、ちりめん、梅肉	B	上置き→だし
9	主食	冷やし中華（キムチ・味噌）	F	発酵食品との組み合わせ
10	主食	そうめん	D	手軽
11	副菜	ポテトサラダ	E	食感も楽しめる
12	副菜	ホタルイカの酒浸し	B	上置き→だし
13	デザート	プリン（みたらし）	E	甘じょっぱさ
14	主食	チーズトースト	B	手軽
15	主食	和風パスタ	E	和風に
16	主食	ねぎ塩豚丼	D	手軽
17	主菜	ガレット	B	和風に
18	主菜	ハンバーグ	D	大人から子どもまで
19	副菜	トマト、チーズ	F	和洋折衷
20	副菜	ちりめん、しょうが	記載なし	ふりかけ
21	デザート	ヨーグルト（＋ポン酢）	F	発酵×発酵
22	デザート	プリン（しょうゆ）	D	まるでウニ
23	主菜	唐揚げ	C	食品ロス削減
24	主菜	麻婆豆腐	F	刺激を抑える
25	主食	にゅうめん（ククス）	E	グローバル
26	主食	キムチ炒飯	D	減塩
27	汁物	味噌汁（クリームチーズ）	F	減塩
28	主食	巻きずし	B	見映え
29	たれ	タルタルソース	D	和風に
30	主食	クリームパスタ	B	和風に
31	副菜	ポテトサラダ	B	ヘルシー

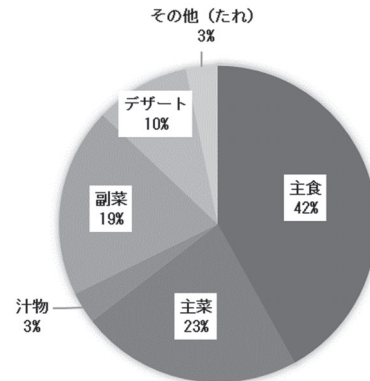


図5 提出されたレシピの料理区分

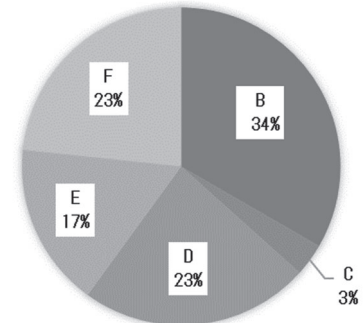


図6 レシピに使用されたかつお節A～Gの特徴については表2・図1参照

#### 四節 受講2か月後の学びの振り返り

レクチャー受講2か月後のレポートに記載された本プログラムでの学びの振り返りを表4に示す。ここで示すレポートは、本プログラム以外の講義・演習を含めた学びの総括として課したものであるが、11名が本プログラムでの学びを2か月後にもう一度振り返り、「かつお節の製造工程が多いこと」、「かつお節の種類と味の違いを知れたこと」、「かつお節にはおいしさだけでなく健康に関わる機能を有していること」といったかつお節についての理解が深まったことについて述べていた。また、かつお節以外の他の食材についての興味・関心や、レシピ設計型調理体験に楽しさや達成感を感じていることが確認できた。さらには、少数ではあるが日常的な実践につなげている学習者もみ

られ、本プログラムは学習者の食材に対する興味・関心の喚起と日常的な実践に必要な調理意欲の向上に一定の効果を期待できることが示された。

表4 受講2か月後のレポートに記載された本プログラムでの学びの振り返り

学びの振り返り（自由記述）
<p>かつお節と一言に言ってもさまざまな種類があり、調理するものによってどの商品が合うのかを見極めることが必要だということを学んだ。実際に何種類かのかつお節と食べることで、その食感や風味の違いを実感し、食材によって何が合い、何が合わないのかを感じることができた。また自らがレシピ考案を行うことで、より一層かつお節の風味や食感にマッチする食材を思考することができた。</p>
<p>かつお節のレクチャーについて、普段からよくかつお節を食べたりかつお節でだしをとったりでなじみ深いものだったが、実際あれほど多くの商品数があることやどのようにして作られたか知らなかったのを知ることができてよかった。</p>
<p>かつお節の削り方一つで風味などが大きく変わるなど味に大きく影響が出るのは多くの人が知っていることだと考えられるが、他の点としてかつお節で取っただしとだしの素で取っただしでは栄養面など大きな違いが出ていることは驚くべき点として考えることができる。また食品の三つの機能として一次機能、二次機能、三次機能があるが、栄養に関する一次機能でかつお節はたんぱく質が多く取れるなどの機能を果たしているようにどの機能でもかつお節は大きな役割を果たしているということを学んだ。</p>
<p>なんとなくでしか知らなかったかつお節について正しい知識を得ることが出来た。また、かつお節を使ったレシピを考える際、たくさんのかつお節を使い分けて調理法を工夫するのがとても楽しかった。同じかつお節でも削り方や熟成方法が異なることで味の感じ方が大きく異なることにとても驚いた。かつお節以外の食材でも、食べ比べてどのような違いがあるかを調べるのはとても面白そうだなと思った。</p>
<p>かつお節という日本料理の基本的食材に着目して、見直すことができた。栄養面はもちろん、削り方や使い道など、たくさんの発見があり、自分で行ったかつお節のレシピ開発では、それを生かしたメニューを考えることが出来た。さらに、クラスの他のメンバーのメニューを見て、意外な組み合わせをしていたり、相乗効果を生み出す食材と組み合わせたり、スイーツを考案したりするなど、自分の料理の引き出しが増えた。</p>
<p>かつお節は縄文時代から食べられていて、かつお節ができるまでの過程はとても多いことを知った。またかつお節には荒節と枯節の二種類があり、削り方も何種類もあるのでそれぞれ香りやだしの風味に違いがあることを知った。かつお節を使ったレシピ設計を行った際、実際にいろんなかつお節を使い試食を何度もするとそれぞれ味が異なるのを実際に体感し、レシピ設計の楽しさを知った。そしてかつお節に含まれるイノシン酸とチーズなどに含まれるグルタミン酸の相性はとても良いと知り、その情報に基づいてレシピ設計をすることができたので、とても美味しい料理を作ることができてとても満足だった。</p>
<p>普段家のかつお節を使う機会があまりなかったので、かつお節は正直そんなに重要な存在ではないと思っていたが、レクチャーを通してかつお節の機能や大切さを学ぶことができた。かつお節には栄養素を供給する機能、おいしさにかかわる機能、生体調節機能といった主に3つの機能が合ったことを覚えていた。だしを使用することで塩味やうまみが強くなり、また砂糖の量を半分にしても同程度のおいしさになるという実験が印象的だった。便利でおいしい顆粒だしに頼ってばかりいたが、時間がある時には初心に戻ってかつお節からだしをとってみようかなと思った。次に自分でいるんな食材、調味料を組み合わせると新たな発見があるということを学んだ。将来の選択肢として商品開発に興味があったのかかつお節にはどんな食材が合うのか、または合わないのか試行錯誤するのが楽しかった。クラスのみんなが考えた組み合わせを見て、自分と同じような組み合わせをしている人がいたり、全く想像もしなかったような組み合わせをしているような人がいたり、とても刺激を受けた。自分はチーズとトマトという少し安易なものに走ってしまったので、もう少し挑戦してみてもよかったなと今になって思う。</p>
<p>今まであまり注目することのなかったかつお節という食材について、様々な削り方の物があり、それぞれ味や舌触りなどが違うので料理によって種類を使い分けることでよりかつお節の味を活かすことができること、多くの工程を得て作られていること、また和食料理だけでなく洋食料理にも活用でき、使い道の幅が想像以上に広いことなど様々なことを、自分が実際にかつお節を使ったオリジナルレシピを考案したことにより身をもって学習することができた。</p>
<p>かつお節を使った料理が他のクラスメイトの発想が面白く私もやってみようと思えるものばかりだった。かつお節はいままでただごはんや冷やっこにかけていただけであまりメインとして使ったことがないものだったが、レクチャーを機に新しい使い方に挑戦している。かつお節の風味を生かせるように、どういった料理と合うのかなど考えると奥が深い。</p>
<p>かつお節に関する興味深いお話を聞くことができた。かつお節に特別興味があったわけではなかったのにお話を聞くと興味がわいてきて、一つのことに對して深く知識を教えていただけに感謝するとともに内容を深く掘っていくことで新たな興味を引き出せることにも気が付くことができた。かつお節を使ったレシピを考案したことも印象に残っている。創作料理というにはあまりにも安易であったがこれまで料理のアレンジすらしたことのない私にとっては新鮮な経験で、自分で食材を組み合わせることの難しさと楽しさを初めて実感した。</p>
<p>私は外国人留学生であるため、日本の独特な食材であるかつお節についてよくわからなかった。かつお節と考えるとお好み焼きやたこ焼きの上にトッピングのせるものだけだと考えた。かつお節に含まれている栄養や様々な種類のかつお節についての知識を身に付けることができた。また、私にとって馴染みのないかつお節をどのように調理すればいいのか、アドバイスを受けた。特に印象的だったのは、かつお節と発酵食品との組み合わせが良いということを知り、発酵食品であるキムチやチーズなどと一緒に使うことで馴染みのないかつお節が外国人にも身近な食材になるのではないかと可能性が見えてきた。</p>

## 第四章 おわりに

本稿では、調理機会の減少により食べているものの成り立ちに対する関心や理解が希薄化し、食の営みと社会課題とのつながりを意識しにくくなっている中、レシピ設計型調理体験に着目し、学習者がレシピ設計のプロセスを通じて食べているものの成り立ちについて主体的に学ぶとともに、得た知識を活用して自身の生活課題に合わせて実践につなげることを目指し、ヤマキ株式会社との協働により、かつお節を題材にしたレシピ設計型調理教育プログラムを開発・実践し、学習者の学びから本取組について検討した。





まず、かつお節という慣れ親しんだ食材について文化的背景や健康、おいしさの側面から学ぶレクチャーは、学習者がかつお節の食品学的・栄養学的・調理学的意義に気づき、食材に対する興味・関心の喚起につながったものと考えられた。さらに、数種類のかつお削り節を食べ比べる食味体験、レシピ設計型調理体験を取り入れることで、学習者の主体的な学びを実現し、食材に対する興味・関心の喚起と日常的な実践に必要な調理意欲の向上に一定の効果を確認した。レシピ設計型調理体験は、今回用いたかつお節のように下処理や加熱が不要で学習者が扱いやすい食材であればレシピ設計のプロセス全体を課題としても達成できるが、他の食材を題材にする際には、レシピ設計のプロセスの一部をレクチャーするなど、プログラムの検討が必要であるとする。

本稿の限界として、サンプルサイズが十分でないこと、定量的な評価ができていないこと、対照群を設定できていないこと、対象者が食に対する意識が高いと考えられる集団であったことが挙げられる。以上を踏まえ、今後プログラムおよび研究デザインを修正し、本プログラムの効果を検証していくことを課題とする。

本研究は、「美味技術学会 2021 年例会」において発表した内容に、さらに分析・考察を加えたものである。

## 謝辞

本稿で実施したかつお節を題材としたレシピ設計型調理教育プログラムにご支援いただきましたヤマキ株式会社の田中宏則氏・橋本直径氏・石川友加里氏・佐藤優氏をはじめ、関わってくださったすべての方々に心から感謝いたします。

## 利益相反

利益相反に該当する事項はない。

## 文献

- 1) 農林水産省：食育に関する意識調査報告書（令和 3 年 3 月）調査結果の詳細 2. 現在の食生活について、[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r03/pdf/houkoku\\_2\\_2.pdf](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r03/pdf/houkoku_2_2.pdf)（2021 年 12 月 25 日）
- 2) 八木浩平・高橋克也・菊島良介他：首都圏在住の成人男性における食事形態と食品群・栄養素摂取量の関係、フードシステム研究, 26, 2-11（2019）
- 3) 小林道：地域住民における中食の利用頻度と食品群別摂取量・栄養素等摂取量の関連、栄養学雑誌, 79, 126-133（2021）
- 4) 平光良充：外食または中食の利用頻度と野菜摂取量の関連、名古屋市衛生研究所報, 65, 93-97（2019）
- 5) 厚生労働省：健康日本 21（第二次）、[https://www.5.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html](https://www.5.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html)（2021 年 12 月 25 日）
- 6) 健康な食事・食環境認証制度、<http://smartmeal.jp/index.html>（2021 年 12 月 25 日）
- 7) 農林水産省：食育に関する意識調査報告書（平成 29 年 3 月）調査結果の詳細、<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/attach/pdf/H29PDF-20.pdf>（2021 年 12 月 25 日）
- 8) 農林水産省：第 4 次食育推進基本計画（令和 3 年 3 月）、<https://www.mhlw.go.jp/content/000770380.pdf>（2021 年 12 月 25 日）
- 9) 農林水産省：第 5 回 食育活動表彰事例集（令和 3 年 4 月）、<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/hyousyo/5th/attach/pdf/result-17.pdf>（2021 年 12 月 25 日）
- 10) 足立己幸・秋山房雄：Ⅷ 食生活と教育 - その核としての栄養士 -, 食生活論, pp.174-185（1987）医歯薬出版株式会社, 東京
- 11) 渋谷祥子：生活科学の特色と役割 - 食分野から -, 学術の動向, 58-61（2007）
- 12) 文部科学省：小学校学習指導要領（平成 29 年告示）、[https://www.mext.go.jp/content/1413522\\_001.pdf](https://www.mext.go.jp/content/1413522_001.pdf)（2021 年 12 月 25 日）
- 13) 遠藤剛史：日本料理の普及に関する所研究、マーケティングジャーナル, 39, 80-88（2020）
- 14) 河野一世：かつお節とかつお節だしに関する調理科学的・食文化的考察、日本調理科学会誌, 41, 2-10（2008）
- 15) 総務省：家計調査、<https://www.stat.go.jp/data/kakei/index.html>（2021 年 12 月 25 日）
- 16) 農林水産省：「Let's ! とごはんプロジェクト」の開始について、<https://www.maff.go.jp/j/press/shokusan/wasyoku/attach/pdf/180629-3.pdf>（2021 年 12 月 25 日）
- 17) 農林水産省：うちの郷土料理、[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/)（2021 年 12 月 25 日）



18)「無形文化遺産の代表的な一覧表への記載についての提案書」(農林水産省作成仮訳)

(ほんだ ともみ 立命館大学食マネジメント学部・助教)

(おざわ まこと ヤマキ株式会社)

(ふじわら よしふみ ヤマキ株式会社)

(まつぞえ なおたか 熊本県立大学環境共生学部)