

青森県の地域食材や郷土料理の魅力を発信しよう

伊吹百萌・佐々木琉生・神 徳智・中島雪乃・松木颯汰・三輪幸花

1. 研究の背景と目的

私たちは、Tuesday 実習（総合的な学習の時間）の家庭科の授業で、地域食材や郷土料理について調べたり、地域の方と一緒にけの汁を作って食べたりすることを通して、自分たちなりにその魅力を発見した。他方、自分の地域の郷土料理や地域食材の認知度や食したことのある人の割合が低いこともわかった。

本報告の目的は、若い世代や県外からの移住者に向けて青森の地域食材や郷土料理の魅力を発信し、興味・関心を持ってもらうことで継承へのきっかけをつくることである。

2. 研究内容

(1) 保存方法

雪深い青森の冬期間をやり抜いてきた先人たちの食材を保存する知恵や工夫として、「干す」、「雪（土）に埋める」、「塩漬（塩蔵）」、「発酵」の4つが挙げられる。以下、利点である。

「干す」：長期保存ができる。「津軽あかつきの会」の方のお話や「けの汁」の調理実習の様子
「雪（土）に埋める」：干す同様、長期保存ができる、甘みが増す。「塩漬（塩蔵）」：干す・埋める同様、長期保存ができる。「発酵」：保存性・栄養価が高まる、味わいや香りが増す。

(2) 郷土料理

青森県の郷土料理の例として、主にイカメンチとけの汁の2つを取り上げた。

イカメンチの特徴は、戦後によく食べられるようになり、アレンジがしやすい。けの汁の特徴は、1月15日の小正月に嫁が実家に帰省する際に子供や夫につくりおきしていたということ、つまり、保存食とされている。また、名前の由来は「粥（かゆ）の汁」がなまって、「けの汁」となったという説もある。

(3) 地域食材

イカメンチに使われている地域食材の例としては、ふかうら雪人参が、けの汁に使われている地域食材の例としては、柳川理想ごぼうが挙げられる。

ふかうら雪人参に含まれている栄養素には、カロテンが多く含まれており、野菜の中で



はカロテンの含有量が3番目に多い。カロテンの役割には、抗酸化作用・後発がん作用・免疫賦活作用がある。柳川理想ごぼうには、食物繊維が含まれているため、腸内環境を整え、生活習慣病の予防などにすぐれている(右図)。



(4) 郷土料理や地域食材の魅力・良さ

添加物が少なく、体に優しい、食材本来の味を味わえる・生かせること、地域の伝承文化・知恵をつなぐことができること、自然の食材・環境を知ることができること、地産地消につながることもあり、これらのことは今、世界的に取り組まれているSDGsやエシカル消費につながると考えられる。

(5) 私たちにできること

直売所や市場へ実際に行ってみること、地元で作られた、地域食材などを積極的に購入すること、実際に作る・食べてみる、作り方やその味を伝えていくこと。これらのことはすべて繋がっており、「地域食材を手に取り、郷土料理を食べてみて、その魅力を周りに伝えていく」ということが大切だと考えた。

3. まとめ

私たちは、今回、消費者フォーラム in HIROSAKI という場を借りて、青森県の地域食材や郷土料理の魅力について、自分たちなりの考えを発表した。これは、自分たちの考えがどれだけ通じるのかを知るとともに、他の人たちの考えを知る機会となった。それは、自分たちの考えを広げるとともに、前節(5)で触れた「作り方やその味を伝えていく」を実行できたということでもある。このように、今回の発表を通して、自分たちでできることは身近にあるということを知った。そのため、今後も自分たちでできることを見つけ、積極的に行い、青森県の地域食材や郷土料理の魅力を感じ、発信することにつなげていきたい。

【追記】消費者フォーラム in HIROSAKI での発表を終えて

消費者フォーラム in HIROSAKI での発表に際して、自分たちの力で、聞く側にとって分かりやすいスライドとなるように、簡潔にまとめることに努めた。また、メンバー同士で、どんなことを軸にして、どんなことを考えていくのか、どんなスライドを使うのかなどと話し合いながら取り組むことができた。このようにして、協調性、コミュニケーション力、説得力などを育むことができた。これらのことは、どのような場所でも役に立つと思うので、これから私たちが社会を担う人へと成長していく中で活かしていきたい。

(三輪幸花 弘前大学教育学部附属中学校)