

毎月、全国各地で「食の味覚ワークショップ」を行っています。厳選した食材を食べ比べたり、時には料理までをするという参加型講座です。

大分県佐伯市では漁港の新鮮な魚を使い、シェフに頼んで公開の料理教室形式でブイヤベースで食事をするということをしました。

ほくが講師をしている大妻女子大学のライフデザイン学科では、学生たちを連れて、東京八王子市の牧場・磯沼ミルクファームに行き、牧場で飼われているホルスタイン、ジャージー、ブラウンスイスの3種類の乳牛のミルクの違いをテイステイングしました。



一口にミルクと言ってもその味はさまざま。私たちが普段スーパーで購入しているミルクは、さりととしたミルクが特徴のホルスタインがほとんど。ところが、ジャージーやブラウンスイスは、濃厚でクリーミー。とても甘みがあり、色合いもベージュがかっています。乳脂肪も栄養価も高く、チーズやバターを作るのに向いています。とくにジャージーの搾りたてのミルクで作ったヨーグルトは、こってりしていて、とてもうまみがあります。

健食月報

Beauty & health

美容に美味しい
食生活のお話

最終回

身近なことからスローフード

忙しい毎日の中で口にする食事。その1つひとつと、ゆっくりと、じっくりと、向き合ってみる。そんな身近なことからスローフードは始まります。普段の生活にスローフードを取り入れてみてはいかがでしょうか？

イラスト©黒川洋行 Illustration by HIROYUKI KUROWAKA

金丸弘美 profile

かなまるひろみ◎1952年佐賀県唐津市生まれ。食環境ジャーナリスト。日本ベンクラブ環境委員をはじめ、大分県食育事業アドバイザーなど、多彩な分野で活躍中。食育ワークショップのプランニングや公開授業、幼稚園から大学まで各学校での食の講師なども手掛けている

日本食べ歩き

食を求めて全国を取
材する全丸さん。
そんな彼が口にした、
今月の全丸食の一部
をご紹介します！



6月23日

② 全丸自宅
我が家イタリア野菜。
ピネコロンネー



6月10日

② キリシヤ・ウレタ食
フータキズ・ウサタ



「食の味覚ワークショップ」は、本場イ
タリアのスローフードのイベントの恒例
行事。ワイン、チーズ、サラミ、パスタ
をはじめ、こだわりの食材を使った講座
や料理会が専門家の講師によって開かれ
ます。

食材の製造法、歴史、農業、環境、地
域性から料理までを知る食文化講座（ガ
ストロノミー）で、本当のグルメになる
ための美味しいものを学ぶのです。

本物の地域の素材を使って食べ比べを
することで、手作りの食べ物と大量生産
のものとの違いを知り、いいものを上手
に選択し、美味しいものを食べ、そして
豊かな生活を楽しもうというわけです。

みなさんも多種多様なチーズのなかか
ら、それにどんなワインを合わせるか、
なんて試されたことがあるでしょう。

それを一歩進めて、その食べ物の作ら
れる環境や、歴史などを知って、私たち
の食を賢く選択していくことが、スロー
フードな食べかた、新しいグルメ学なの
です。

今、チーズの専門店やデパートなどで
も、ひそかにブームになっているのです
が、ご存知でしたか？ スローフードの
種は、私たちの身の回りにあふれている
んですよ。

Beauty beautybeaut
& Health Health

大妻女子大学の学生を連れて、磯沼ミルクファームで「食の味覚ワークショップ」を行いました。現地では、ホルスタイン、ジャージー、ブラウンスイスの3種類の乳牛のミルクの違いをテイasting。さらに、牧場でとれた小麦と野菜を使い自家製のピザを焼き、ヨーグルトソースでのサラダからデザートまでを味わうというものでした。学生たちも「牛が違うことでミルクの味が違って初めて知りました」「広々とした牧場で癒されました」と、とても大喜びでした。なにより、本物の素材に触れたことで楽しい料理会となりました。



食の味覚
ワークショップ
@
磯沼ミルク
ファーム

6月17日
大妻女子大学の自家製ピザ
② 磯沼ミルクファーム