

2011年(平成23年) 11月24日(木) 地方行政

## 木曜連載地域力と地域創造⑧

# 6次産業は料理作りから始めよう(その

2)

## 地域の食の可能性や豊かさを実感

金丸弘美

食総合プロデューサー

高知県に毎月通っている。「農業創造人材育成事業総合アドバイザー」として、農業関係者の加工品開発、直売所や道の駅などでの農産物販売、地域産物を使った農家レストラン運営など、新しい地域づくりの推進をお手伝いするためだ。地域にはたくさんさんの食材がある。一度、実際にどんな料理ができるか、みんなで作ってみましょうと、県の担当者に提案をした。

というのも、人材育成に関わってみて、農家のレストラン運営や加工品・特産物づくりなどについて講習会や研修で話し合っても、実際に料理を作って食べてみないと、地域の食の可能性や豊かさは、なかなか実感できないと思ったからだ。

また、研修参加者が持参してきた加工品の試作やプランを見せてもらうと、もっといろいろなバ

リエーションがあるだろうにと思うことがしばしばあったからでもある。

こちらからアイデアやイメージを伝えようにも、みんなが料理して食べているとは限らないから、うまくこちらの意図も伝わらない。そこで、参加型の料理会をお願いし実現したのである。

## 高校で料理会

10月20、21の両日、高知県立春野高校の調理室で行うこととなり、参加希望者の5組14人が集まった。このほか、県関係者や普及指導員など20人も参加した。

この活動には、同校の教諭2人と生徒20人も調理実習として加わった。校長が「食育」に力を入れる方針を打ち出しており、そこから連携が生まれたのである。

参加者には、自分たちの地域で取れる農産物や海産物を使って作りたい料理のリストを事前に挙げてもらった。それを料理研究家に渡して、メニューを組み立ててもらおう。そのときに、地元でよく食べられている料理も伝え、それとは違ったメニューを提案してもらおうことにした。

同時に、メインとなる産物はどんなもので、地域のどこで栽培されているのか、いつ取れるのかなど、食材の背景や特徴などを紹介する資料を作成してもらい、料理会で発表してもらおうようにした。

今回の食材は、本山町の「土佐あかうし」(土佐褐毛牛)、マコモダケ、津野町のこんにゃく、梶原

町の・シイタケ・米ナス、佐川町黒岩の新高梨、土佐清水市のメジカ(魚)の六つである。

こうすれば、食材の特徴と成り立ちから料理までを参加者全員に理解してもらおうことができる。

## コーディネート馬場さんに

料理コーディネートと指導をお願いしたのは料理研究家の馬場香織さんである。馬場さんとは、これまで秋田県横手市、岐阜県高山市、兵庫県豊岡市、岡山県奈義町などで料理会を開いてきた。

馬場さんの素晴らしいところは、①主婦の料理が基本となっている②家庭の調理器具を使う③みんなが参加して一から作ることをアドバイスしながら実践してくれる④誰でも簡単にできるメニューが提案される⑤地域の食材をメインにする一ことである。

馬場さんには、まず地域の旬の食材リストを送ってもらおう。次に料理に使う食材を送ってもらい、どんな料理が可能か事前に試作してもらおう。その際、馬場さんは地域の料理とダブらないようにメニューを考案する。

馬場さんに地方で料理会をしてほしいと思ったのは、易しい料理を、バリエーション豊かに展開してくれるからだ。地方での加工や、農家レストランの運営となると、農家の主婦が参加するケースが多い。そんな場面でアドバイスしてもらうには最適の人と判断した。

馬場さんは、夫の仕事で米ニューヨークに10年近く滞在した経験がある。その間、夫の仕事関

係者を招いたホームパーティーで料理を披露した。限られた予算の中で、見栄えのするおいしい料理を作らなければならない。

滞在中、米国でガンや突然死が多いのは、精製された穀物と脂の多い食生活にあるというマクガバン上院議員のリポートが大々的に報道された。そして昔の日本の食生活が理想的というニュースが流れたのだ。この「マクガバンレポート」は、日本の食育基本法の制定に大きな影響を与えたのである。

料理学校から馬場さんに日本料理を教えてほしいとの依頼がきた。しかし労働ビザがないので、お金をもらうことができない。そこで、教える代わりに、料理学校の他のクラスを受講させてもらうことを条件とした。そして、馬場さんはさまざまな料理の資格を取得した。

帰国後、料理教室を開くことになる。彼女の料理は評判となり、本が出版されてヒットした。

## 誰でもできる主婦の料理

地方で加工品開発や直売所のレストラン、農家レストランなどに携わっているのは、多くが地元の人たちだ。農業生産や直売所の運営はしているが、料理はしたことがない。料理をしても、ふだん食べるものを中心という人たちがほとんどなのである。

そこに、いきなりプロフュッショナルのフレンチやイタリアンの有名シェフを呼んできても、地元のメニューに活かして自分たちで料理するとい

う展開にはなり難い。

馬場さんの料理ならば、主婦の料理として毎日食べるものだから、ポイントさえ分かれば誰でもできるようになる。

料理会の当日は4人ほどでチームを組んでもらい、それぞれに配布したメニューを基に、一斉に料理を作っていく。2日がかりである。1日目が仕込みと準備、翌日は午前中が準備で、昼からビュッフェでの料理会となる。

地元のメディアにも連絡を入れてもらった。料理会には限られた人数しか入れないので、広く取り組みを知ってもらうには報道してもらった方がよいからだ。

当日は新聞、雑誌、テレビが入った。特にNHK高知のニュース番組で新しい料理がクロージアアップされ、大きな反響を呼んだのである。

## 37品目が登場

5組のグループが持ち込んだ食材から組み立てられたメニューは多彩で、最終的に37品目がビュッフェに登場することになる。

食材の一つとなったメジカは、「マルソウダ」という小型のカツオ類の地方名で、土佐清水市が全国1位の水揚げ。宗田節として加工され、主にそばの出だし汁に使われる。

地元では血合いを取り除いて、そのままスタチをかけて食べるか、あるいはゆでてしょうゆで食べる。ほかには大根、白菜などの一夜漬けと合わせでご飯にかけて食べる。佃つくだ煮や干物にもなる。

## 37種類の料理の解説をする馬場香織さん(右)



主に加工原料として使われるため、値段も安い。このメジカをもっといい形で利用できないかというのが、今回のリクエストだった。

料理会ではアクアパッツア、イタリアンハーブ焼き、揚げびたし、みそ煮のほか、骨と頭はスープにしたラーメンとうどん、中骨の揚げもの、メジカリエット(ペースト)などが生まれた。

アクアパッツアは、白ワインでメジカの臭みを取って、トマト、ハーブ、貝、イカ、エビなどを入れて煮た豪快な漁師料理。

ハーブは、高知でも庭先で栽培している人も多く、簡単に入手できた。

味噌煮は、高知県でもサバの味噌煮が一般的。メジカの味噌煮は誰も作っていないかった料理で、試食では評価が高かった。

土佐のグループ代表の竹地和子さんに尋ねると、「どれも地元では作っていない料理。中骨の揚げものはフェネルシードの粒々がとてもよく合っていて、すごくおいしかったですね。リエットのペーストも初めて知った。メジカの臭みもないし、味わいもなめらかでいい。オリーブオイルで保存も利くというので、今度作ってみたい。アクアパッツアはとても見栄えがいいから、イベントでやりたいです」と言う。

土佐あかうしの筋肉とすね肉の料理では、すね肉グリル、筋カレー、すね肉パイ包み、ブルゴギ、柳川鍋、ニンジンベースのすねシチュー、おでんなど。カレーにはマコモダケが使われた。

土佐あかうしは、高知県の山間部を中心に飼育されている。現在、年間700頭しか出荷されていない。赤身の肉が特徴。料理で使われた筋肉とすね肉は、地元ではほとんど食べられていないという。

馬場さんによると、「かなりレベルの高いもの。一般に、筋肉だと臭みがあったりするので、これは相当に上質。まったく臭みがありません。おでんにもお好み焼きにもできます」とのことだった。

参加メンバーからは「シチュー、煮込み、スープなど可能性を見いだせた。安く流通しているも

ので、これだけ美味しいものができるとは！シチューや漬け込み肉の真空パックを検討したい」との感想が寄せられた。

佐川町の加工グループ「くろいわ」が持ち込んだ梨からはケーキ、冷菓、コンフィチュール、タルトタン、ドレッシングとサラダが作られた。

そして、地元酪農のミルク（地乳）を使った料理は、クリームシチュー、クリームコロッケ、ピシワーズ（ポターージュ）、グラタンなど。

津野町のこんにやくからは、ハスイモとコンニャクのきんぴら、ステーキこんにやく、おでん、家ジャージャン常こんにやく、レタス包み（セロリ、鶏肉、ピーナツ、こんにやく）、牛筋との八方出汁煮など。また、津野山農協の米ナスからは、ブ

ルスケッタ、キャラメリゼした茄子と煎茶クリームのお菓子、トマトとのグラタン、フライ、田楽、シイタケからは、シイタケのちまき、シイタケとマコモダケのスープなどが生まれた。

## 食材の掘り起こしと新たな試作を

参加グループから寄せられたレポートには次のように書かれていた。

素材の切り方、ホワイトソースの作り方など改めて基本的な作業が学べてよかった。

今回、梨と地乳をメインとした料理を考案していただいて、実際に作成した中で特に梨の加工の可能性と味の良さを実感することができた。

梨のケーキやコンフィチュール、梨のパルフェ

など今後の加工販売の即戦力となりうる商品になると思う。もう一度帰って技術を磨いてみたいと思う。

また菓子類だけではなく、料理やドレッシングやソースとしての利用も進めていき、地元の他業種（農家）との連携にもつながっていききたい。

今までは講義としての勉強が多かったなか、自分たちが実際料理を作れたのは本当によかった。これからもぜひ今回のような研修をやってほしいと思う。

料理37種類、それぞれの地域の料理を食べ比べることができて、さらに自分たちの地域の食材の掘り起こしと、新たな試作を繰り返していきたいと思った。

春野高校からも、「高校生に地域と料理を伝えたいのでぜひ定期化してほしい」との要望が寄せられた。

## 調味料の味比べ

このとき急ぎよ開催したのが、基本調味料の味比べ（テイステイング）。というのも、各グループが持ってきた調味料は、あまりに配慮がないものが多かったからだ。ほとんどがスーパーで大量に販売されているものだった。

例えば、化学調味料や甘味料などが入った安いしょうゆやみりん風調味料がある。本醸造のしょうゆと本みりんは別物。材料や品質はもちろん、香りも味わい、うまみも全く異なる。これらを実際に味わうことで比較してもらった。

塩、料理酒、酢など、基本の調味料をしつかり選択しないと、いい料理はできない。

地元の人が参加して一緒に料理を作ること始めたのは20年くらい前で、いずれも好評だった。特に馬場さんに参加してもらうようになって、パリエーションが豊かになった。

本格的になったのは、岐阜県飛騨高山の「宿籬かぼちゃ」のブランド化事業からだ。このときは、農家の女性、農協女性部などが参加して、かぼちゃ料理32品目ができた。試食会は、「地元でこれだけの力があると自信になった」と大好評だった。

## 奈義町の取り組み

町を挙げて取り組んだのは、岡山県奈義町である。同町から黒豆と里芋をブランド化したいとの相談があった。

しかし、山間地で農家も規模が小さく、高齢化している。町が造ったレストランや直売所などもうまく稼働していない。メニューや土産品なども弱い。一方で、景観がよく美術館などもあるため、町外から来る観光客は多い。

そこで、レストランや直売所の女性関係者に新しい料理や加工品を覚えてもらい、自ら売ること、小さくとも地域の経済を回す仕組みをつくっていきましよう」と提案した。

馬場さんにアドバイスをもらい、地元の食材を使った料理会を開いた。町長をはじめ議員にも参加してもらったところ高い評価を受け、町議会でも食の取り組みを推進するよう提案された。料理

した女性からは、「もつと学びたい。自分たちで販売したい」との要望が寄せられた。

こうして、馬場さんを招いた料理会が1年半で8回開催された。途中でレストランでビュッフェが始まり、地元食材を使ったメニューやお土産も生まれた。

## 奈義町で大ヒットとなった親芋のお好み焼き



里芋を使った料理では、グラタンや和菓子など32品目が試作された。大好評だったのが、それまで出荷されず捨てられていた親芋から生まれたお好

み焼き。これはイベントでも販売されて完売し、それ以降、ヒット商品として定着している。

奈義町の料理は、その後もさらに進展した。馬場さんから次のようなメニューが送られてきた。

最近では、奈義のそば粉、トウガン、柿を使ったメニューと、炊き込みご飯、カレー、卵焼きというリクエストがありましたので作っています。

基本的には奈義のものしか使わないということでもメニュー作りをしています。

・トウガンそうめん（トウガンを器にしたものです）

・里芋・奈義のきのこたちのおこわ

・奈義のカレー

・京風出汁巻きたまご

・奈義のネギ入り卵焼き

・柿と枝豆と里芋の三色揚げ、柿とギンナンと里芋の三色揚げ

芋の三色揚げ

・奈義の宝箱……里芋マッシュにギンナン・エビ

をいこんだもの

・里芋団子と奈義黒豚の団子、大根そうめんの鍋

・里芋と奈義のミルクのオーブン焼き

・里芋のアーモンド揚げ

・里芋のピーナツ揚げ

・芋煮……里芋、こんにゃく、厚揚げ、大根、

ニンジン、インゲン、干しシイタケ

・そば里芋（そばがきの中に里芋をいこみ、そば

つゆでいただく）

・そばぜんざい（そば白玉とあずき）

・そばクレープのミルクフィユ（中に挟むクリームが奈義の黒豆クリーム）

・そば寒天ゆず風味

・里芋プリン・奈義黒豆プリン・柿プリン

・柿ミルク

・柿のコンフィチュール

・柿ようかん

・ピーナツカボチャのスープ

・ピーナツカボチャのグラタン

・ピーナツカボチャとズッキーニのオープン焼き

・ピーナツカボチャのマッシュサラダ（キュウリ・

オニオン入り）

・ピーナツカボチャのきんぴら

・奈義町黒豚の肉味噌

・ナスのしぎ焼き

・ズッキーニのナムル

・ドレッシング2種（白クリーム、サザンアイ

ランド、ベネグレット）

・黒豚と青ネギと原木シイタケの中華炒め

これは、つい先般にアドバイスして作ったもの。

こんなに作ったんだと自分でもびっくり（笑）です。

以前のものでは

・ 奈義ロール2種（すしの太巻きで中身が里芋

マッシュ、キュウリ、卵焼きと黒豆バージョンの2

種）

・ 黒豆ロール

・ 基本調味料としての奈義の青麴の塩こうじ（魚

・ 肉を漬けたり、ドレッシングにしたり、塩の代わり

りに使ってもらおう）

・ 菜の花のキッシュ

・ メープル黒豆タルト

・ 黒豆汁粉

・ クリスマスゼリー

・ ローストチキン

・ 里芋、エビ、ギンナンのおとし揚げ

・ ジャポネスープ（山芋のとりみの和風ホワイ

トソース）

・ 里芋シフォンケーキ

・ 奈義のミルクのヨーグルトゼリー

・ シャンパンゼリー

・ 奈義朝採れニンジンサラダ

・ 里芋まんじゅう

・ 里芋パウンドケーキ

・ 里芋チーズケーキ

・ 奈義黒豆入りチョコロールケーキ

・ 奈義黒豚ジャージャー麺

・ 奈義黒豚詰め珍珠丸子（チェンチュワンズ）

・ 里芋キムチ餃子

・ 里芋小松菜餃子

・ 里芋と豚肉のにくまん

・ 中華茶碗蒸し

・ 黒豚煮込みハンバーグ

・ 黒豚ローストポーク

・ 黒豚ミートソース

・ 奈義牛のいたんシチュー

・ 奈義牛たたき

主だったものでも、これだけありました（笑）。

料理をした皆さんから「もっと覚えたい」と言わ

れました。ほんとうに奈義町の女性メンバーは意欲的。レストランのメニューにも入って、人も入り、評判もいいです。もつと伸びるでしょうね。

地域にノウハウが残れば、小さくとも経済が回り始める。そこからブランドが生まれる。

「時事通信社『地方行政』より」