

2013年(平成25年)1月24日(木) 地方行政
木曜連載「続・地域力と地域創造」②

仏で「味覚の講座」を体験する

五感を駆使して食を豊かに表現

金丸弘美

食総合プロデューサー

食の持ち味をどう表現するか

「味覚の講座」を受けにフランスに出掛けた。

同国では毎年10月に「味覚の一週間」というイベントが開催され、全国の小学校で味覚を学ぶ授業が行われている。

筆者も、国内の幾つかの小学校で、コメや塩を使って味や香りの違いを表現する授業などを何度か試みたことがある。そうすると、コメひとつとっても香りや味わいの表現の仕方が、いろいろあることが分かる。

例えば、秋の香りがするとか、稲穂の香りが漂うとか、優しく包み込むような温かさを感じるとか。特に、子どもたちは感性が豊かで、さまざまな表現をする。こうした味覚の表現が感性を広げ、豊かさを育むことに結び付く。

一方、各地で農産物を売り出した際の相談を受けるが、どんな味かを尋ねると「うまいんです」とか「糖度が高いんです」とか、ありきたりの表現しか返ってこないケースが多い。これでは、食のブランドを掲げて相手にも商品の特性を伝えられないだろう。

コーディネーターのレモン洋子さん(右から2人目)と参加者



では、食の持ち味をどう表現するかとなると、なかなかうまく言い表せないというもどかしさが付きまとう。講師の側が、さまざまな経験と言葉の引き出しを持っていなければ、子どもたちにきちんと食の文化を伝えていくことはできないだろう。

そんなこともあって、フランスではどんな授業が行われているのか、実際に経験してみたいと思ったのである。

コーディネーターになっていただいたのは、フランス在住30年のレモン洋子さん。トゥール市にある大学内のESCEMジャパンセンター所長で日本語を教えている。日本語を学ぶフランス人学生の日本企業へのインターシップの

仲介や、日本に関するセミナーなども担当をしている。日本から視察団が来た際には、味覚教育を生み出したジャック・ピユイゼ氏の通訳も務めたという。彼女とは、三重県伊賀市にある「モクモク手づくりファーム」の食育の催しを通して知り合った。そこで、レモンさんにコーディネートを依頼した。

食のワークショップを各地の自治体と連携して行っている料理家の馬場香織さんらにも呼び掛けたところ、15人が集まり、現地に赴いた。

4日間の合宿形式で講座

向かったのは、田園が広がるフランス中部のサンモール。同国は国土の半分を農地が占めるEU最大の農業国。農地面積はEU全体の16%。1経営体当たりの平均経営面積は52・6畝(2010年)で日本の23倍。知識では分かっていたが、それを実感できる。実に広大だ。

宿泊したのは、「ジット」と呼ばれる農家の貸し別荘。ジットを2棟借り切つて、合宿形式の味覚講座が行われた。

レモンさんが呼んでくれた講師は、20年間、小学校で9歳児を対象に味覚の授業をしてきたドミニク・モントウさん。

「フランスは食に関しては大国で、フランス料理がユネスコ(国連教育科学文化機関)の無形文化遺産に登録され、国としても力を入れてきました。フランスでもかつては食事教育は家するものと思われていましたが、1992年から96年にかけて政府は味覚教育に力を入れ、助成金を出して専門家の養成を行いました」とドミニクさん。

国全体で「味覚の一週間」に取り組んでも、小学校で行うプログラムはなかったため、ドミニクさんは独自に学校のカリキュラムに入れて授業をしてきたそう。

味覚の講義をするドミニクさん



彼女が実施してきたのは、目と鼻と舌と耳と手触りの五感を使い、あらゆる角度から観察して、食を表現する言葉を増やしていく授業だ。ドミニクさんは「授業では栄養学的なことはいしません。目的は個性を育てることなのです」と強調する。日本の食育とは対照的だ。

ドミニクさんは38年間の教職を退き、今では市の予算で専門家を養成している。4日間で6時間の養成講座である。私たちが学んだのもこの講座だ。講義のプログラムは次の通り。

「知覚への目覚め」養成講座

【この養成講座の目的は】

①他の人とよく話すために自分自身を知る

- ② 味わうときの五感の重要性を理解する
- ③ 個人個人の違いを認識する

- ④ 感覚に関する語彙（ごい）を増やす
- ⑤ 五感の生理学的機能を理解する

- ⑥ 知覚の目覚めを他の範疇（はんちゆう）にも延長させる
- ⑦ 味覚への目覚めを子どもそして大人へ伝える

プログラムは、毎日午後11時講座90分。休憩をはさんで2講座が行われた。

1日目

【食べるときの五感】

- ・ 食物を味わうとき、五感を働かせることを意識させる
- ・ 味わうときの3段階を発見する
- ・ 口で表現するために語彙を豊かにする

【味覚または味わい】

- ・ 味わいを認識するために味覚能力を分離する
- ・ 舌乳頭と味み らい蕾の役目の説明する
- ・ 個人個人で味覚が違うことを示す

2日目

【嗅覚と匂いの記憶】

- ・ 日常の匂いを認識する
- ・ 匂いによって思い出が引き出されることを意識する
- ・ 嗅覚のリストを豊富にする
- ・ 匂い（鼻から）と香り（鼻後部から）の違いを理解する
- ・ 嗅覚の神経生理学
- ・ 匂いの分類

3日目

【視覚は第一の感覚の障壁】

- ・ 視覚の重要性を認識する
- ・ 視覚の語彙を明確にする（色、形、外見）
- ・ 色がいかに味覚に影響するか、そして味を予測させるかを示す

【香りまたはレトロな嗅覚】

- ・ レトロな嗅覚の機能を理解する
- ・ 鼻後部で感じられる量感覚に関しての違いを明解にする

4日目

【触覚と聴覚】

- ・ 触ることが重要であることを認識する
- ・ 温度が味覚に影響するかを試してみる
- ・ 味わうときの聴覚の役割を示す
- ・ 体性感覚の生理学を理解する

【講座延長の場合】

- ・ 静物画の中の五感
- ・ 嗅覚表記法
- ・ 想像的な言葉

音と匂い

1日目は初歩的なことから始まった。

好きな飲み物や色、食べ物、匂いなどを書き出して発表する。その理由を述べると、人のパーソナリティーが見えてくる。

次に、フランスでよく食べられているナッツアーモンドのクッキーが配られる。それを食べずに、嗅いだり触ったりしてどんなものを表現していく。

ここで、ドミニクさんは「食べてはいけませんが、割ってはいけないうちは言っていますね。割ると、パリッと音がしますね」と指摘する。つまり、音も味わいに通じることを知るといわけだ。

透明の液が入った小さなカップが配られる。外見は全く同じだが、なめてみると甘いものと酸っぱいもの、味が違うものがある。それがどんなものかを考える。

そして、市販の清涼飲料水にはたくさん砂糖が含まれていて、それが消費



味覚の教室のテキスト

者を引き付けることにつながっていることを知る。

かんきつやアーモンド、オーク、バニラなどの香りがする小さな瓶が配られて、その香りが好きか嫌いかわからないか、また何の香りを当てる。さらに、その香りから連想するものを表現する。

かんきつからは、ミカンやネーブル、ユズなどが浮かぶ。バニラからはケーキや誕生日会が浮かんだりする。これも人それぞれだ。自宅の庭で開いた料理会を想像する人や、旅行先で食べたバーベキューを思い出す人もいる。

「これは、表現や描写をさせることが目的です。自由に発言させることが大切で、子どもの目を見ながら進めます」とドミニクさん。つまり、食べるということは、見た目や香り、触感などの五感を駆使して味わっていることを分かってもらうのである。

さまざまな素材を使って、目、鼻、舌、耳、手で感じるものを、自分の記憶をたどって言葉に変えていく作業は、実に面白い。

匂いの授業では、鼻をつまんで食べた場合と、そうでない場合では味わいが全然違うことが分かった。味の判断の90%は嗅覚によるともいわれる。企業の商品開発では、消費者にその商品を思い出させる香りがマーケティングに使われていることも知った。

静物画から何を感じるか

4日目の授業では触感を学んだ。

触感には、舌で感じるもの、手で触れるもの、体全体で知るものがある。普段は特に意識はしていないが、講義で一つ一つ説明されると、こうした触感を通じて物事を感じていることが改めて分かる。

また、サンプルが配られる。

石を触る。「すべすべ」「固い」「つるつる」「かちかち」「楕円」。粘土は「軟らかい」「ぐにゃぐにゃ」「くねくね」「冷たい」。塩は「ちびちび」「ちびちび」「つぶつぶ」「パラパラ」。布は「表はなめらか、裏はざらざら」「薄い」。いろいろな表し方があるものと気付かされる。

マッシュマロを食べてみる。かむと弾力性と軟らかさを感じる。舌にはざらざら感もある。

リンゴを食べる。「つるつる」「ざらざら」「ぷつぷつ」「ぷつぷつ」といった触感がある。甘味や酸味で唾液が湧き出る、甘い香りが鼻に抜ける。さまざまな感じが口の中に広がり、脳を刺激する。

ミントをなめる。揮発性、清涼感、目への刺激などを感じる。

「静物画の中の五感」の授業では、絵画を見て何を感じるかが試された。パワポイントで映し出されたのは、フランス人画家、リュバン・ボージャンの「チェス盤のある静物」(五感の寓意(ぐかうい))。

右奥の壁に掛かった八角形の鏡。机の上にはチェス盤、トランプ、財布、リ

ユート(弦楽器)、楽譜、グラスワインにパン。チェス盤にはカーネーションを挿した花瓶が置かれている。

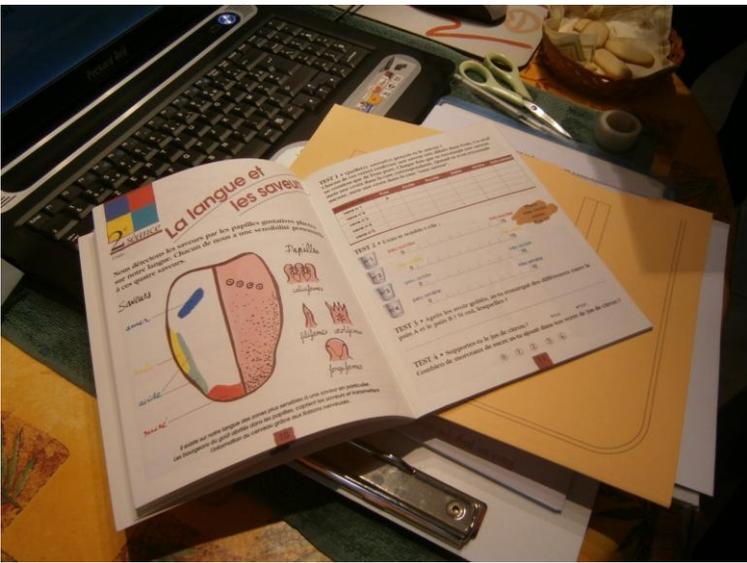
じつと見ていると、ワインからは芳醇(ほうじゅん)な香りが漂いタンニンの苦みや酸味も感じる。楽器からは音が聴こえ、トランプをシャッフルする音がする。花の香りも匂ってくる。そんな不思議な感覚に包まれる。

絵画の副題は「五感」だった。つまり、五感表現をすっかり学んでおけば、見るだけでもさまざまな情報を受け取ることができるわけだ。多く経験と学習を積み視覚から得るものが増える。これは実に新鮮な驚きだった。

続いて、子どもの詩が読み上げられた。

その詩は、好きな食べ物のことを書いたもの。これを読んで何の食べ物かを当てる。

舌の味わいを示すテキストの中身



「冬に壊れやすい。夏に軟らかい。おいしい。適度に食べる。みんなが好き。ある程度豪華。甘い。遠い国から来ている。黒い。白い。茶色。500年前……」

これはチョコレートを表現した詩だった。

贅沢で素晴らしい時間に

面白かったのは、参加したメンバーが相当な料理好きで、好奇心旺盛だったこと。パティシエ、教諭経験者、シエフ、大学院生、行政の食の担当者などいて、さまざまな質問や疑問がドミニクさんに投げ掛けられた。それによって、授業の内容がより深いものとなった。

味覚の講座は、五感を使って豊かな表現と個性を磨くのが目的。言葉を駆使して、食べた物について自分が感じたことを表現するのが楽しくなる。

レモンさんは、単なる授業設定にとどまらず、マルシェ(市場)や牧場、ワイナリーなど、さまざまな食の現場に連れ出すスケジュールを組んでくれた。

これによって、味覚の講座の素晴らしさが食を通して実感できた。

「味覚は、思い出、健康状態、季節、宗教、家族、年齢、教育、おなかの状態によっても変わります」。つまり一様ではない。多彩さを持っている。

こうした味覚教育の効能について、ドミニクさんは次のように語る。

「子どもに自分や他人を認識する力を与え、好奇心を覚えさせること。語彙を豊富にさせること。分析と観察をする力、批判する意見を述べる力を学ぶこと。栄養学を教えているわけではないが、味覚にはさまざまな事象が関わっていることが分かり、結果的に栄養学を学ぶことにもなる」

味覚の講座は、実に贅ぜいたく沢で素晴らしい時間となった。五感がフル回転した。参加メンバーは、それぞれの食の現場で活動している。この表現力を養う講座を日本の現場にも生かしたいとみんなで話し合った。

(「地方行政」時事通信社より)