

おいしいごはんは未来を広げる

Essensip

×

田畑と森と海でつながる学生団体
～いろり～

TAKE
FREE!

vol.5 2013.10

食と農林漁業の祭典特集

JAPAN フードフェスタ

食と農林漁業大学生アワード

彩食健美

いろり

しゅん
旬のもの、
じ
地のもの、
ゆかり
縁のもの。

のもの

東日本の食を集めた地産品ショップ「のもの」は
上野駅にあります。[→ 上野駅中央改札外]

一定期間ごとに各地域にスポットを当て、その地域の新鮮な産直野菜や加工品、スイーツ、地酒などの
地産品を紹介します。駅のコンビニ NEWDAYS (一部店舗) でも「のもの」の商品がお求めいただけます。
→ くわしくは → www.jreast.co.jp/nomono

produced by  

2 実りのフェスティバル

日時：11月8日(金)～9日(土) 10:00～16:00
場所：明治公園



< 見どころ >

各都道府県の特産品がズラリ

昨年度から会場を明治公園にリニューアル。目玉の各都道府県のブースには各地域の特産物が所狭しと並べられ、まさに「うまいもん見本市」。各都道府県のマスコットやキャンペーンガールも皆様の来場をお待ちしています！

「実りのフェスティバル」HP <http://www.affskk.jp/sub4.html>

3 食の絆サミット2013

日時：11月15日(日) 12:00～18:00
16日(土)～17日(日) 11:00～18:00
場所：渋谷ヒカリエ 9階ホールA、B

郷土料理・伝統野菜・和食器といった長い歴史で培われた日本食の魅力が渋谷ヒカリエに集結。また、未来の食を支える高校生・大学生・若手農家の取組についても紹介します。

< 見どころ企画 >

スター農家発掘オーディション・STAR's vol.2 (11月17日(日)14:00～17:00 ホールA)

オーディションスタイルの農業ビジネスプランコンテスト。一次審査を通過した8名の若手農家・新規就農希望者が、農業を応援したい企業・団体の前で公開プレゼンテーションを行います。未来の農業を変える、熱い闘いをお見逃しなく！(※参加費無料、事前申し込みが必要です。)

「スター農家発掘オーディション・STAR's vol.2」
HP <http://www.agri-station.jp/event/event01.html>

4 美味しい銀座 × 食と農林漁業の祭典

日時：10月28日(月)～11月3日(日) [銀座弁当]
10月26日(土)～11月30日(土) [特別メニュー]
11月2日(土)14:00～[チャリティー頒布会]
場所：銀座飲食店、アンテナショップ他(詳細はHP参照)



銀座料理飲食業組合と「食と農林漁業の祭典」がコラボします。チャリティー頒布会では、当日チャリティーにご協力頂いた方に国産野菜をプレゼント！また、銀座飲食店では期間中、銀座の料理人達がこだわりの国産食材を選んで、特別メニューを販売します！

< 見どころ企画 >

期間限定「美味しい銀座弁当」の販売

銀座料理飲食業組合に所属する銀座の一流の飲食店が都道府県のアンテナショップとタッグを組んで期間限定の弁当を販売します。是非一度お試しあれ！

「銀座料理飲食業協会」HP <http://ginza-ryouin.jp/>

食と農林漁業の祭典

に行ってみよう！

「食と農林漁業の祭典」とは、農林水産省が中心となって、祭典月間として位置づけた11月を中心に「食」と「農林漁業」に関する様々なイベントを展開していく取組です。イベントは週末を中心にほぼ毎週開催されているので、家族、友人と一緒に出かけよう！

祭典イベントスケジュール

- ジャパンフードフェスタ2013 (11/2～3、丸の内仲通り等) 1
→ 大学生企画「農林漁業学園」(P4～5に特集)
- 実りのフェスティバル (11/8～9、明治公園) 2
- ファーマーズ&キッズフェスタ2013 (11/9～10、日比谷公園)
- TOKYO HARVEST (11/9～10、六本木ヒルズアリーナ)
- 食の絆サミット2013 (11/15～17、渋谷ヒカリエ) 3
→ 大学生企画「食と農林漁業大学生アワード」(P6に特集)
- フード・アクション・ニッポンアワード2013表彰式・見本市 (12/3、有楽町)
- 美味しい銀座 × 食と農林漁業の祭典 (10/26～11/30、銀座飲食店) 4

※ 一般の方々にご来場頂けるイベントのみ記載。

詳しくは、[食と農林漁業の祭典](#) <http://www.foodfestival.jp>



1 JAPAN FOOD FESTA 2013

日時：11月2日(土)～3日(日) 11:00～16:00
場所：丸の内仲通り等

丸の内をメイン会場に銀座など、東京のあちこちにニッポンの美味しい食が集結。昨年18万人の来場を記録した「食と農林漁業の祭典」最大のイベント。

< 見どころ企画 >

ご当地！絶品うまいもん甲子園

ノギャルプロジェクトで有名な藤田志穂さんが発起人となり立ち上がった高校生による料理コンテスト「ご当地！絶品甲子園」の決勝大会進出メニューを高校生が自ら販売します。高校生の工夫が詰まったメニューをお試しあれ！

「ご当地！絶品うまいもん甲子園」HP <http://umaimonkoshien.com>



PICK UP 団体



激アツ!
全国の食と農林漁業大学生!

【 FOUR Re FOODS 】



世界で9億人が飢餓で苦しんでいる一方で、年間世界中で生産された食料の1/3が捨てられています。
MOTTAINAI = Reduce, Reuse, Recycle + Respect をコンセプトとする活動を通じて、人々の食料廃棄に対する意識と行動を変革し、食料廃棄削減を目指す。それが FOUR Re FOODS です。

【 りんごの会 】



市内にあるりんごの木を数本お借りして、様々な種類のりんごの栽培を行っています。活動を通して、りんごに対する知識・理解・技術を深めることを目標としており、農作物の勉強をしながら和気藹々とした活動を目指しています。

【 おすそわけ工房 kotocoto* 】



一人ひとりが、それぞれの暮らしの中で見つけた小さな「わくわく」。ヒトリもいけれど、ダレカト「おすそわけ」して味わうのもいいもの。
kotocoto* は、そんなことを考えながら、暮らしをたのしむ“コトイベント”を気ままにひらく工房です*

【 APiQ!! 】



福岡の糸島で活動している、Agri Project in九州!!、通称 APiQ!! です。
"食と農をつなぐ" をモットーに、年に2回の農業研修合宿、野菜作り、農と食を身近に感じてもらうためのイベント開催などに取り組んでいます。

農林漁業学園 JAPAN FOOD FESTA 2013

11月2～3日に、東京・丸の内をメイン会場に、銀座・日比谷など、東京のあちこちに、ニッポンの美味しい食が集結する「JAPAN FOOD FESTA 2013」が開催されます。
その中で、日本全国の「食」や「農林漁業」に関する自主的な取組を行っている大学生グループが、「集え！全国の大学生！年に一度の大文化祭」をスローガンに、丸の内仲通り、有楽町駅前広場、日比谷公園の会場に集結し、大学生自ら収穫した農産物や民間企業との連携等により開発した加工食品などを販売します！今年は、全国各地から約40団体、120名余りの大学生が東京に集結し、「食」や「農林漁業」へのアツい思いを発信します！！



出店する学生団体一覧

農業

田舎応援戦隊 三徳レンジャー /
株式会社キシュウ農鞠 / 学生団体 FaVo /
静岡大学 棚田研究会 /
全国農業系学生間交流 運営実行委員会 /
チーム鈴江 二代目 / つながる八百屋プロジェクト /
にしき恋 / 日本の農業に一生を賭ける!学生委員会
SOLA / 農翔 / 弘前大学 果樹園芸学研究室 /
りんごの会 / わかもの農援隊 東京チーム /
APiQ!! / EVO / ForS. Team LAP / World Citizen
Organization

地域

一般社団法人 SAVE IWATE 東京支部 / 希望の環 /
しまNeo project / 海洋環境ビジネス研究会 /
日大国際たんぼぼ / 農村16きつぷ
宮城のこせがれネットワーク学生支部 /
ムラムラビーン's / Farmer's Hands /
PaKT~村留学プロジェクト~

食料

いがねこ / 学生居酒屋 あるばか / 学生団体
eat_happy / 学生団体 Essens / 食料辞典 ちゅう食
研究会 / でごべじカフェ / もやもや隊
FOUR Re FOODS / TABLE FOR TWO University
Association / kotocoto* / Lively life /

次世代へつなぐ、食と農のたからもの。

食と農林漁業の祭典



郷土料理・伝統野菜・和食器といった多様な地域性と長い歴史の中で
 培われた日本食の魅力が集結。日頃親しんでいる日本食・農林水産物の奥深さを
 見て・知って・食べて・楽しむ3日間のイベントです。

未来のために、
 作る人、料理する人、
 食べる人をつなぐ。



開催
 日程

2013年11月15日(金) 12:00~18:00
 2013年11月16日(土)・17日(日) 11:00~18:00

開催
 場所

渋谷ヒカリエ 9FヒカリエホールA/B
 1Fイベントスクエア

入場無料

催事内容

47都道府県の郷土料理や
 伝統野菜が大集合。
 お取り寄せや郷土のレシピも紹介。

各地の郷土料理や農林水産省
 顕彰料理人「料理マスターズ」の
 メニューをご用意。

未来の農林水産業を支える
 高校生、若手農業者が育てた
 旬の農産物を販売。

大学生が選ぶ日本の
 銘酒&逸品の有る大集合。
 サケ×アテ グランプリ2013開催。
※投票を取り扱うイベントのため参加は20歳以上の方に限ります。

ステージ
 イベント
 (一部)

11/15(金) 和食の魅力とその継承についてのシンポジウム
 料理マスターズシンポジウム
 食を通じた地域活性化を目指すパネルディスカッション
 賞のモデル地域シンポジウム

11/16(土) 正月料理に見る各地の食文化の違いを紹介
 きょうの料理フェア

11/17(日) 食と農林漁業に挑む大学生の取組発表
 食と農林漁業大学生アワード2013
 未来を変える農機ビジネスプランオーディション
 スター農家発掘オーディション STAR's vol.2

農林水産省

11月17日開催!



食と農林漁業 大学生アワード 2013

食と農林漁業大学生アワードとは?

食と農林漁業に関わる活動をしている大学生グループ
 が日頃の活動の成果を発表し合い、最も魅力的な団体に
 農林水産大臣賞が授与されます。イベントを通じ、
 全国から集まった参加者同士の出会いや、社会人と
 なったOB・OGからの助言など、「食と農林漁業を愛
 するワカモノのネットワークづくり」の場となること
 を目指したプログラムとなっています!

日時
 11月17日
開場 11:00~
開演 11:30~

場所
 渋谷ヒカリエ
 9階
 ホールA

アワード出場への流れ



今年の農林水産大臣賞を受賞した「白藤プロジェクト」

「幻の酒米『白藤』を復活させる」という取組を 2007 年から行っています。メンバーは全員東京家政
 大学で栄養学を学ぶ学生、そう「栄養士の卵」です。これまで、新潟での米づくり、白藤米を用いた
 日本酒づくり、米粉を利用したアレルギー対応の商品の開発や販売、小学校に出向いてお米の授業、
 アレルギーのある方たちへの支援等の活動を行ってきました。7年目となった今年は、秩父で緑米の
 栽培や小学校への食育活動などを行っていく予定です。

最終審査での発表の様子



白藤プロジェクト開発スイーツ
 米粉を使用したシュークリーム



これが、「食の国」のチカラ。

食と農林漁業の祭典



今年11月。
日本は、食のニュースであふれかえる。

日本の農林漁業・食品産業・農山漁村がもつ素晴らしい価値を国内外に広く伝えることを目的として、2012年初めて開催。全体では延べ約35万人の方にご来場いただき、日本の「食」と「農林漁業」のすばらしさをアピールしました。今年も、11月を中心として、この国が持っている食の実力を、世界へ向けて発信していきます。

食と農林漁業の祭典 2013

11月1日(金)~12月3日(火) 主催 農林水産省

http://www.foodfestival.jp

「食と農林漁業の祭典 JAPAN」公式Facebookページ
ジャパンフードフェスタ2013をはじめとする各イベントの最新情報を随時更新中です

スタンプラリー開催

期間中、各イベント会場3カ所を回るごとに、抽選のチャンス!

1等 JTB旅行券
2万円分×5名

2等 映画『武士の献立』観覧チケット
50名様分

参加には、専用アプリ(無料)が必要です。

食と農林漁業の祭典 アプリ検索



Android用



iOS用

1本で緑黄色野菜2日分の野菜ジュースVegeel(Oisix発売)ほか祭典関連アイテムが当たる!
抽選に限りがあります



JAPAN FOOD FESTA 2013 (STAMP & 抽選会)

11/2(土)-3(日・祝)

場所: 丸の内仲通り、有楽町駅前広場、銀座、日比谷公園

ピックアップ
イベント

丸の内仲通り

第一回地場もも国民大賞(11/2来場者投票による最終審査、11/3大賞発表と販売)、JAPAN FOODショーケース、
第二回ご当地! 絶品うまいもん甲子園、お百姓さんが教えてくれたこと〜食育フォーラム2013〜、全国産地消推進フォーラム

有楽町駅前広場

農林漁業学園

銀座

銀座井田販売(詳細は祭典WEBサイト)、家畜ふれあいイベント



リアル美味しんぼ 究極と至高の対決

11/3(日・祝)-4(月・祝)、9(土)他

場所: 福岡県・岩手県・長野県・東京都

*11月2日(土)・3日(日・祝)は

JAPAN FOOD FESTA2013内に特設ブースを設置



RED U-35(若き才能を発掘する料理人コンペティション)

11/4(月・祝)

場所: 東京デザイナーズウィーク内ドーム(神宮外苑)



実りのフェスティバル (STAMP & 抽選会)

11/8(金)-9(土)

場所: 明治公園



ファーマーズ&キッズフェスタ2013 (STAMP & 抽選会)

11/9(土)-10(日)

場所: 日比谷公園



TOKYO HARVEST (STAMP & 抽選会)

11/9(土)-10(日)

場所: 六本木ヒルズアリーナ



食の絆サミット2013 (STAMP & 抽選会)

11/15(金)-17(日)

場所: 渋谷ヒカリエ・東京駅



フード・アクション・ニッポンアワード2013

12/3(火)

場所: 有楽町駅前広場



農林水産物等
輸出促進全国協会総会及び
“おいしい”to the world

11/1(金)

場所: ホテルオークラ東京



オーライ!
ニッポン大賞
表彰式

11/8(金)

場所: 日比谷文化図書館



直売所甲子園2013

11/12(火)-13(水)

場所: 中野サンパザ



農林水産祭式典

11/23(土・祝)

場所: 明治神宮会館

月間イベント

詳しくはWEBへ



都内飲食店とのコラボ企画 (STAMP)

10/26(土)-11/30(土)

場所: 銀座・丸の内



「これが、『食の国』のチカラ」セミナー (STAMP)

11/1(金)-11/18(日)

場所: 都内各所

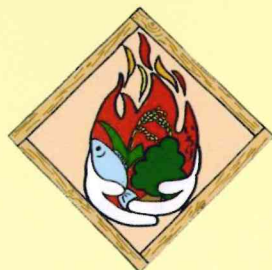
(STAMP & 抽選会): スタンプラリー & 抽選会実施イベント

(STAMP): スタンプラリー実施イベント

「田畑と森と海でつながる学生団体『いろり』とは

昨年9月に発足した全国の食と農林漁業関連の学生団体のネットワークづくりを行う団体です。「全国各地で食と農林漁業へアツい思いを持って活動している学生団体を応援したい!」「なかなか他の地域と交流の場を設けられない地方団体同士のつながりの場を提供し、切磋琢磨を!」などの思いで活動しています。

全国の学生が「いろり」の「火種」を通じて集い、日本の一次産業を鼓舞する一助になることを目指しています。



いろりの理念

「全国の学生と共に日本の一次産業を盛り上げる!」



いろりの活動内容

1. 「食と農林漁業の祭典」の企画・運営 (2012年11月)
2. 農林水産省「消費者の部屋」で林農林水産大臣と学生団体との対談 (2013年3月)
3. リーダーズキャンプ (2013年6月)

全国の一次産業に関わる24の学生団体の代表が東京に集まって合宿をしました。一日目はそれぞれの団体の活動発表を行い、それぞれが感じる食と農林漁業の問題点について思いをぶつけ合いました。2日目は多くの方が代表ということもあったので、自分のリーダー像について見つめ直してみました。リーダーに必要なものとは何か。というテーマを中心に話し合ってもらい、最後に自分はこういうリーダーになる!という宣言を一人ずつ発表してもらいました。それぞれの活動に対する熱い思いがぶつかりあった、本当に刺激的な2日間でした!



田畑と森と海でつながる学生団体 「いろり」について

食と農林漁業に関わる活動をしている大学生のサークルや学生団体は、全国になんと200くらいあります(「いろり」調べ)。

全国の学生団体の「火種」となり、各地で食と農林漁業を動かすムーブメントをおこしたいと思っています。



「食に関心がある」「農林漁業が好き」「食と農林漁業に貢献したい」などといった同じ思いを持つグループ同士の横のつながりをつくることによって、刺激を得たり、活動のヒントを得たり、地域の違いを学んだりすることができ、若い世代から一次産業を盛り上げるきっかけになるのではないのでしょうか。



地域発 東京経由 地域行き

地域を食べていただく！



今回、エッセンスというりが
同ったのは JR 東日本で
す。鉄道のイメージが強い
中、お話の中で感じたのは、
地域と東京をつなげる、地
域を盛り上げると決めた確
かな熱意でした。

それは日本のたからもの。 地域再発見プロジェクト

のもの

地域にはたくさん地域ならではの「もの」
があります。地域に根付くたくさんのおい
いもの、珍しいものがたくさん日本には隠れ
ています。そんなおいしいものを見逃してし
まうのもったいない！そこで、その土地で
出来た「もの」を発掘して、その魅力ある商
品をお店で紹介します。この流れを一挙に行
い、都内の人たちに地域の『うまい』を伝え
る地域再発見プロジェクトが2009年に開
始されました。

どうしても地域のものには目が届きませ
んよな？けれど、JR上野駅の中央改札近くに



ある地域産品ショップ「のもの」には日本を
元気にする、日本をおいしくする力がありま
す。実際に、旬のもの、地のもの、ゆかりの
ものといったたくさんの商品が並び、常連客
も含め、たくさんの人でにぎわっています。
東京を中心に広がる線路が、人を地域に運ん
で、地域のおいしさを都内に持ち帰る道にな
ります。日本はまだまだおいしくなります。

のもの

Produced by 地域再発見プロジェクト



地域地産品ショップ「のもの」



そして、地域の
おいしいづくりへ

” 珍 “ ジビエバーガー



ジビエって知っていますか？あんまり親し
みはない言葉ですが、フランスではよく知ら
れている食材です。ジビエとは、狩猟によっ
て捕獲した完全野生のものを指すことを指す
言葉です。そして11月1日からJR駅構内の
Becker's で発売のハンバーガーのジ
ビエは信州のシヴルリュ、信州の鹿肉です。
鹿肉は牛肉や豚肉に比べて、カロリーは約3
分の1、脂肪分は15分の1程度です。さらに、
栄養価が高く、高たんぱく低カロリー、コレ
ステロールが少なく、ヘルシー食材として、
美容にも健康にも良いため、最近脚光を浴び
ています。お肉を極力、ヘルシーにいただく
ジビエバーガーはこの秋注目のグルメバー
ガーになること間違い無し！



東京発東京スイーツ

食べ物ってどこから出来るのでしょうか？
そう、ひとつは農地ですね。しかし、日本に
は農家の後継者不足などの問題から捨てられ
た耕作放棄地がたくさんあります。その土地
を活用して新しいスイーツ作りが始まってい
ます。私たちが食べ物をいただけているのは
農家さんなど、生産者の方々がいるおかげで



信州ジビエ鹿肉バーガー

す。雨の日も風の日も、農地で一生懸命作業
してくれている人たちがいるからです。そし
て今、都内の耕作放棄地を再生してサツマイ
モが作られています。このサツマイモは東京
駅構内の「エキキュート東京」内に11月下旬に
オープンする「スイーツアトリエ 東京の
畑から」でおいしいスイーツとなって生まれ
変わります。どんな味がするのでしょうか？こ
んな想いのこもった東京生まれの東京土産、
必見です！



© 料理通信社 / Hide Urabe

「かがやけ

食系学生。」

心にも体にもおいしい情報を気軽な形で伝えたい

Essens 石川 雅美

今回、いろりからエッセンスに一件のオファーが届いた。そして、同じ「食」という分野で活躍する大学生同士のコラボが実現した。

等身大の大学生の視点から、食の大切さ、食事の楽しさを伝える、食育フリーペーパーを制作する「Essens(エッセンス)」。ライターとして実際に栄養や食物のことを学ぶ大学生が多く在籍し、デザインの必要な専門作業は美術学生が担当する。毎号ゼロからすべての作業を自分たちで計画を立てて取り組む。そして「おいしいごはんは未来を広げる」というコンセプトのもと、食に目を向けるきっかけとなる情報を、フリーペーパーという気軽な形で提供している。

食の根底ともいえる第一次産業の分野で活躍する「田畑と森と海をつなぐ学生団体いろり」の副代表の神山さんに、今回のコラボのきっかけや思ったことを率直に語っていただいた。

神「今年で2回目の食と農林漁業の祭典で開かれるジャパンフ

ードフェスタの農林漁業学園は、去年は約80人の学生が全国から集まったのに対して、今年は160人も人が集まることになりました。食、農業、地域など、より様々なジャンルから色々な思いを持った学生の方に来ていただくことが決まった時、学生の視点から一次産業が若者から盛り上がっていることを伝えたいと思っていました。そこで、同じ「食」の分野で活動しているエッセンスのフリーペーパーが浮かびました。」

ただ、完成するまでには、何回も見せ方を考え直したり、文章を練り直したりして本当に苦労したと神山さんは語る。しかし、それがゆえに完成した時の達成感は大きかったと言っ

神「エッセンスの企画が決まった時に、自分がやりたいと思うて参加しました。けれど、普段フリーペーパーの制作をしているわけではない私にとっては、やり方や進め方など新しいことばかりで戸惑うこともたくさんありました。デザイナーの皆さんにたくさん助けてもらっただ

広がるつながる、畑違いの仲間たち

いろり 神山 夏実

かげで、よつやくここまでくることができました。エッセンスの皆さんには本当に感謝しています。毎回送られてくるページのデザインのクオリティの高さに、本当にこれを学生が作っているのか？と驚きました。」

そして今回、依頼を受けたエッセンスの代表の石川さんは、今までは違うフリーペーパー制作の難しさがあつたという。**石**「普段、エッセンスのライターとデザイナー間でコミュニケーションを取りながら、一冊を作り上げるだけでもとても苦勞します。今回はいろりという他団体とのコラボということ、普段以上にしっかりとコミュニケーションを取っていかなければならぬという緊張感がありました。企画の大きさゆえに、間違った情報載せてはいけないと、責任を感じながらやらなくてはいけなかったし、確認作業もいつもとは流れが違って手こずることはありましたね。」

石川さんは大きな企画を任されて苦勞したと同時に、やりがいを感じたと言っ

石「全国の食に関する学生が集まるイベントに向けてフリーペーパーを制作するということは、食に関するフリーペーパーを作っている私たちにとつて大きなチャンスでもありました。多くの人に手に取ってもらって、このフリーペーパーが一次産業で奮闘している学生の姿を知っていただくひとつのツールとなれたら嬉しいですね。」

なかなか聞けない制作の裏話が聞けたと思う。たくさん地域でかがやいている、または、かがやこうとしている食系学生がたくさんいる。これからのいろりは第一次産業を盛り上げる一役を、エッセンスはそんな学生たちを発信する一役を担っ

それでは引き続き、そんな食系大学生の一員であるエッセンスのページを楽しんでほしい。

健

Lesson 3



Lesson 1



彩

Lesson 4



美

Lesson 2



食

Essence

彩食健美

さいしょくけんび

【彩食健美】とは、料理の味だけでなく、
見た目の鮮やかさや美しさにもこだわりを持ち、
食事を幸せなひとときとして楽しむ様子。

また、そういう人。

その食事への姿勢は健康的であり、
食べる姿も美しく魅力的である。



「10年後も健康に！」をモットーに
大学生の食育を行ってきたエッセ
ンス。今回、私たちは新たな理想
の女性像として「彩食健美」な女
性を掲げる！
食生活がきっちり安定し、食べる
ことを心から楽しんでいる人は
イキイキしていて美しいと考
える。だが、世間の女子たちは無理
なダイエットや、普段の生活を気
にする時間がないなどで、食べる
ことをおろそかにしていないだろ
うか？
「彩食健美のススメ」ではそんな
女子たちが、正しい健康の知識を
身につけ、食べるという行為を思
いっきり堪能できるように、
食を通して毎日をキラキラと充
実したものにできるようにって
もらうべくレクチャーしていこう
と思う。

Lesson 1



料理は味だけでなく見た目でも楽しむもの。
食とARTのプロ、Sayoさんに聞いてみました！

irodori's interview



「食×ART」をコンセプトにフリーランスで活動するSayoさん。そんな彼女の小さい頃の夢は「栄養士か画家になること」。

今回、Sayoさんの主宰する料理教室 (FHA CookingSalon) に参加させて頂き、お話をうかがった。料理教室にしては珍しく、食器や盛り付けを自分で好きなようにデザインできる。

「社会人になってから何年か料理教室に通ってみて、人によって『可愛い』や『これが良い』と思う感性が違っていると思いました。私の料理教室では一人ひとりの感性を大切にしたいと思っています。なので、例えば、姿造りだったり基本的なワサビやツマ、大葉の盛り方を教え、あとは(どの食器を使うかなど)おまかせにします。」

色とりどりの旬の食材がお皿の上で美しく輝く。正直、料理の盛り方にこんなに注目したのは初めてかもしれない。さらに、他の生徒さんの料理も見ることが新たな発見に繋がる。

「私自身にもプラスになり勉強になります。可愛いとか綺麗、

もつと言つと、楽しいと思う感覚がぐつと広がりますね！」

Sayoさんの活躍の場は料理教室だけに留まらない。以前桜をテーマにした空間作りのイベントの主宰をした話をして下さった。夜桜や雨に濡れた桜太陽に照らされた桜などそれぞれに身を包んだモデルのファッションショー。美容師からアパレルデザイナー、インテリア関係 etc と様々な職種の人が一室に会するなか、Sayoさんはプロデュースした料理の健康・美容効果を伝えた。

「一言で言つと管理栄養士のお堅いイメージを変えたかったんです。」

また、献立を一から考案するのだから、管理栄養士ももう少しクリエイティブな職業であって良いのではと思つたのだとつづ。

食を彩るのは、決して難しいことではない。「今日は何着ていこう。」と洋服を選ぶ感覚で自分なりに楽しんでコーディネートすればいいとつづ。

「ランチで買ったご飯でも自分の好きな器に盛り付けて、マ



ヨネーズやゴマを添えたりするだけでそれは立派な料理だと思えます。疲れたときは私もお惣菜を買ったりするのですが、器を変えるだけでも、それだけで心の充実が違います。」

最後にSayoさんに今後の展望をうかがってみると、「食とARTの価値観がもっと普及していくために関わっていけたらいいなと思います。」と語って下さった。



sayo・プロフィール：料理教室主宰の傍ら、病院管理栄養士として栄養指導、特定保健指導をする。また、スポーツ栄養士、HPでの作品公開やイベント主催・出演と幅広く活動している。

HP: <http://www.finefoodofart.com/>

エッセンスオリジナル アレンジレシピ

鶏と野菜のマスタードクリームあえ

15分!



奥だくせんチーズドリア

チーズをかけて

トマトケチャップを混ぜて

牛乳を足して



万能! トマトクリーム

彩りたっぷりクリームパスタ



④ 牛乳は全体の具の量に対して4分の1くらい!



牛乳を入れ、チーズを混ぜ、塩で味をととのえて完成!

③ 玉ねぎ、にんじん、きのこなど好きな野菜をたっぷり!



マスタードをお好みの量で入れて、全体によく絡める。

②



野菜を全て入れて炒める。

①



バターで鶏肉を炒める。

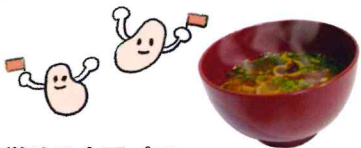
粉食のあなたに!



茶色いパンはあなたの味方

ライ麦パンや全粒粉パンは食物繊維とビタミンB群の貯蔵庫。おなかの調子を整え、かつ、炭水化物を効率よくエネルギーに変えてくれて、パン好き学生の救世主♡

欠食のあなたに!



目覚める大豆パワー

お味噌汁はさっぱり飲めて栄養もバツガン! 野菜をたっぷり入れれば美容にもいい。味噌の大豆に含まれる大豆タンパク質は中性脂肪を減らす役割をもっており、実はダイエットの強い味方。

小食のあなたに!

そのダイエット逆効果!

ダイエットのために小食を続けていると、栄養不足で代謝が悪くなり、さらには体が飢餓状態と判断して肝臓にどんどん脂肪を蓄えようとしてしまう! このタイミングでやけ食いしてしまうと、一気にリバウンドなんてことも……。また、「単品食べ」「〇〇抜きダイエット」など偏った食べ方は肌や髪にも悪影響をもたらす。三食しっかり食べていれば、ストレスフリーで痩せられ、太りにくい体をキープできるのだ。水分も重要で、水をたくさん飲むと血流がよくなり代謝がアップ! また、食べる前にコップ一杯水を飲むことで、食べすぎを防いでくれるのだ。

エッセンスプレゼンツ ニワトリ女子への ワンポイントアドバイス



孤食のあなたに!



ながら食に注意せよ

テレビのスイッチをオフ。スマホや雑誌も一度置いて、料理の色や味、食感をじっくり味わってみては? 食べること・何を食べているかにちゃんと意識を向けることで、食べ過ぎを防ぎ、かつ、食材や料理の美しさも再認識できるはず!



Lesson 3

健

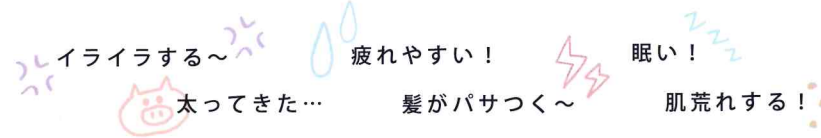
食生活が乱れがちなニワトリ女子にむけたワンポイントアドバイス。



ニワトリ女子急増中!



こんな経験ないですか?



もしかして、あなたもニワトリ女子かも!



ニワトリ女子とは!?

女子学生がおちいりがちな粉食・欠食・小食・孤食。この4つの頭文字が「コケッコー」となることからニワトリ女子と呼ぶ!



粉食

パンやパスタなど、小麦を多く含んだ主食に偏ること。カロリーはご飯の倍! 腹持ちが悪く太りやすくなる。

欠食

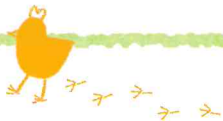
三食しっかり食べないこと。特に、朝食を抜くと深刻なエネルギー不足になってしまう。

小食

無理な食事制限などで、少量しか食べないこと。ストレスから太りやすくなり、肌や髪のトラブルの原因にも。

孤食

一人寂しく食事をする。ついついながら食べに陥り、食べ過ぎの原因になってしまう。



美しく食事をする女性は魅力的に見える。
そんな女性になるためのマナー教室です。

ミセス

Mrs. エッセンスと学ぶ 美人のマナー



Mrs. エッセンス



花子ちゃん

私も美人のマナーを身につけて、
モテ女になりたい！
先生よろしくお願いします！

まかせて！
みんなも一緒にがんばりましょう。

「できる女性のかっこいい
お酒の飲み方って？」



私もシャンパンの似合うデキ女になりたいよ！
なれるといいわねえ。じゃあ質問。飲んだ後のグラスに口紅がべったり付いたことはいらないかしら？

あるある〜。
みっともなく嫌なんです〜

そういう時は指でサッと飲み口をぬぐって、おしぼりやナプキンで指を拭いてね。口紅に限らずリップクリームを塗った後や油ものを食べた後などは飲み口に唇の跡が残りやすいから要注意よ！

色っぽくて素敵なくさ！これで私もデキ女ですね！

ちょっと待って！お酒のマナーでもっと大事なことがあるの。それが、ほろ酔いで切り上げること。いくらスマートにお酒を飲んでいても、飲みすぎで周囲に迷惑をかけてしまったら、それはかっこいいとは言えないの。自分のペイスで飲んで、自分で引き際を見極めることも大事なマナーの一つだよ！

ううん…デキ女への道は険しいな…

パスタのキレイな食べ方を
教えて！



パスタってよく食べに行くけど、きれいに食べるのむずかしいです〜
パスタを美しく食べれるかどうかは、巻き取りにかかっているの！フォークに巻いたとき、さくらんぼ大の大きさにするのがベストかな！

たしかに、それくらいだと一口で食べられるからスマートに見えるなあ！あれ、意外とパスタって簡単？

慣れちゃえばとっても簡単よ！でもパスタでNGなのがパスタをズルズルすること！うまく巻けないのならスプーンを使ってもマナー違反にはなりませんよ。今は本場イタリアでもスプーンを使う人が増えているんですよ。

そうなの？スプーンはマナー違反だと思ってた！

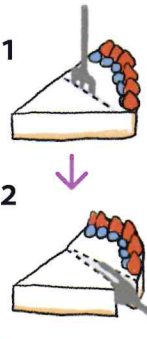
それが、クリーム系のパスタはフォークに絡みやすいし、ショートパスタは巻く必要もないから、始めにそっちを選んでおくのもいいかもね！

食べたいけれど敬遠しちゃう！
高難度スイーツ、
タルトの食べ方は？



タルトって美味しいしかわいいから大好きなんだけど、食べづらいからいつも我慢しちゃう！

下にあるクッキー生地がクセ者なのよ。でもあらかじめ一口サイズのところからフォークを刺して切れ込みを入れてから、痕に合わせてフォークを覆かせれば簡単に切れちゃうの！これならナイフで切るときのように力チャカチャカ鳴らさず、勢いが付きすぎてお皿からはねてしまったりもしないから安心でしょ？



わー！これなら簡単に食べられる！

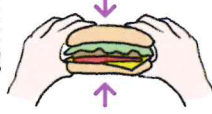
タルトのようなスイーツは、単品でももちろん、食後のデザートとしても出てくるわ。食事の最後まで油断は禁物！美しく食べ終わるかどうかはデザートにかかっているの！

意外と難しいハンバーガー。
どうやって食べるのが
いいの？



私ハンバーガー食べてると、絶対に具が先に無くなっちゃうんです。どうしようよ

「はしたないと思われがちだけど、ハンバーガーを上手く食べるにはかぶりつくのがポイント！大きくて食べにくければつぶして食べてもOKなんですって。口元についたソースはナプキンでしっかり拭いてね。ここで注意してほしいのが、かぶりつくのがつつくのは違うということなの。え、どういことですか？」



「食べている時の「見た目」が違うってこと。口の前の方だけで早く噛むような食べ方だと焦ってるみたいでガツガツ見えちゃうの。だけど奥歯で「モグモグ」って言うように食べると、ゆったりとして見えるし、むしろ音も最低限に抑えられるのよ！こうやって食べるとファストフードだって優雅に見えちゃうから不思議でしょ？」

美しく食事をするためには
マナーがとっても大事なんですね！



その通り！
でもマナーを気にしすぎてお料理を味わえなかったら、食事の楽しみは減ってしまいわね。
味や会話を楽しむことも美人のマナーだと思うわね！

素敵な食体験

初めての茶碗蒸し

「お待たせしました。」私の目の前に置かれたのは、蓋のついた器。何が入っているのだろうか？

中身の様子がわからなくてドキドキする。

蓋を開けると、一気に立ち上がる湯気。

薄黄色でぷるぷるとした卵豆腐の表面、

真ん中に添えられた三つ葉。

表面の部分を口に入れると、だしの効いた

あつあつの卵豆腐のうまさに驚愕する。

また一口、一口と口へ運んで行くとぷりぷりの海老、

じゅわっ、とだしの染み出るしいたけ、

ちよつとくせのある銀杏、そしてふわっ、と香るゆず、

上品な味わいと彩りが口の中で踊る。

この一杯では足りない。初めて茶碗蒸しを食べた時そう感じた。



栄養士の卵がお届けする

旬の味通信 <第一回>

Essensの栄養士の卵たちが「旬の味」をお届けします。第1回目となる今回は、「れんこん」です。れんこんの旬は、秋から冬！これからまさに旬のれんこんには、意外なパワーが隠されていました！

1 れんこんって優等生!?

れんこんってあまり主役にならない食べ物ですよ。でも実は、ビタミンやミネラル、食物繊維などを豊富に含んでいる野菜なのです。特にビタミンCは、みかんの1.5倍、大根3.7倍に相当する量が含まれています。これからの季節は、風邪を引きやすくなるので、ぜひれんこんで予防してみたいかがでしょうか？

2 れんこんから引く糸の正体は!?

れんこんを切ると、糸が引きますよね。この糸の正体は「ムチン」という物質によるものなんですって！これは納豆やオクラにも含まれています。ムチンは胃の壁を保護して、タンパク質や脂肪の消化を助けます。これから年末にかけて、大学生も飲み会が増えてきますよね。そんな胃の荒れる時期には、れんこんを食べ胃を守りましょう！

3 れんこんで冬を乗り越える!?

寒い季節が、もうそこまで来ています。今年は何れんこんで冬を乗り越えてみませんか？れんこんの主成分は、デンプン。デンプンは体内でエネルギーになって、身体を温める効果があります。これから迎える寒い季節にぴったりの野菜なんです。また、大学生は朝食の欠食や偏食で体温にもなりがちです。そんな時にも、れんこんを食べ、身体を温めましょう！



チームD紹介

私たちはエッセンス内で発足した、「チームD」です！栄養士=Dietitianの頭文字を使って、「チームD」と名付けられました。それぞれのメンバーが大学で、栄養士やフードスペシャリストなどの「食の専門家」を目指して、勉強しています。私たちは大学で学ぶ食の知識を、これからもフリーペーパーという形で、同年代の大学生に向けて発信していきます！



大学生 上京物語

地元を離れて

気がついたことがある

憧れの場所と

恋しくなったものがある



東京は憧れの街

私の地元は小さな田舎町。電車もビルも、ここにはない。周りを見渡せば、山や畑が視界を埋め尽くす。畑で採れた野菜が並ぶ食卓、毎朝出会う近所のおじさんとの挨拶。変化のない毎日の繰り返しだ。そんな生活が嫌で、いつしか東京に憧れを抱くようになっていた。近そうでも遠い。私にとって東京は、そんな場所だった。だから、大学進学で東京に出てきた時は、わくわくが止まらなかった。次々とホームに流れ込む電車や、一斉にたくさんの人が動き出すスクランブル交差点。夜遅くまで光り続ける都会のネオン。そのどれもが私にとっては新鮮で、まるで異世界に来たような気分だった。でも、そんな生活を楽しめたのもつかの間だった。

ふと気づいた、「地元が好き」

東京に出てきて数か月経った頃、私は心の中でどこかで、ほっと一息つける場所が無いことに悩んでいた。家の外から絶え間なく聞こえる電車の音や、地元では考えられないほどの人数とすれ違う毎日に疲れていた。いつのまにか地元が恋しくなっていたんだ。「私、地元が好き」。それが憧れの場所を感じた、素直な気持ちだった。でも、あんなに憧れてい

た場所で私を満たさなかったものは何だろう。そんなことを考えている時、私の頭に思い浮かんだのは、「食」だった。私は小さい頃から、畑や田んぼで採れた野菜やお米で育てられた。そして、おばあちゃんやお母さんが作る家庭の味、地域に広がる伝統の料理がずっとそばにあった。特に思い出深いのは、お母さんが作る餃子だ。材料はキャベツとニラとひき肉など普通のものだけど、お母さんが作った餃子は私にとって格別で、私を元気にするパワーを持っている。皮はパリパリで、一口食べると肉汁が溢れ出す。ニンニクとニラの匂いが、口の中からふわっと鼻へ通り抜ける。今日も私は、「東京に帰る前に、お母さんの餃子食べたいな。」とおねだりをした。お母さんは、「そう言うだろうと思ったよ。」と笑って言った。その日の食卓には真ん中に餃子が置かれていた。

「食」がなくなると、地域の絆

私の地元では昔から野菜や米のおすそ分けが、地域の交流の一つの手段だった。そして、日頃のおすそ分けが地域の絆を強くしていたと実感した出来事がある。二〇二一年三月十一日、東日本大震災が起こった。震災の2日後、近所のおばさんが申し訳なさそうに私の家を訪ねてきた。スーパーにお米が売っていない

から、私の家で作ったお米を分けてほしいとのことだった。私たちは「困ったときこそ、お互い様。遠慮せずに持っていくよ。」と言って、袋いっぱいのお米を渡した。そこには、いざという時にも隣近所で助け合おうとする、地域の絆が確かにあった。まさに、食が地域をつないだ瞬間だった。

やっと気づいた、食のふるさと

私は、地元で自信が無かった。憧ればかりに目がくらみ、お母さんの料理を食べられることのありがたさや、食でつながる地域の絆にも、全く良さを見い出せずにいた。でも、東京での忙しい日々の中で、私の食のふるさととは生まれ育った地元だと気づいた。私を心の底から満たしてくれるのは他でもない、地元の食。そして、食から広がる家族や地域のつながりなのだ。なぜなら、そこには家族や地域の皆の「愛」があるから。愛が溢れる食は、私に帰りたくなる場所を与えてくれた。私たちは、ほっとする食のふるさとがあるからこそ、離れた街で頑張ることが出来る。あなたが思い浮かべる食のふるさととは、どこだろう。きっと、一人ひとりにそれぞれの食のふるさとがあるはずだ。

憧れの街で、やっと気づいた。