



vol. **10** AUTUMN
I S S U E

come + camu PAPER

September/2012

<http://www.educational-future-center.org/>

ORGANIZATION...CITY SETAGAYA HEALTH CENTER
ADMINISTRATION+PUBLISHING...EFC



[世田谷区高校生食育プロジェクト]



第一弾

レポート

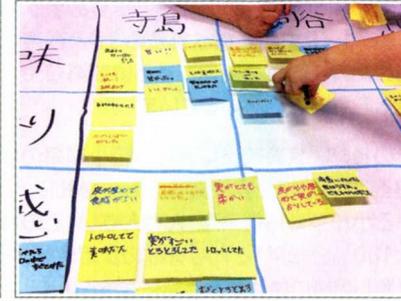
江戸東京野菜について学ぼう!

2つの高校が「江戸東京野菜」を通じてコラボレーションを実現。そのプロジェクトの様子を2回にわたってレポートしていきます。

都立園芸高校には、古くから伝わる伝統野菜である「江戸東京野菜」を育てている高校生たちがいます。彼らの活動は、メディアに取り上げられるなど注目されていますが、そこにはとても重要な意味がありました。

まずは、知ってもらうこと。そして、食べてもらうこと。そこから伝統野菜の普及が始まります。江戸東京野菜は、大量生産が難しく、大きさや形など課題もあり、あまり普及していませんが、味は「本物」です。

そこで今回は、「食のプロの卵」である駒場学園高等学校食物科の高校生が彼らの取り組みを知り、実際に野菜を食べ、どうしたらおいしく食べることができるのか。を話し合いました。同年代の高校生たちが、お互いの普段の活動に目を見張り、得意分野についてイキイキと話す姿が印象的です。それでは活動の様子をご覧ください!



Report

1 江戸東京野菜について 園芸高校生から プレゼンテーション

都立園芸高校の課題研究授業のひとつ「江戸東京野菜プロジェクト」について、プレゼンテーションしてくれたのは、3年生の岡田さんと今泉さんです。二人とも落ち着いた雰囲気ですが、熱のこもった解説と目の輝きに、江戸東京野菜への強い思いを感じました。

7月半ばの暑い午後ということもあり、汗だくで教室に入ってきた駒場学園生も、映し出されるはじめての野菜や畑の画像に真剣な眼差し!大蔵大根、内藤唐辛子、馬込半白きゅうり…など、味や香りの特徴を聞いていると、早く実物に触れてみたい、食べてみたい、と収穫が楽しみになってきたようでした。

プレゼンが終了すると、次号で伝統野菜メニューを考案する駒場学園高校の皆さんから質問がありました。個性的で魅力的な素材としての視点、野菜を大切な我が子のように思う気持ち、それぞれの意見を聞きながら、どのような夢のメニューに変身するのか期待に胸をふくらましつつ、お待ちかねの畑での「収穫体験」に出発です。



▲夏休みを直前に控えた7月半ば、園芸高校生からのプレゼンテーションがはじまりました。



▲真剣な眼差しで聞き入る駒場学園生

プレゼンテーションを担当した園芸高校3年生の今泉さん(左)と岡田さん(右)▼



スライドに映し出される野菜の中には初めて見るものもあって、駒場学園生は興味津々▼



What?



江戸東京野菜プロジェクトとは？

先輩たちが「課題研究」で扱ったことから、園芸高校での栽培が始まった「江戸東京野菜」。江戸東京・伝統野菜研究会代表の大竹道茂さんによる講演「次世代につなげたい～今話題の江戸東京野菜」もきっかけとなり、「江戸東京野菜」に興味を持った生徒たちがいました。彼らは個性的で味が濃く、本来の野菜の香りを楽しめる伝統野菜のおいしさに強く感動したのだそうです。

「こんなにおいしい野菜を消したくない。地域の農業を活性化させるきっかけにしたい。」という思いから、園芸高校の特色の一つとすべく平成23年4月に立ち上げたプロジェクトです。

江戸東京野菜って？

江戸東京・伝統野菜研究会代表の大竹道茂さんによると、

- ・季節限定で“旬”がある伝統野菜
- ・東京または近郊で栽培されて来た固定種
- ・江戸から昭和の各時代に市民の食生活を支え、食文化を育んで来た野菜

と定義付けがされているそうです。

活動の内容は？

地域普及と品種の固定化を目標に、おすすめレシピを紹介した販売や、栽培農家での研修、よい品種を育てて種を譲渡するなど精力的に活動しています。機会ある毎に活動の様子を発表し、ホームページでも情報発信したことにより、地域の人々との交流も増え、何度も購入して下さる方もできました。その他、東京プリンスホテルのレストランが、園芸高校の栽培した江戸東京野菜を使ったメニューを提供するなど、活動の幅も広がっています。



メンバーの声[VOICE]

少人数で広い畑を管理したり、害虫、病気、自然災害など苦労も多いけど、農家の方の“野菜は無口だけど、かわいくなってやればちゃんと応えてくれる”という言葉に胸に、細かい作業をしっかりやることを大切にしています。

江戸東京野菜は、大きさや形が不ぞろいなため販売しにくく、生産農家が減ってきているという現状があるので、生産農家を増やすべく新たな伝統野菜を開拓したい。

よい野菜ができればその種を育て、品質や収穫量を安定させることにも挑戦していますが、年数がかかることなので、後輩や地域の人、他校の生徒達にも協力してもらいたい。



タマゴのような形
寺島茄子



丸みをおびた
雑司ヶ谷茄子



普通の長なす

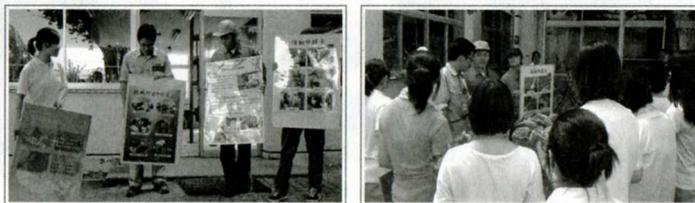
照りつける日差しの中、ビニール袋と園芸ばさみを手に、生徒達が畑に集まってきました。まずは茄子(寺島茄子、雑司ヶ谷茄子、伝統茄子と食べ比べをするための普通の中長茄子)の収穫からはじめます。「はじめて切る〜」「大きい!!」「どうやるの?」「これって食べれるの?」と歓声をあげる駒場学園生に、はさみの使い方や畑の紹介、野菜の説明をする園芸高校生。心なしか誇らしげな表情です。みんな暑さも忘れるほど熱中していました。

その後、園芸高校生による伝統小松菜の収穫の仕方についての説明を受け、地際で切ることを学び、しゃがみこんで必死に大きな株を探しました。一般的に販売されている小松菜は青梗菜(ちんげんさい)との掛け合わせなのだそうですが、伝統小松菜は100%小松菜!どんな味なのか想像が膨らみます。1人10株収穫し、やっと日陰に移動した時には顔が真っ赤になっていましたが「収穫楽しい〜!」と満足そうでした。



水分補給しつつ休憩をしていると、 園芸高校生が大きなパネルを持って

登場



▲園芸高校生が江戸東京野菜の産地や旬をパネルを使って解説。「江戸東京野菜プロジェクト」の概要やその活動、地域の方との交流の様子なども紹介してくれ、駒場学園生は真剣に聞き入っていました。

そうこうするうちに 園芸高校生の 収穫した半白キュウリが

登場



▲下半分が本当に白い!

教室では無口だった駒場学園生から

質問

Q 品種の固定化って何? 興味津々!

A 大きくて形のよい野菜を選び、種を取って増やすこと。
「野菜が育つには時間がかかる上に病気や害虫にやられたりして大変なんです」
「大根やきゅうりは1年に2回収穫できるけど、ごぼうは3年以上経ってからでないと収穫できないんですよ」

Q 江戸東京野菜って売れるの?

江戸東京野菜って
名前や存在がカッコいい!

A 「はじめは江戸東京野菜が認知されておらず、あまり売れなかったのですが、試食会をしたり、レシピを紹介したりと色々工夫をしました」
「一度味わってもらおうと、おいしさが伝わるのでファンが増え、学校まで買いに来た人もいました」

収穫したたくさんの 野菜を抱えて調理室へ

移動



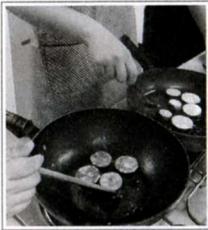
Report

3

江戸東京野菜の 味はいかに…!?

まずは馬込半白キュウリ。こちらはシンプルに塩ずりをしたものを食します。口にした瞬間、「甘い!」という声があちらこちらからあがっていました。また、市販のきゅうりよりもパキッとした食感が印象的だったようです。

伝統小松菜の食べ方は、50℃のお湯にくぐらせてパリッとさせたものと、残り湯を沸かして湯がき、おひたしのように食べる、2種類の方法。市販の小松菜を食べたときは「苦い」「渋みがある」と言っているのに対し、「しゃきしゃきしている」「味が濃い」と驚きの表情をみせていました。



残るは茄子ですが、今回1番反響のあった野菜だった、といってもいいのではないのでしょうか。茄子は「油と相性がいい」という園芸高校の生徒のアドバイスをうけ、小麦粉をまぶして揚げて調理することに。切っているときはあまり違いは分からない様子でしたが、揚げた雑司ヶ谷茄子を一口たべてみると…「あまーい!!!」「めっちゃおいしい!」と一同感激している様子。

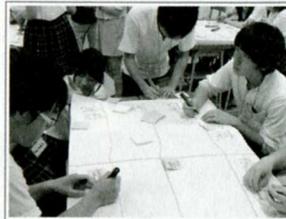
畑での収穫作業後は、いよいよ駒場学園生による、江戸東京野菜の調理、そして実食です。今回使う江戸東京野菜は、馬込半白キュウリ、寺島茄子、雑司ヶ谷茄子、伝統小松菜の4種類。味の違いを比べるために、それぞれ市販の野菜も用意されました。初めて調理する江戸東京野菜を前に、生徒たちは少し緊張した面持ちでしたが、いざはじまると興味津々!実際に手にとっては「これ、どうやって調理するの?」「大きい~!」などと言葉を交わしつつ、いつの間にか、すっかりと慣れた手つきで調理を進めていきます。



続けて寺島茄子を食べると、「中がトロトロしている」「茄子嫌いだけど、これなら食べれた!」と調理室はさらに大盛り上がり。「もう1個ないの?!」と、更に求める声まで…。もちろんおいしいかどうかだけではなく、「寺島茄子の方が雑司ヶ谷茄子より皮が厚い」「中がよりトロトロしてるのは寺島茄子」としっかり違いを考察していました。あっという間の30分でしたが、園芸高校生のプレゼンにより江戸東京野菜について知り、収穫で実際に手にとり、そしてこの調理で口にすることで、駒場学園生も江戸東京野菜の魅力にどんどん引き込まれているようでした。

野菜の味・香り・食感
に関するアンケート

駒場学園生が調理をしている間、園芸高校生が模造紙に「アンケート」を作成し始めました。(誰に言われるとも無く高校生達が自主的に作成し始めたのが印象的でした。)各種野菜の「味」「香り」「食感」を付箋に書いてもらい、それを元に、キュウリ・茄子・小松菜に分かれて意見交換を行いました。



普段食卓に並ぶ野菜と比べて、江戸東京野菜は、味が濃かったり、シャキシャキしていたりなど、特徴を感じることができたようです。食べ慣れない、と感じる人が多いのかと思いきや、そうでもなかった!というのが高校生の感想のようです。

中でも人気があったのが茄子!「トロトロ」という食感を味わうことができたことで、駒場学園生も新たなメニューのイメージが浮かんできたようでした。

各野菜に分かれての意見交換で、まず最初に口を開いたのは園芸高校生でした。「野菜、どうだった?」の質問に、駒場学園生から「伝統野菜、おいしかったです。本当に。」という返事をもらい、「うわー…嬉しい!!!」と笑顔がこぼれました。「特に私は雑司ヶ谷茄子が好き」「半白キュウリおいしかった」など、野菜の味を比べて感想を伝える姿も多くみられました。

野菜を育てている人たちに直接食べた感想を伝えることも、直接消費者の声をすぐに聞くことも、そんなに多いことではないですから、お互いにとって良い場となったのではないのでしょうか。

この意見交換の場では、野菜の味の話だけに留まらず、江戸東京野菜を使っのレシピづくりにも話が発展しました。

駒場「半白キュウリって皮が硬いですよね。」

園芸「そうですね。」

駒場「皮を剥いて使ってみてもいいかも」

園芸「そうかぁ。おもしろい」

園芸「キュウリはちょっと収穫が遅れちゃって、大きくなり過ぎたのを出しちゃったかも…」

駒場「煮物とか、クッキー、けんちん汁、スープ、ベーコンと合わせる、炒める、焼く…」

園芸「伝統小松菜は、この渋みのなさ、シャキシャキを残して調理してもらえたら嬉しい」

駒場「茄子はカレーに素揚げして入れるとおもしろい」

園芸「でも寺島茄子だと溶けちゃうから難しいかも」

駒場「やっぱり油と一緒に使うのがおいしい?」

園芸「うん。麻婆茄子もおいしい。でも皮と実が分離するかも」

駒場「それなら雑司ヶ谷茄子の方がいいかもね。寺島茄子はシンプルに調理したいな」



ナス	寺島茄子	雑司ヶ谷茄子	千両二号(普通の茄子)
味	甘い(多数) 舌手だけど食べられた	若干甘い 甘いけど少し苦みも	苦い 渋みが多い 舌手(食べられなかった)
香り	土の香り	土の香り	土の香り
食感	あまり変わらなかった 皮が厚めで食感がよい 実がトロトロ(多数)	寺島に比べると、 皮は薄めだが皮は 厚く中はトロトロ	噛みにくい 皮が柔らかく食べづらい 硬い



小松菜	一般の小松菜	伝統小松菜
味	苦みがあった 味が薄かった 癖がなく味が薄いので 食べやすかった 渋かった	渋みがなかった(多数) 普通より味が濃かった 渋みがなくて美味しかった
香り	においがきつかった 香りがよくわからなかった	青臭くなかった あまり香りがなかった
食感	歯ごたえがしっかりしていた	シャキシャキしていた(多数) 歯ごたえが普通と違って柔らかかった 繊維が多かった



キュウリ	馬込半白キュウリ	普通のキュウリ
味	甘かった(多数) 濃く感じた 種をとるとまた違った味がして美味	少し苦かった(多数) 薄かった
香り	あんまりしなかった(多数)	土の香りがした あまり香りはしなかった
食感	柔らかかった(多数) シャキシャキしていた	皮が硬かった(多数) 半白キュウリと比べたら硬かった

そして話は「植物育て相談」に…。「うちのへちまが枯れてしまったんだけど、どうして?」という駒場学園生の質問に、「今年は多くの人たちが育たなかったと言って、気温の問題もある」「支柱の立て方の問題もあるかも」など、園芸高校生たちが、とても丁寧に返答していました。「料理のことは分からないけど、育て方については分かることもあるから聞いて聞いて」と少し照れながらも嬉しそうだった高校生たちがそこにはいました。好きなことや、得意なことについて話すことは、お互いにとってとても良い時間になったようです。

Report

5

江戸東京野菜の魅力とは

最後に、「江戸東京野菜の魅力」について話してもらいました。その想いを受けて、駒場学園生にレシピを考えてもらうためでもあります。

「伝統野菜は本来の味と香りが楽しめます。多くの野菜が苦みやえぐみを消して甘い味に改良されているけれど、江戸東京野菜は、味をいじらないで育ててきているものなので、大量生産の野菜では味わえない味があります。それを「おいしい」と言ってもらえたらすごく嬉しい、それによって、伝統野菜が広まってくれたらと思っています。」



まとめ知識

代表的な「江戸東京野菜」



寺島茄子

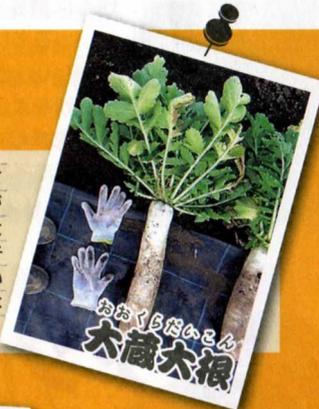
かつて寺島と呼ばれていた墨田区東向島周辺で栽培されていた「寺島なす」は、光沢のある黒紫色の鶏卵大の実と、なす特有の強い香りが特徴。皮がやや厚めなので、天ぷらや炒め物など油料理に合う茄子です。



砂付三寸人参

江戸時代に砂村と言われた江東区北砂・東砂・南砂周辺で栽培されていた約10cm(三寸)の小さなニンジン。香りがよくやわらかいので、煮物や生食に。「馬込三寸人参」とともに江戸東京野菜として知られています。

世田谷区大蔵周辺で栽培されていた「尻つまり(しっぽまで身が丸くつまっているもの)系」の大根で煮物によく合う。50センチと大きく、一般に流通はしていませんが、世田谷区の直売所などで購入することができます。



大蔵大根

そのおいしさに感動した八代将軍徳川吉宗が地名・小松川(江戸川区)にちなんで「小松菜」と命名。一般的な小松菜は青梗菜(ちんげんさい)との掛け合わせで日持ちしますが伝統小松菜は軸がしゃきっとして葉色も淡く、繊細な食感が特徴。



伝統小松菜



馬込半白胡瓜

大田区馬込特産の下半分が白く、節ごとに次々と雌花が咲いて実がなる「節なり」という種類の胡瓜です。皮はかため、中身はやや水分が少ない食感。普通の胡瓜にくらべてやわらかく、ぬか漬けに最適。

VOICE

江戸東京野菜には ひとつひとつ物語がある

今回のプロジェクトには、江戸東京・伝統野菜研究会代表の大竹道茂さんも参加してくださっています。貴重なお話を伺うこともできましたので、ご紹介します。

大竹道茂 先生より



◆ 大竹 道茂

(江戸東京・伝統野菜研究会代表)
江戸東京野菜(物語篇)著、江戸東京野菜(図鑑篇)監修。(農文協)ブログ「大竹道茂の江戸東京野菜ネット」と「江戸東京野菜通信」で情報を発信中。

交配種は、食べやすい野菜になるように色々掛け合わせてあり、食べておしまいの野菜ですが、固定種は、農家が種をとって、また蒔いて、育て、また食べることができます。そして、色んな味わいを持っているので、その味わいを引き出すような調理をしてもらえたら嬉しいです。茄子も、「加熱してみたらとろけてやわらかくなった」というようなこともあったと思いますが、野菜の「個性的」な部分を活かしてほしいと思っています。

江戸東京野菜には、ひとつひとつに物語があります。それぞれの物語を知ってもらえると、また違った感じ方ができると思いますので、それらも勉強して、すばらしいレシピに繋げてください。採れる地域や歴史について知ること、お客さんにも深い説明ができるようになると思うので、是非とも頑張ってください。期待しています！

次回の予告 NEXT

第二弾

高校生コラボ企画

駒場学園高校食物科のみなさんによる 江戸伝統野菜を使った料理を試食!



園芸高校の高校生は、「私たちは、塩とか醤油とか簡単なものでしか味付けしないから、駒場学園高校の方々のアイデアがとてもおもしろかった」「園芸科なので、調理は苦手。ただ塩で炒めておしまい、というのが多いので、タルタルソースにする、オリーブオイルを使ってサイコロ焼きに、などのアイデアをもらえてすごく嬉しい。」と話してくれました。この2校の交流が、次号「カムカム11号」で形になります。乞うご期待です!!



[世田谷区高校生食育プロジェクト]

協力校募集

「世田谷区高校生食育プロジェクト」 企画・参加協力校募集中!

「高校生食育プロジェクト」で、あなたの「食べること」への想いをカタチにしてみませんか?興味のある高校生・先生方は、ぜひ右記までご連絡下さい!!



INFORMATION

お問い合わせ

■世田谷保健所健康推進課「世田谷区高校生食育プロジェクト」担当まで

TEL 03-5432-2440
FAX 03-5432-3022

8-30-17-00
WEEKDAY

■企画に関するお問い合わせは、エデュケーション・フューチャーセンターまで

TEL 070-5559-0361

発行 ★世田谷区世田谷保健所健康推進課/企画・運営 ★NPO 法人 EFC
www.educational-future-center.org/



子ども 相談

・小・中・高校生向け夜・休日の電話相談 ●●●●●●
相談は平日17時~22時/土・日・祝日9時~22時(年末年始休み)

せたがや子どもテレフォン
03-5451-1211



[世田谷区高校生食育プロジェクト]

世田谷保健所健康推進課 × Educational Future Center