


大学コンソーシアム富山 2021 年度「とやまの食文化」実施報告

事業名	単位互換科目 共同授業科目「とやまの食文化」
実施機関名	富山短期大学 担当教員：食物栄養学科 中根一恵講師
趣旨・目的	「食の宝庫」といわれる富山県が、先人の知恵により育んできた食文化について、地形や自然環境を学習する。富山県各地域の農産物や魚の特徴と昆布料理の実習や、昆布の種類や天然と養殖の違いを実感することを通じてとやまの食文化を体験し、富山県各地域の農産物や食文化の再発見につなげる。とやまの食の魅力を知り、「伝統的な地域（とやま）の食文化を次世代にどのように伝えていったらよいか」をテーマにワークショップ形式により意見交換を行い発表し、「とやまの食文化」について知識や理解を深めることを目的とする。
開催日時	令和3年9月6日(月)、8日(水)、9日(木) 3日間集中授業 6日：9時10分～16時20分 8日：9時10分～14時40分 9日：9時10分～10時40分
開催場所	オンライン形式(zoom)
参加人数	(1)参加学生 38名(受入れ許可41名) 富山大学14名(欠席者3名含む) 富山県立大学8名 富山高等専門学校3名 富山短期大学16名 (2)教員(講師)6名 富山短期大学5名 外部講師1名 (3)職員 3名 富山短期大学(事務業務)3名
郵送資料	資料 1. 履修する際の諸注意 2. シラバス 3. WEB シラバスの手引き 4. 冊子「とやまの食文化」 5. 食材など 昆布4種(A～D)、米、とろろ昆布(白、黒) こぶ締め用昆布、梅干し、手袋
	<div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;">  </div> <p>第1回 「ガイダンス・食文化総論」</p> <p style="text-align: center;">講師：富山短期大学 半田彩実 講師</p> <p>食文化とは何なのか、日本と世界の食料を比較しながら、日本食の特徴をつかんだ。また、食文化を構成する要因を知り、比較の方法についても学ぶことで、今後の講義に繋がる内容をお話いただいた。</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>

第2回 「とやまの魚、そのおいしさの秘密と健康性」

講師：富山短期大学 竹内 弘幸 教授

富山湾の特徴と富山湾に生息する様々な魚についての講義では、竹内先生が研究をされているホタルイカの研究内容を交えた内容で、とやまの魚のおいしさや健康性について科学的にも詳しくお話しいただいた。

第3回 「富山の昆布食文化」

講師：株式会社四十物昆布 会長 四十物直之氏

昆布の消費量が長らく全国一位であった富山県の昆布文化について、富山は北前船の寄港地の1つであり、北海道でとれた昆布が運ばれてきたことなど、歴史的背景からお話しいただいた。

第4回 「昆布の種類と製造方法」

講師：株式会社四十物昆布 会長 四十物直之氏



昆布には8つの種類があり、料理によって使い分けることでおいしくいただけること、養殖と天然での特徴の違いなどについて実物を用いながら説明いただいた。おぼろ昆布ととろろ昆布の違い、削る際の厚みなどについても詳しく学ぶことができた。

第5回 「とやまの郷土料理」

講師：富山短期大学 稗苗 智恵子 教授

中根 一恵 講師

とやまの郷土料理について、富山県の成り立ち、地形や歴史、文化的背景から食の特徴を深めるとともに、食の大切さについてのお話をいただいた。

昆布と魚を使った料理として、「昆布巻き」「おぼろ昆布のすまし汁」、旬の食材を使用した料理として「よごし」「酢ずいき」「ずいきの白和え」の作り方を説明した。また、食材の紹介として、そうめん南瓜、五箇山豆腐、庄川のゆずを紹介した。昨日講義をうけた昆布について、A～Dの昆布を事前に郵送し、触ったり、見たり、水につけてだしを飲み比べするなどして違いを観察した。



ずいき

そうめん南瓜、ゆず
五箇山豆腐

昆布巻き

とやまの郷土料理講義風景

昆布の違いを体験：昆布を触る・見る、水につけて昆布水を飲み比べてみる。



第6回 「とやまの米や昆布を用いた料理(調理実習)」

講師：富山短期大学 半田 彩実 講師
中根 一恵 講師

事前に郵送した食材を用いて「こんぶおにぎり」「昆布じめ」の実習を行った。カメラ越しではあったが、手元カメラを使用しながら示範を実施した。示範終了後に疑問点を聞いたのち、各家庭で調理実習を行ってもらった。指定の時間になったら、出来上がりの様子をカメラに映してもらい意見交換を行った。



写真上：さすの昆布じめ
写真下：昆布おにぎり（白・黒）



調理風景

とろろ昆布おにぎり：富山でおにぎりといえば、とろろ昆布のおにぎりのこと。とろろ昆布は、昆布を重ねて薄くスライスしたもので、黒とろろと白とろろがある。それぞれの味の違いを味わってもらった。

昆布じめ：魚の刺身を昆布ではさんだもので、魚のうまみ成分と昆布のうまみ成分の相乗効果で味わい深くなる。市販品ではさすが使用されていることが多いが、今回は学生自身のはさむ食材を選び、昆布じめにしてもらった。翌日、何を昆布じめにしたのか、味の感想を述べてもらった。

第7回 「昆布と健康」

講師：富山短期大学 藤田 恭輔 准教授

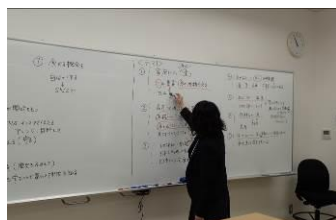
調理実習でつくった昆布じめの昆布を食べるとどのような効果があるのか、昆布に含まれる栄養素、機能性成分について詳しくお話いただいた。

第8回 ワークショップ「次世代伝え継ぐ とやまの食文化」

講師 富山短期大学 稗苗 智恵子 教授
半田 彩実 講師
中根 一恵 講師

第1回から第7回の学んだことをもとに、意見を出し合って次の2点について各自意見を考え、意見交換を行った。

- ① とやまの食文化の魅力とは
- ② 「伝統的などやま(地域)の食文化を次世代にどのように伝えたらよいか」、あなた自身はどのような手段で発信したいか、グループでまとめてみましょう。



<受講生の感想>

- ・昆布と健康についての講義が印象に残った。昆布は体によいといわれてもどうして体によいのか、どのくらい食べるとよいのか疑問があった。昆布に含まれる栄養素の種類や量、その効果について詳しく解説していただけたので疑問が解決した。
- ・とやまの食文化に関して知らなかったことや知っていても興味がなかったことについて興味がわいたと同時に、この食文化を伝えていくのは自分だという自覚が生まれたよい機会だった。
- ・他大学の学生が集まって授業をしているのが魅力的だった。本来は直接会って調理実習などで交流を深めたかったが、リモートになってしまいながらも、3日間の授業で食文化を次世代に伝えていくにはどうしたらよいかをディスカッションしていく形で交流ができたのでよかった。
- ・初めは富山の食文化の魅力を簡単にでも知れたらなと思い参加したが、講義を受けてこれから富山の食文化をどのように守り伝えていくかというところまで考えることができた。
- ・毎日当たり前のようにあらゆる食材を食べている私たちも、ある食材の背景や良さを知らうとする意識を持つべきだと考えるきっかけとなった。
- ・初めてオンラインでワークショップをして、実際にグループで話し合い、それぞれの意見を聞き自分では思い浮かばないような意見がたくさん聞くことができ良かったです。改めて意見を出し合い聞くことは大事なことだと思いました。