「日常茶飯事」の文化を解読する食文化誌

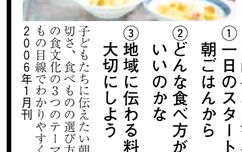
季刊 vesta

Ｂ５判　定価750円　年間購読料3000円

農文協があらたに発行した『うかたま』が日々の暮らしの食の知恵や技を軽やかに伝える雑誌とするなら、その背景にある食文化をわかりやすく説き起こすのが『食文化誌・ヴェスタ』です。各号ごとに特集テーマを組み、食習慣や食意識、食の道具や営みから見た生活文化という斬新かつ多角的な視点から食の世界にアプローチします。

秋号（六〇号）のテーマは「箸の文化」。食べる道具に関して、こんなにも知的好奇心を引き起こす雑誌は他にないでしょう。日本で箸と椀は、なぜ自分専用なのか？という橋本慶子さんの論考が面白い。同じ箸文化でも使い方やマナーが、韓国や中国、ベトナム等でこんなにも違うとは驚き。石毛直道さんの文に出てくるパスタを手づかみで食べるイタリアの少年たちの写真も衝撃的です（写真下）。この冊子を真ん中において、なぜ箸なのか、なぜフォークなのか、うんちくを傾けるのも一興です。

次号（冬号）は、「スープに見る食文化」がテーマ。世界の家庭でどんなスープがつくられてきたのか、その由来や歴史、嗜好、そしてふるさとの味の伝承など興味深い記述が満載。食の実用誌『うかたま』との併読をお勧めします。



写真の時代になってもイタリアでは庶民にはフォークがあまり普及していなかった。

季刊 ukatama

うかたま は読者とともに育つ雑誌です

「うかたま」WEBサイト OPEN!

http : //www.ukatama.net/

今月は第1号の特集『おもちはエライ！』から「全国お雑煮マップ」「全国変わりモチ」を紹介。あなたの故郷は「丸もち圏・角もち圏？」が一目瞭然。キビもち、エビもち、沖縄のムーチーも登場。日本の食文化の多様性はまだまだ健在です。

『地域限定この店のメニュー』コーナーからは青森県浅めし食堂の「じゃがいもすいとん」を紹介。地元でとれる旬の野菜をたっぷり使い、ダシをしっかりきかせた一品。地元のばあちゃんが考案した自慢の料理です。

今後はWEBオリジナルコンテンツも増やしていく予定。連載『大人の家庭科』を元にした簡単料理のデータベース、雑誌には掲載できなかった取材時のこぼれ話、次号のメイキング写真、編集部だよりなど…どうぞ、ご期待ください。「うかたま」へのご意見、ご感想も、このサイトからお気軽にお寄せ下さい。

ニッポン食育フェア 今年度も開催！

食育や食生活指針、食の安全安心、地産地消に関わる情報や、郷土料理、農産物などを一堂に集めた体験参加型イベント。2006年1月14日（土）15日（日）、東京国際フォーラム展示ホールにて。

●併催　地域に根ざした食育コンクール表彰式　15日

執筆者からのメッセージ

連載「みうたさんのおやつ」で伝えたいこと

江島　雅歌

（前略）「うかたま」の連載では菓子（おやつ）を手作りすることを提案します。自分で作るとなると、そこに入る材料が見え、どれだけ食べればどれだけの栄養がからだに入るのかも分かります。そこで材料を吟味することも可能です。手作りすることの意味はそこにあるのです。…「うかたま」では、日本人が古くから親しんできた穀物の調理法を基本に据えながら、文化の香りをエッセンスに加えて新感覚のヘルシーなおやつを展開していきます。

（えじま・みうた　「出版ダイジェスト」2005年11月1日号より抄録）

第一号のみうたさんの記事二頁

連載「大人の家庭科」で伝えたいこと

お茶の水女子大学附属高校　家庭科教諭　田中　京子

私の担当する家庭科では、一生を支える食生活力を目指して日常食を中心に調理実習をしています。みんな技術は未熟ながらおいしい物をいっぱいつくりたいと意欲満々。こんな生徒たちの希望をもとに、料理に慣れない人でもつくることを楽しみ、つくれる自信をつけられる「ミニマムエッセンシャル料理」が生まれました。食材と手順は簡単でも、味は本物。1回の実習で身につき、応用自在。これをもとにさらに高度な料理にも挑戦してほしいと願っています。『うかたま』の香りを添えて指様にご紹介いたします。ぜひお試しください。

◇

読者からの期待の声

食べ方を見直すことから、日本の再生が始まる

ノンフィクション作家　島村　菜津

長いこと、食は、〝ささいな女こどもの領域〟として、日本の社会から軽んじられてきた。けれども、ここへ来て食べることの大切さを教えなかった社会に歪みと息苦しさが生まれている。食は、わけても大切な地域の文化であり、それぞれの異なる食文化を紡ぎ、懐かしい農山漁村の風景を守る。国際化の中で、遠い異文化の理解も、食をいな女こどもの領域〟として通じて深まっていく。個々人の食卓から、もう一度食べられてきた。けれども、ここへ来て食べることの大切さを教えなかった社会に歪みと息苦しさが生まれている。食は、わけても大切な地域の文化であり、それぞれの異なる食文化を紡ぎ、懐かしい農山漁村の風景を守る。国際化の中で、遠い異文化の理解も、食をローカリズムも育つ。そこから、日本の再生が始まるのだと私は信じている。

宮崎県高千穂町でトウモロコシの在来種に出会った（撮影・森千鶴子）

食術を伝える お手伝いをしたい

兵庫県豊岡市　岡崎　典子（管理栄養士）

私が根底に持っている思いとしては、自分の子どもが子どもを育てることのできる大人に育てること。そして、これから、日本の食は、米と日本で発達した発酵食品を抜いては、語れないということです。

親世代が、自分の生き様を通して、それを伝えていくことの大切さに気づいていただき、食べ物を選得する方法と、貯蔵など含めてそれを食べられる形に変える方法などを伝えていけるような食術のお手伝いをしたいと思っています。

農文協さんの雑誌は、きれいに並んだ言葉だけのものではないところがとても、勉強になります。うかたまから、ボロ山の刺激と、情報をいただけることを期待しております。

生活者の衣食住に関する親しく近しい雑誌に

福島県会津若松市　林　あゆ美

「うかたま」の誌名由来に由来しているという『うかたま』はもともとは稲のはさっそく定期購読をお願いしました。日本の神さまが都市に広がり、生活者としてくらしという部分に惹かれ、読んでみたいと思いました。個人的にもちょうど自然菜園を作るための勉強を始めたところで、農的な情報にも興味があります。

「つくる」ことも「食べる」こともダイジェストの中で、いろいろと日々の生活に役立ちそう…ということで、定期購読させていただきました。

衣食住に関するこまごまとした願いごとや悩みに応えてくれる親しい神さまになったとのこと。農文協さんらしい農的暮らしし、食べ物を紹介しながら、親しく近しい雑誌になることを期待して創刊号が届くのを待っています。

「つくる」「食べる」生活の役に立ちそう

神奈川県横浜市　熊谷　千秋

現在、「学校給食と子どもの健康を考える会」という『うかたま』の誌名由来に由来しているという『うかたま』はもともとは稲のはさっそく定期購読をお願いしました。日本の神さまが都市に広がり、生活者としてくらしという部分に惹かれ、読んでみたいと思いました。個人的にもちょうど自然菜園を作るための勉強を始めたところで、農的な情報にも興味があります。

「つくる」ことも「食べる」こともダイジェストの中で、いろいろと日々の生活に役立ちそう…ということで、定期購読させていただきました。

子どもの食を考える 人たちと、つながりたい

東京・府中市　深津　高子

私の仕事は、保育園・幼稚園での保育環境アドバイザーという仕事です。ですから、幼い子ども達のいる環境によく出かけていきます。そこで給食などを通しての季刊「食育活動」です。「食」についてもいろいろ考える機会があり、考えさせられることも多々あり、生きることもっとつながった「食」を、子ども達に紹介したいと考えています。何か、「うかたま」をきっかけに、同じような思いを持った人たちとつながれるのではと期待しています。

定期購読受付中

うかたま

季刊 ukatama

定価780円（〒110円）年間購読料3120円

＊お申込みは最寄の書店か、下記へFAX、葉書、メールで直接農文協へ
〒107-8668　東京都港区赤坂7-6-1
ＦＡＸ03－3589－1387

年間定期購読お申込みの方に「うかたま」特製カレンダープレゼント（申込み期限06年1月末）

食育推進の運動誌 季刊「食育活動（仮）」、来年３月創刊！

Ａ５判・96頁・予価600円（年間購読料2400円）

「うかたま」が食育の大衆誌であるのに対して、食育推進の活動家のための運動誌が、この季刊「食育活動（仮）」です。

創刊号の特集は、「「食事バランスガイド」を活用した食育をすすめる」を予定。食育基本法の制定を背景に、厚生労働省と農林水産省が共同で作成した「食事バランスガイド」の特徴をQ&A形式で解説するとともに、食育活動をすすめていく上での実際の活用術を提起します。

量販店・コンビニエンスストア・外食産業における「食事バランスガイド」を活用しての消費者の購買行動変革の実験や、「食事バランスガイド」における運動（仮）の指針づくり、食育先進県での取組みなど、目の離せない情報が盛りだくさん。第2号以降は、「乳幼児・妊婦の食育」「児童・生徒の食育」「若・中年層の食育」「高齢者の食育」など世代別の食育を特集し、文部科学省、厚生労働省、農林水産省の3省の動きやQ&A形式で解説するとともに、食育活動に取り組む行政、栄養士、食生活改善推進員をはじめ、生協、農協、食品企業の役職員などなど、食育推進にかかわる方々必携の季刊誌です。定期購読のお申し込みは、農文協までお。

農文協　子どもたちへ伝えたい農と食の世界

既刊65冊 そだててあそぼう

農から始まる食育絵本

いのちを育む驚き、喜び、食べる楽しさ＝農と食の体験を学びに深める総合的学習絵本。栽培・飼育・料理、加工、工芸から歴史や文化誌までイラストでわかりやすく描く。

ＡＢ判・上製、各36頁●各1890円

①トマトの絵本
森俊人編、平野恵理子絵
「トマトが赤くなると医者が青くなる」健康野菜、四角い茎など育ち方の不思議。畑がなくてもできる鉢栽培やトマトソースつくり、原産地アンデスの話まで。

②ナス
③サツマイモ
④ジャガイモ
⑤トウモロコシ
⑥イネの絵本
山本隆一編、本くにこ子絵　日本の風土、すばらしい水田が育む日本人の元気のもと。手作り木枠田んぼで育て収穫、おいしく料理。稲作の民俗や世界の米も紹介。●1890円

⑦カボチャ
⑧ソバ
⑨タイズ
⑩キュウリ
⑪ダイコン
⑫ニンジン
⑬メロン
⑭イチゴ
⑮ラッカセイ
⑯ピーマン
⑰ダイコン
⑱ニンニク
⑲カイコ
⑳ニワトリ
㉑ヤギ
㉒ヒツジ
㉓ブタ
㉔ウシ
㉕ヤギ
㉖キク
㉗スイカ
㉘ホウレンソウ
㉙ヒョウタン
㉚カキ
㉛ブルーベリー
㉜キャベツ
㉝ナタネ
㉞アサガオ
㉟シイタケ
㊱ウメ
㊲ブドウ
㊳ヒツジ
㊴ヒツジ
㊵ヒツジ
㊶ヒツジ
㊷ミツバチ
㊸ヒエ・キビ
㊹チャ
㊺ミカン
㊻ヒツジ
㊼ヒツジ
㊽ゴマ
㊾ブタ
㊿チューリップ
(51)アスパラガス
(52)オクラ
(53)アワ・ヒエ・キビ
(54)リンゴの絵本
小池洋男編・川上和生絵
リンゴ栽培に挑戦だ。雨にあてなければ病気もでにくいし、夏生の苗なら翌年には実がとれるよ。おいしいアップルパイやジュースの作り方も紹介。●1890円

(55)ミカン
(56)カブ
(57)ネギ
(58)ゴマ
(59)ウメ
(60)乳牛
(61)タマネギ
(62)レタス
(63)ニンニク
(64)肉牛
(65)アイガモ

①とうふの絵本
仁藤齊編　高部晴市絵
②なっとうの絵本
渡辺杉夫編　沢田としき絵
③みそ の絵本
今井誠一編　水上みのり絵
④もちの絵本
江川和徳編　竹内通雅絵
⑤そばの絵本
服部隆編　上田みゆき絵
⑥アイスクリームの絵本
宮地寛仁編　石井聖岳絵
⑦チーズの絵本
河口理編　早川純子絵
⑧ソーセージの絵本
伊藤信雄ミルク手づくりファーム出口子編
⑨ジャムの絵本
小清水正美編　下和田サチヨ絵
⑩パンの絵本
片岡美佐子編　山福朱実絵

つくってあそぼう

作って食べて五感で感じる食の知恵

手作りの食品に込められた伝統の食の知恵。学校や家庭でおいしく作る方法や、歴史や、文化まで食の世界を豊かに描く。ＡＢ判、各36頁、小中以上向●各1890円、揃価18000円

Video DVD 子ども料理教室のすすめ方

【VHS】全3巻　31、500円（ビデオ全3巻分・子ども料理の基礎ビデオクリップ付）
【DVD】全1巻　31、500円

①なぜ料理を体験させるの？
②子どもが主役の料理の基本
③五感を使った本物料理体験
監修・坂本廣子　料理は五感を使う生き生きとした楽しい体験。その達成感のなかで自然と身につく自信と思いやり。「生きる力」を育む料理教室の進め方を解説。

Video DVD 食べもの・体・暮らしの探検（仮）

【VHS】全3巻　31、500円（各巻10、500円）
【DVD】全1巻　31、500円（ビデオ全3巻分）

①一日のスタートは朝ごはんから
②どんな食べ方がいいのかな
③地域に伝わる料理を大切にしよう
子どもたちに伝えたい朝食の大切さ、食べものの選び方、地域の食文化の3つのテーマを子どもの目線でわかりやすく描く。
2006年1月刊