

滋賀の食文化と継承に関する研究 —食生活と環境を食育の実践から考える—

松本 立子（環境教育課程 4 回生）

1. はじめに

滋賀県は、びわ湖とそれを取巻く田園や里山など豊かな自然環境に恵まれ、おいしい米を中心に地元でとれた野菜、大豆、魚貝類などの豊かな食材がある。これらの四季折々の食材を使って様々な伝統的な料理が生まれた。伝統食には、各地域でたくましく生き抜いてきた人々の、知恵や技術・工夫が蓄積されている。

伝統的な食文化は長い年月かかってつくりあげられ、そして自然からの恵みと、農業・漁業や様々な生産、加工に関わる人や調理する人など多くの人々に支えられていることに留意したい。

近年、私たちは食料生産技術の進歩から、豊かな食生活を送っている。しかし、朝食の欠食、孤食化など食生活の乱れや、肥満・生活習慣病の増加がみられ、子どもをはじめ大人にも心身への影響が懸念されている。また、豊かになった現代の食は自然環境に、はかりしれない負荷をあたえるようになったことに気づきたい。そこで、本研究では伝統的な食文化の継承と、健康的な食生活と環境をつくっていくことを目的に、伝統食の調査と食育の実践をした。

2. 滋賀の伝統食の調理と食育の実践

子ども達が、楽しい食事体験を通して、食品の選び方、調理の仕方、地産地消を理解し、環境へも配慮できるように育成していく。地域の食文化の良さに気づかせたい。

○幼児期からの食育・・・親子クッキングや菜園活動などを通して、一緒に作って食べる楽しさを味わい、動植物の命と自然の恵みに感謝する気持ちが育つようにする。

○大津市立真野中学校、1年生（30名）「滋賀の伝統食の調理実習」の実践

「アメノイオご飯、えび豆、丁字麩のからし味噌合え、丁稚羊羹」を調理した。

生徒たちは、びわ湖を汚さず、魚貝資源を守り農業を大事にすること、魅力的な滋賀の味を受け継いで守っていくことの大切さを学んでくれた。

○滋賀の寺院に伝わる報恩講料理（お斎）について調査・・・伝統食の「お講汁」は、地域の食材が使われていた。「かぶら汁、打ち豆汁、つりかぶら汁など」があった。調理法と味、そしてつくる人の心意気は現在も大切に引き継がれていることを確認することができた。

3. まとめとこれからの課題

食料の生産は自然の恩恵の上に成り立っているものである。自然を犠牲にした食料生産には限界があり、環境への負荷の低減をはかり、持続可能な農林漁業への配慮が必要である。食文化を継承していくには、①安全で新鮮な食材の確保 ②伝統的な加工調理技術の伝承とつくる人の生きざまを知る ③味覚を若い世代に引き継ぐことが大切だと思う。地域の伝統食を守ることが、地域の農業や漁業を守っていくことにつながっている。これからも優れた食文化や豊かな味覚を育んでいくことは、重要だと考える。