

【議事録】

平成27年度 第1回国産水産物流通促進事業セミナー

『パパ料理で家族も幸せ、みんな健康に！
～魚屋さんに行こう！～』

平成27年9月11日開催
於：大日本水産会 大会議室

平成27年9月
国産水産物流通促進センター
構成員 一般社団法人 大日本水産会

開 催 日：平成27年9月11日（金）
会 場：大日本水産会 大会議室
主 催：国産水産物流通促進センター（構成員：一般社団法人大日本水産会）
後 援：全国漁業協同組合連合会、一般財団法人東京水産振興会、
公益社団法人東京都栄養士会、
一般社団法人大日本水産会おさかな普及協議会（マルハニチロ株式会社、
日本水産株式会社、株式会社ニチレイフレッシュ、株式会社極洋、
一般社団法人全国水産卸協会、全国水産物卸組合連合会、
全国水産物商業協同組合連合会、全国水産加工業協同組合連合会）

目 次

主催者あいさつ 2ページ

国産水産物流通促進センター構成員

一般社団法人 大日本水産会 常務理事 長岡 英典

第一部 講演

基調講演 1) 4ページ

「パパ料理で家族も幸せ、みんな健康に！

～魚屋さんに行き物に行こう！～」

株式会社ビストロパパ

代表取締役 滝村雅晴氏

基調講演 2) 17ページ

「お魚が健康に良い訳は」

女子栄養大学 栄養クリニック

管理栄養士 鈴木智草先生

第二部 ディスカッション..... 21ページ

コーディネーター 二瓶徹氏 (株式会社テロワール・アンド・トラディション・
ジャパン 代表取締役)

滝村雅晴氏

鈴木智草先生

畠山友一氏 (パパ料理を始めた初心者、

株式会社ビズグラント 代表取締役社長)

質疑応答

主催者あいさつ

国産水産物流通促進センター構成員
一般社団法人 大日本水産会
専務理事 重 義行

大日本水産会専務の重でございます。

本日は皆様お忙しいところ、当シンポジウムにご参加いただきまして有難うございます。

この場所は赤坂の1丁目ということで、一昨日、昨日の大雨で避難準備情報が港区から出された所です。一昨日、昨日は非常に天気が悪かったのですが、今日は本当に快晴に恵まれ、皆様方、心掛けの良い人ばかりが集まっているのだらうと、大変感謝しています。

今日のシンポジウム、ビストロパパの代表取締役滝村先生にはパパのお魚料理ということで、そして女子栄養大学の鈴木先生には魚が如何にして健康に良いかということをお話していただきます。

当会がこのようなシンポジウムを開催しているのは、基本的には当会の会員さん達の魚が沢山売れてくれれば良いというのが一つあり、また、当会のような立場でやっている事から、そのような観点から始めていました。しかし、やはり魚というのは健康にも良いし、美味しいしということをもう一回再認識した上で、皆様にバランスの良い食事をとっていただく、このようなことを是非、色々とお話しさせていただき、少しでも国民の皆さんの食卓に美味しいものを届けるという我々の義務、それと共に一緒にピーアールをすることも我々の仕事の一環だらうと、このようなシンポジウムを開催させていただいています。

実は私も地元の方で「おさかな教室」等にも少し参加したりしているのですが、そういう観点からすると、我々の「おさかな教室」には原則として包丁も使いこなせない、丸ごと魚もなかなか捌けない若い主婦の奥さんをとというのが最初のコンセプトだったのですが、実は最近では団塊の世代の人が沢山来ており、ちょっと当初のコンセプトとは違ってきています。退職後、やはり家庭内でちゃんと自分も料理して自分の居場所を作ろうというような方々も増えてきています。そのような方々に対しても色々考慮し、更に色々な各層の年齢の方々に魚料理をしていただくことによって、魚をもう一回再認

識していただければと思っているところです。

このような観点から、今日は滝村先生のお話を伺い、我々の料理教室にも是非若いパパさん参加していただくことを考え、また、当初の目的である若い奥さん方に参加していただくというところにも繋げられるかと、今、私は個人的には考えています。本日は楽しいお話を伺えればと思いますので、宜しくお願いします。

また、その後鈴木先生から魚が健康に良いというところを、それから、新しい知識として色々教えていただければ、我々が皆さんへ情報を提供する材料とさせていただければと思っています。

本日は短い時間ですが、宜しくお願い致します。

(以上)

基調講演 1

「パパ料理で家族も幸せ、みんな健康に！
～魚屋さんに買い物に行こう！～」

株式会社ビストロパパ
代表取締役 滝村雅晴氏

略歴：パパ料理研究家

株式会社ビストロパパ 代表取締役
大正大学 客員教授
内閣府食育推進会議 専門委員
日本パパ料理協会 会長飯士

1970年4月生まれ、京都府出身、神奈川県在住、立命館大学産業社会学部卒業。

1995年2月デジタルコンテンツ系クリエイターを養成するデジタルハリウッド株式会社創立時に入社。14年間務めた後、2009年に独立。株式会社ビストロパパを立ち上げる。パパが料理することで家族が幸せになる世の中造りのために、活動中。

料理教室やテレビ、ラジオ出演、各種メディアへの連載、ブログ等で多彩の発信をしている。



「パパ料理研究家」の滝村雅晴です。今日は割当時間が45分なので、かなり早口になるかもしれませんが、今日のテーマである「パパ料理で家族も幸せ、みんな健康に！～魚屋さんに買い物に行こう！～」で話を進めていきたいと思います。

今日は仕事で参加している方やプライベートで参加している方もいると思います。ちょっとお聞きしたいのですが、家でご飯作っている男性、手を挙げていただけますか。結構いますね。それから家で結構魚料理を作っている男性、手を挙げていただけますか。沢山いますね、もう何も言うことはありません。世界は平和になるのではないかと思います。

今日は「パパ料理研究家」という話をしますが、世の中で料理研究家という名前が付く中で、多分、以前料理をしていなくて突然初めて料理を教えるようになったのは僕ぐらいしかいないと思います。何故料理をしなかった僕が、料理をするようになり、その後に健康的な料理に目覚め、そして、最近魚料理、魚食、和食を中心としたご飯を食べているのか、その中から皆さんにとって、何か参考になることがあればと思っています。

僕は料理教室を全国でやっていて、料理をしないお父さんに料理を教えるということを常々やっています。その時にとっても大事なことは、計量スプーンのことです。料理をしないお父さんには、レシピ通りに作れば誰でも簡単に美味しい料理が出来ると言っています。キッチンと計量することが大切だと言っていますが、レシピの中には大さじ、小さじというのが出て来ます。ここでクイズです。この3つのスプーンでどれが大さじで、どれが小さじでしょうか。大さじは15cc、小さじは5cc、一番小さいのは2.5ccです。皆さんが大さじ、小さじを見たまでもし料理をすると、量としては間違ってきます。一番大きいから大さじ、一番小さいから小さじと思っていると、一番小さいのは小さじ

の半分の量です。栗原はるみさんはいつも料理が美味しいと言っているのに、何かいつも味が薄いと言っている人は作り方を間違っているのです。意外に、レシピ通りに作れば良いと言っておきながら、わざわざ大きじ、小さじの使い方を覚えたりするわけがありません。自分の勘違いで間違っているのです。大人になると見たまま、自分の思い込みで頭がガチガチになる人が多くいます。料理の世界もしかり、お魚の世界もしかり、30年、40年生きてきて当たり前だと思っていたことが、違っていたということが沢山あると思います。今日話をする中に、皆さんがそんな視点がなかったということが沢山あると思います。今日は魚関係の方が多く参加していると思います。その意味では、今までと同じ見え方、話し方ではなく、ちょっと違う角度から、というようなアプローチをすると面白いかもしれせん。

本論に入ります。先程も言いましたが、僕は料理をしていない時期がありました。しかし、色々な縁があり、あちこちで「お父さんの料理」というテーマで、話をする事が多くなってきました。昨年の1年間45回、NHKラジオ第一「すっぴん！」で毎週水曜日、ダイヤモンド☆ユカイが担当の時、「パパッとパパ料理」というコーナーを生放送で話をさせていただきました。NHKの渋谷のスタジオに料理を作って持って行ったり、キッチンがないので、給湯室で唐揚げを作ってスタジオに持って行ったりしていました。所謂、お父さんが家族のために料理を作ろうという、男の趣味の料理ではなく、普通に料理を作って行く時代だということが、特にNHKは感度が高く、面白がってやってくれます。

今年の6月17日、遂にNHK「きょうの料理」に出演しました。出演した時、凄く嬉しかったことは、次女の真央と一緒に「きょうの料理」が始まって以来、初めての親子出演だったことです。何故、親子出演をしたのか、僕は料理を教える技術を教えるということではなく、お父さんが子どもと一緒にキッチンに立とう、一緒にご飯を作ろうというライフスタイルの提案をしているということ、NHKも分かってくれ、その意味で僕を起用してくれました。そして、NHKは「料理研究家」ではなく、僕の役割としての「パパ料理研究家」として紹介してくれました。あくまでも料理を作らないお父さんが家族のために料理をしよう、というメッセージを出しています。

もう一つ嬉しかったのは、次女にもテロップが入ったことです。9歳ですが、おそらく、多分最年少で「きょうの料理」でテロップを出してもらいました。つまり、お父さんに、例えば今日、最終的にはテーマであるお魚を食べてもらおう、家族に食べてもらいたいというところに辿り着くまでに、色々な準備が必要になってきます。その中のアプローチでお父さんがキッチンに立つ、家族とご飯を食べたいという時のきっかけに、子どもと一緒に何かをするということがとってもあります。後ほど、また話します。

では、お父さんがどのように料理をしたら良いのかという時、子どもに手伝わせる、子どもに手伝わせるのですが、「お手伝い」ではなく「子手伝い」です。何かと言うと、お手伝いまではいかない、しかし、役に立たないというところまではいかない、手伝い未満、役に立たない以上のことを「子手伝い」と名前をつけました。3歳、4歳から出来ます。

僕が色々と呼んでもらって講師を務める料理教室は、大体がパパと子どもの「パパ子料理教室」です。そして、参加者の子どもの年齢は3歳、4歳からOKにしています。なかなか3歳、4歳からOKで、かつ、料理をしないお父さんと一緒に料理教室をセットすることは、多分全国でも僕ぐらいだけだと思います。40年間包丁を握ったことのないお父さんと3歳、4歳の暴れん坊の子どもの料理教室をやるのです。これには、お父さんが申込むのではなく、7割から8割は妻が申込みます。従って、皆さんの中でお父さんを巻き込みたい、お父さんの料理教室をやりたいと企画する方は「パパと

子どもの料理教室」にすると良いと思います。というのは、男だけの料理教室で来るのは大体シニア層です。家でご飯を作ってもらえないから、自分で作らないといけない、という人たちが参加します。ちょっと言い過ぎかもしれませんが。と言うよりは、30代、40代で妻が料理を作ってくれる、お父さんは何もしない、そんなお父さんに子どもと一緒に料理教室に行ってみなさいという感じで行くことが多いようです。物凄く人気があります。結構近隣でもやっていて、今年の春、横須賀でやった料理教室は、15組の募集に対し初日で80組ぐらいの応募がありました。集客は凄く良いです。

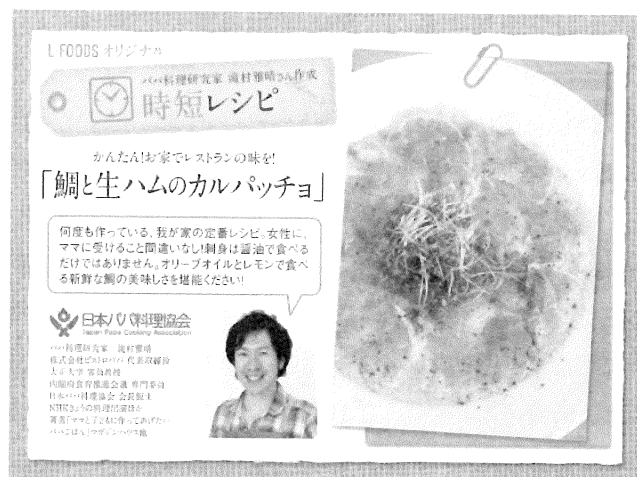
料理を作る時には色々と工夫をしています。ハンバーグを作る時でも肉にひじきを混ぜ、ひじき入りハンバーグということで何気なくミネラルが多いものを入れてあります。出汁巻き玉子も塩分と醤油での味付けではなく、味付けにちりめんじゃこを混ぜて作っています。今日のテーマである魚屋さんで売っているものを、色々とさり気なく入れ、肉弁当と見られながらも、そのようなものを入れていきます。というようなことを、今年のNHK「きょうの料理」で話しました。

最近、仕事柄か毎日スーパーに寄ります。家の近くには、イオン、イトーヨーカドーの地下に小田急マートとL・FOODSがあり、魚屋さんはL・FOODSの中に魚の北辰、肉では柿安、野菜は八百一があります。その魚屋さんに常備品で結構買うものがあり、魚屋の大将と結構仲良くなっています。定番にワカメがあります。味噌汁にはワカメが必需品で、冷蔵庫にはいつもあります。また、朝食には必ずウルメイワシ、メザシ等の小魚を一品付けています。従って、これらを補充するために買い物に行っています。そして色々と大将と話をします。「この間買ったサバが美味しかったけど、今日は何かある」、「今日は赤魚が美味しいよ」と昨日は大きな干物を紹介され、昨日の夜、これが突然食卓に現れました。このように日常、魚屋さんに寄る様になりました。どうしてこのように魚屋さんに寄るようになったのか、これからいくつか話をします。

「至福のお茶漬け」、これ旨いよと「錦糸 塩吹昆布」を大将から差し出された時、頻繁によく行くのでただでいただけるかなと思ったら、後でしっかりお金を取られました。しかし、ご飯の上にチリメンをのせ、塩吹昆布を散らし、熱々のお茶をかけて食べたら、凄く美味しかったのです。これが昔の魚屋さんとの関係かもしれません。仲良くなっているので、色々と情報を試しに紹介してもらい、「美味しかったよ」という大将とのやり取りが、最近楽しいと思っています。

イトーヨーカドーの地下にL・FOODSという店があり、そこに2ヶ月に一回、僕のオリジナルレシピが更新されています。間に代理店が入り、お願いされレシピを含め撮影まで僕が全てやっています。魚のレシピ、肉のレシピ、野菜のレシピではなく、切り口的には「時短レシピ」、「健康レシピ」、「おもてなしレシピ」、三つのレシピを作ってくださいと言われていました。この三つのレシピにどれかが肉であり魚であり野菜であり、というような組合せでやるようにしています。お客さんが魚の料理を求めるのではなく、おもてなし料理は何か良いのか、健康的な料理を何か食べたいとか、兎に角急いでいるので時短料理が何かないのか、このようなニーズから、たまたま魚料理を紹介している状態です。

実際に納品している魚関係のレシピをピックアップして紹介します。「時短レシピ」、「鯛と生ハムのカルパッチョ」です。年を取れば取るほど、刺身は醤油で食べるものという認識が凄く強いかも知れません。しかし、



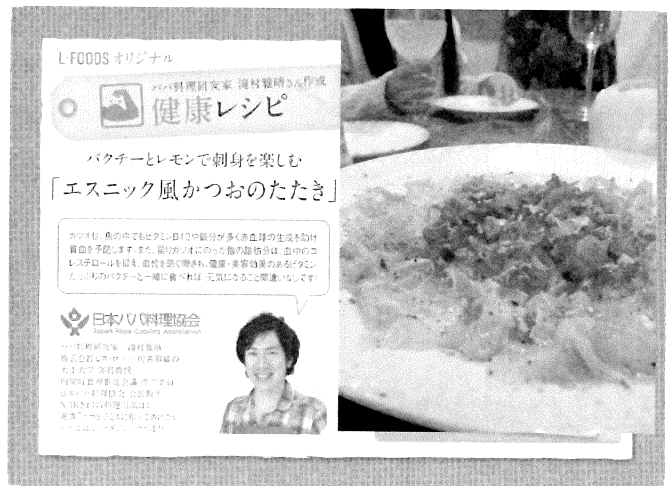
つをのたたき」の味と全然違い、美味しくなります。これは去年、僕がハマってしまったので、レシピで紹介しました。これは「健康レシピ」です。

このような提案をL・FOODSのレシピで行っています。どちらかと言うと食卓がどのように楽しくなるか、皆が普通のイメージで持っている「かつおのたたき」、「うな井」にちょっとひねりを入れながら、かつ、遠すぎない、これ簡単に出来そうなところを紹介しながらレシピ通りに作ってもらい、その時に大きじ、小さじを使い、料理が出来なくても、丁寧に作ることで美味しく作ることが出来ます。

先程も言いましたが、最初、僕は料理をしていませんでした。その意味では魚を食べる人が増えるためには、やはり、食卓囲んで食べるということを大切にするお父さんを増やしたいと思うし、料理を家族のために作るお父さんが増えることだと思います。これが結果的には魚が消費されるようになるのではないかと思います。料理をしないお父さんにそのまま諦めるのではなくて、家族のために美味しいご飯、魚料理を作ってもらえるようにするにはどうしたら良いのか、実は、僕も働いていた頃は夫婦二人で外食三昧、家で料理を作って食べることはしたことがありません、全て外食でした。それが娘の誕生によって、実際に料理を作るようになりました。

作るようになってから、ブログを書き始めました。これは丁度料理が楽しくなった頃で、自分でアジを捌いて「アジのなめろう」を作ったものです。「アジのなめろう」、慣れていない頃に作る手間とこれを食べてなくなる時間を考えた時、この手間隙のコストパフォーマンスを凄く考えましたが、抜群に美味しかったです。このブログを毎日書いています。パパの料理というテーマで毎日毎日書き続けています。9年以上、1日も欠かさず続けています。来年の3月18日で丸10年になります。多分、世界で一番毎日、「パパ料理」というテーマだけで書いているのは僕だけだと思います。そのくらい、お父さんが家族のために料理をすることに思いがあり、伝えたいと思っているからです。

今は「パパ料理」と綺麗ごとのように言っていますが、最初に料理にハマった時は全然違いました。「あるパパの事例」、じっくり買い物をして夜7時半に帰宅。年に1度しか使わない道具を購入。気合を入れてフルコースつくってデザートは夜中の12時。料理をつくって食べて寝る。洗ったものはゼロ。しかも妻に褒められていると思っている。これを毎日繰返している。これは全部僕のことです。このようなことを経て、ある日ホームパーティに沢山人を呼び、相変わらず洗い物も何もせず、酔っ払って寝た、そうした



あるパパの料理事例

じっくり買い物。夜7時30分に帰宅

年に1度しか使わない道具を購入

フルコースつくってデザートは夜中12時

料理つくって食べて寝る。洗ったものゼロ

妻に褒められると思っている

ら翌朝妻が不機嫌で、僕は何故妻が不機嫌なのか分かりませんでした。「どうして、昨日は楽しかったのに？」と言うと、妻は一言「別に」と言いました。そうすると、今まで家族が喜ぶだろうと料理を作ってきたことは、実は自分の独りよがりだったのです。

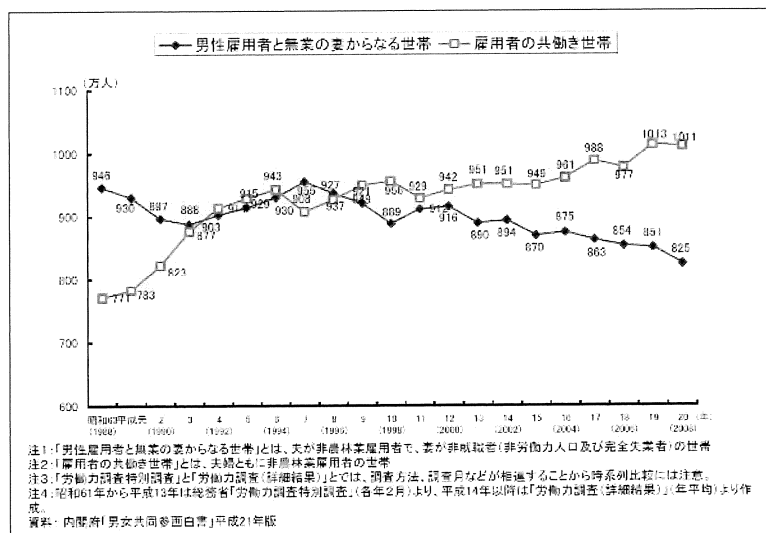
どんな独りよがりの料理だったかという、これが最初に作った鯛のカルパッチョで、レシピ通りに作って自分が感動したものです。イタリアンにハマったきっかけです。イタリアンが好きだったので、それから、ピザを生地から作り、豚の白ワイン煮を作り、兎に角、横文字が大好きでした。

中華も本格麻婆豆腐を作ったり、唐揚げではなく油淋鶏が良いという感じで作りました。魚も常に丸ごとが好きでした。鯛のアクアパッツァとか、土鍋で作る鯛飯とか、まずは鍋に中に入るサイズの鯛をグルグルと探しまわるのです。肉は肉で丸ごと焼いたり、骨付きの肉を料理したりしていました。男の趣味料理に走りました。

それでは冷蔵庫にあるものでパパッと作れば良いのでしょうかということ、それならそれで作れるからと、毎週末、毎週末とチャーハンばかり作っていました。チャーハン研究家になろうかと言うぐらい、チャーハンを作っていました。終いには子どもたちが「パパ、お昼は何を作るの？」と聞くと、「チャーハン」と言うと、「へ〜」とひかれるぐらい作りました。兎に角、男というのはハマってしまうとそっちへと行ってしまいます。それは結果的に、先程も言いましたが、僕だけが楽しかったということに気がきました。そうすると自分の中で、色々と気付くことが増えてきました。

どんな風が増えてきたのかという、色々な失敗を経て、家庭料理みたいなものを作るようになりました。子どもが喜ぶ、妻も喜ぶ料理を作るようになりました。その気付きは何かと言うと、「男の料理」と「パパの料理」は違うということです。「えー」と思われる方もいると思いますが、僕はこのように定義しました。「男の料理」とは、自分のお腹が減ったときに、自分の食べたいものを、自分の都合で作って食べる、男の趣味料理で、自分軸です。「パパの料理」とは、妻や子どものお腹が減った時に気付いて作るお父さんの家庭料理で、相手軸です。つまり家族軸です。料理が作れるということがお父さんにとっては大事ではなく、妻や子どものお腹が減ったことに気付けるかどうか大事なのです。常に相手のことを見ている、もしくは、点でコミュニケーションするのではなく、前後も含め、子どもがどのように成長しているのか、妻がどのような体調なのか見ていることによって、相手にどのようなご飯を作ったら良いのか、もしくは、今食べたくなくて作らなくても良いのだと気付きました。如何に昔は思いやりがない人間で、それから徐々に徐々に子どもが生まれ、色々な失敗をし、料理を作り、「パパ料理」に近付けたのではないかと思います。「パパ料理」を別の言葉で言うと、「思いやり料理」だと皆に伝えていきます。このようなことを経て、お父さん料理を広めたいと思いました。

そもそも料理をお父さんが作ると楽しいよ、メッセージを出していますが、社会背景的には「共働き世帯の推移」があります。赤い線が共働き世帯で右肩上がり、青い線が専業主婦世帯で右肩下がります。昭和63年頃、1千万ぐらい専業主婦世帯がありましたが、今や8百万を切っているかも知れません。このように、共に働き、共に家事、子育てを

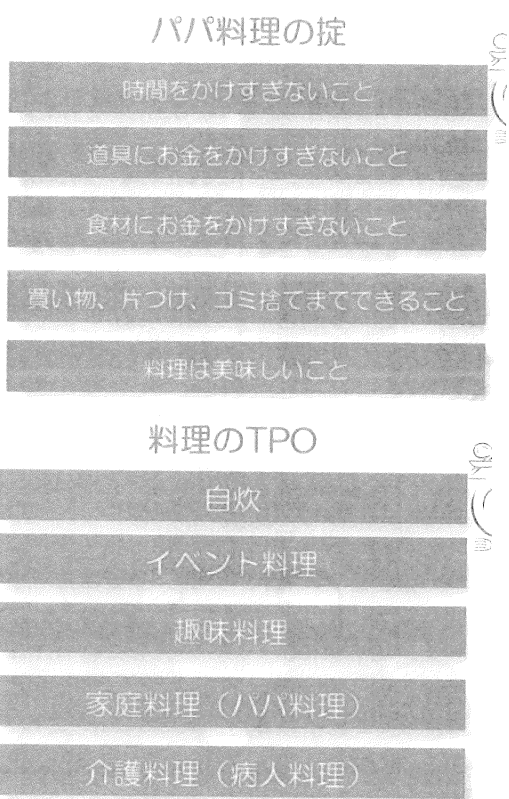


している、実際にやっているかは別にして、共働きの家族の方が多くなっています。ということは、一般的な食卓は誰が作るのか、誰と食べるのか、どの時間に食べるのか、これらを含め、昔の男が外で働いて、家で女性のご飯を作って待っている時代ではないことが、明らかになっています。だから料理をしなさいと言っている訳ではありませんが、結果的に、このように共働きしていることで、最初から自分も家族のために何らかの料理をするのだという感覚を持ってお父さんになったり、これに対して抵抗のないお父さん世代が増えていると思います。

まだ「パパ料理研究家」として独立していない頃、自分なりの料理を作っていると、気づきがありました。料理にはルールがあるということです。時間、道具、食材にお金をかけすぎないこと、買い物、片付け、ゴミ捨て、ゴミ捨ての前に分別があります。それから、次の日の準備までやります。料理だけを作っていた昔の僕の料理は、料理ではなく調理だったと気づきました。そして、料理は美味しいということをお父さんたちが出来ると良いと思っています。

それから、「料理のTPO」ということに気づきました。何かと言うと、自分が料理を趣味のように作る、これも良いのですが、一人で作って食べる、これは自炊です。鍋で作って鍋で食べても良いのです。イベント料理、妻の誕生日、クリスマス、ハロウィン等、記念日、晴れの日を作る料理、晴れの日を作る料理は気合を入れても良いと思います。イベント料理というカテゴリーがあります。それから、趣味の料理は駄目なのか、良いのです。車が趣味、釣りが趣味、ゴルフが趣味、同じように料理が趣味という認識があれば良いと思います。ただそのような料理の趣味があって、なおかつ家族のために作る家庭料理があるということです。それから、これからの時代で非常に大事なものは健康にひもづくことです。従って、介護料理、病人料理、つまり、相手の体調が悪い時、「俺が作るから待ってて」と唯一作れるモツを煮込んでも持って行っても食べられません。このようにTPOに合わせた料理を作ってもらいたいと思っています。

最初、レシピ通りに作るというある意味不器用な作り方をしていました。しかし、料理をドンドンと作っていくと、気付くことができました。10の料理を作るのに10のレシピを暗記しなくても良い、料理には方程式があるということです。一つの方程式を覚えればXとかYの食材を変えれば、無限に料理のバリエーションが増えるということに気付くと、料理が楽しくなりました。例えば、「もずく酢」、ぼん酢で食べても良いのですが、三杯酢のレシピを覚えてしまえば、三杯酢で食べると美味しいものが沢山あります。焼肉なんかも三杯酢をかけて食べると美味しいかも知れないし、焼魚にかけても美味しいかも知れません。三杯酢は三杯なので、1、2、3、醤油が1、我が家では大根から作ったてんさい糖を使いますが砂糖が2、酢が3で出来ます。これを覚えてしまえば、もずくに付いている袋のものやぼん酢もありますが、三杯酢は味が違うし、サラダにもドレッシングにも使えます。このような学びがありました。



それから、例えば、「ブリ大根」を作る時に、何が分からないかという、合わせ調味料です。砂糖、味醂、醤油、酒、全部大さじ1です。出汁が200cc、1カップに対して全部大さじ1、覚えやすいです。この味付けだとあっさりした「ブリ大根」が出来ます。実はこの「あっさりブリ大根」、NHK教育テレビ「まいにちスクスク」で離乳食を作って大人ご飯を食べようという番組でも作りました。このあっさりした味付けのブリ大根だと、大根は調味料を入れる前に出汁だけで炊くと、離乳食になります。このように料理を作り、ついでに離乳食も作ろうということも、メッセージとして伝えやすいことです。その時に特に魚は赤ちゃんにも優しいので、是非食べて欲しいと思っています。



このようなことで、「料理力は仕事力」、あるリソースを活用して食材で、限られたスケジュールで夕飯までに、マルチタスクでプロジェクトを進行して何品も同時に、クライアントに対して家族に、最適なソリューションを提供し、美味しいと笑顔を得る。そして、実行後、検証しフィードバックし現状を復帰、後片付け、ゴミ出しをする。それから、次の準備をし、在庫管理や補充、買い出しをする。正に、「料理力は仕事力」だと思います。このような視点もお父さんにとっても、とっても良いことだと思います。

そして、料理というのはライフスタイル提案だと思っているので、先程も言っていた「子手伝い」、「殿様かこむ」子手伝いということで小さな子供でも、とる、のぞく、さわる、まわす、かう、こねる、むくことは出来ると思います。例えば、いかにさわる、魚にさわる等、このようなことが「子手伝い」、料理を手伝っているジャンルに入れています。親子でキッチンに立って欲しいと思っています。

これは別の話ですが、僕自身が仕事人間だったのが子どもが生まれることで、料理するようになり、家族同士が繋がり、パパの友だちが出来、色々な地域社会に入っていくことで、最終的に僕の場合は仕事に繋がりました。仕事というところだけではなく、やはり、家族、地域、食等を考え出すことで、自分の中に色々な気付きが出て来ます。その中で一番家族を大切にするとか、家族の健康を気遣うとか、料理をすることでドンドン広がっていくのではないかと思います。直ぐにいきなりなるのではなく、僕自身にもあったので、徐々に徐々に時間を掛ける必要があると思います。

料理力は仕事力

1. あるリソースを活用し→食材
2. 限られたスケジュールで→夕飯までに
3. マルチタスクでプロジェクトを進行し→何品も同時に
4. クライアントに対して→家族に
5. 最適なソリューションを提供する→美味しい！と笑顔！
6. 実行後、検証/FB/現状復帰する→後片付け/ゴミ出し
7. 次の準備/在庫管理・補充を行う→買い出し

●父子料理のススメ 「殿様かこむ」子手伝い

- とる (枝から豆、プチトマトのへた、えびの背わた等)
- のぞく (なべ、あさりの塩ぬきなど)
- さわる (いか、魚、ゴーヤ、など食材全般)
- まわす (野菜水きり器、溶き卵など)
- かう (一緒に買い物など)
- こねる (餃子、ハンバーグ、ピザなど)
- むく (皮など)

その意味では、この後、「お魚が健康に良い訳は」という話があります。実際に平均寿命が80、90歳だと言われたとしても、この平均寿命の前に健康寿命というのがあります。実は、男性も女性も10年ぐらい寝たきりで、誰かの介護なしでは生きていけないという人たちが平均寿命が伸びています。このようなところからお父さんに自分の健康に気遣って欲しい、好きなものをバクバク食べているだけではなく、どのように身体の調節を整えるのか考えて欲しいと思います。

例えば、先程のようにハンバーグの中にひじきを入れるとか、それから、ひじきが他の食材に比べ色々なビタミン、ミネラルを含め、物凄くカルシウムが多く含まれている。雨が降り色々な栄養素がどんどんと河川に流れ、そして、河口、海沿いに出来た海の幸の中に色々な旨味、ミネラルが溜まっています。これらを日本人は獲って食べてきました。

このようなことで、皆さんご存知のように栄養のバランスが必要で、炭水化物、脂肪、たんぱく質、これは車で言うとガソリンです。ガソリンだけではなくオイルがないと錆びますよ、これがビタミン、ミネラルなのです。段々と自分の身体を気遣い、健康になって欲しいと思います。

僕が日頃やっている健康法です、幾つ当てはまるか皆さん、頭の中で考えてください。食べるのは腹八分目だと思ったら1ポイント、よく噛んでいるで2ポイント、よく寝ているで3ポイント、間食をしないで4ポイント、皆さんは何ポイントだったですか。4つやっている人は常に胃腸を休めている人です。反対の方は常に胃腸を酷使しています。結局、自分の身体が不調だったり免疫が下がるのは常に食べ過ぎで、食べ続けているからです。食べ続けることによって胃腸は動き続けている、ということは、身体がずっと休まらないのです。兎に角、皆さんの体調が悪と思ったら、食べない方が良いです。沢山の栄養を摂

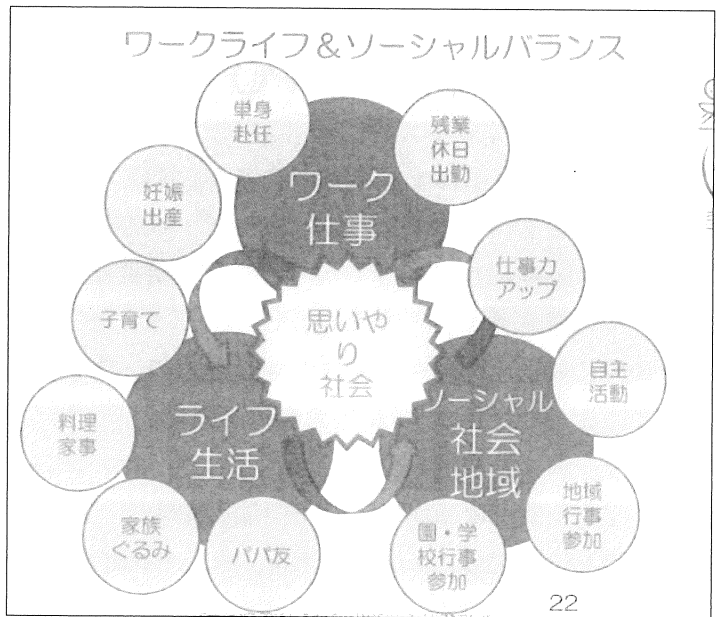
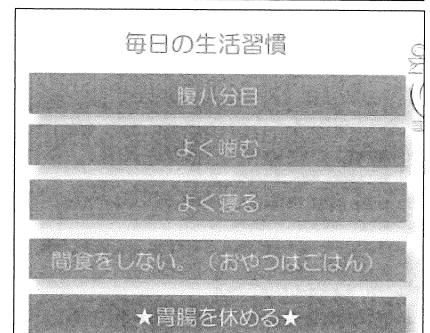
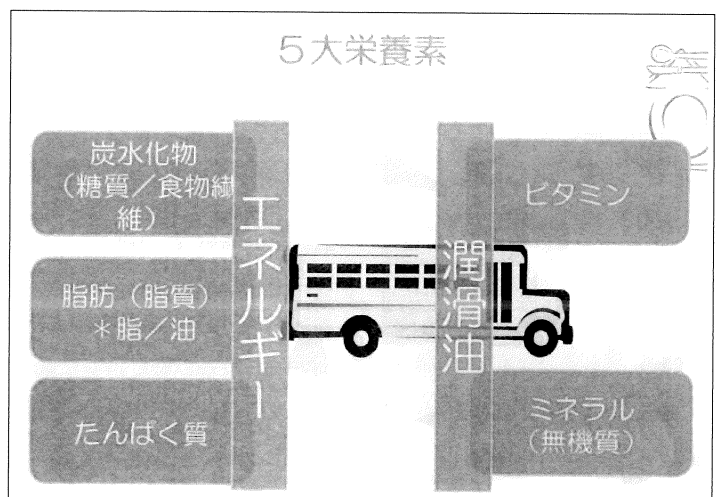
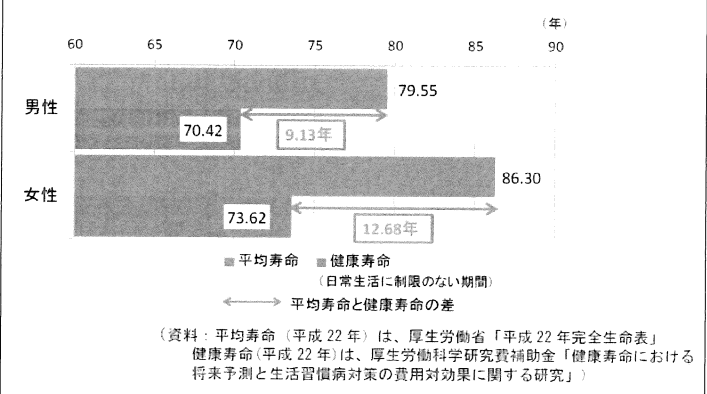


図1 平均寿命と健康寿命の差



り過ぎていますから。その意味では、僕は最近2食生活をしています。朝と晩です。

ではどのような食生活をしているのか、青菜、小魚を食べる、白砂糖は控える、肉を食べ過ぎない、発酵食品を食べるというバランスの良い食事をしています。結構、昔ながらの食事を続けています。

食べてほしい食材、青菜、海藻、雑穀、発酵食品、結局、これらは組合せが非常に良く、美味しいです。個々に説明すると時間がかかりますが、このようなものを食べるという家庭生活になると、結果的にはお魚が美味しくなってきます。

健康献立ということで、我が家の朝食を紹介します。玄米ごはんには黒すりごま、ワカメ、豆腐が入っている味噌汁、ウルメイワシがあり、青菜があり、他に1品あって、糠漬け、山の番茶があります。もう3~4年ぐらい朝は100%和食、ご飯になっています。そうすると、美味しいご飯に合うのはやはり味噌汁です。味噌汁には昆布とかつおを使うし、ワカメと豆腐も合います。それから、やはりご飯に合うのは焼魚です。このように美味しいご飯を食べようとする、自然とこのようになってきます。動物性のたんぱく質は、小魚、魚系が朝食になっています。このような朝食だと腹持ちが良く、僕は昼食を食べなくても夜まで働けます。

常備したい食材としては、海の幸ではじゃこ、しらす、わかめ、のりは常備品です。出汁は大体昆布、かつお節、煮干で取るので、何か家にあるものでなくなったら魚屋に行くというのが習慣になっています。

僕の経験から、健康で魚食生活をしていく上で、自分がこのように魚中心の生活になったのか、ステップを追って整理してみました。

朝食は、和食ごはんにする。魚、海苔とごはんの相性が良い。そして、美味しい炊きたてのごはんの味をまずは知って欲しい。旨い米、旨いご飯を食べたら、どうしても味噌汁が合います。味噌汁が欠かせないような朝食に生活習慣になると、やはり、干物、魚とい

健康食術
青菜・小魚を食べる
白砂糖は控える
肉を食べ過ぎない
発酵食品を食べる
★バランスのいい食事★

食べてほしい食材
青菜（ほうれん草・小松菜・かぶの葉等）
海藻（わかめ・こんぶ・ひじき・のり等）
雑穀（玄米・胚芽米・麦・大豆・ごま等）
発酵食品（梅干・味噌・納豆・漬けもの）
★日本の伝統的な和食★

常備したい食材			
海の幸	じゃこ しらす	わかめ	のり
油	ごま油	オリーブ オイル	
調味料	本みりん	料理用 清酒	お酢
	しょうゆ	味噌	梅酢
甘味	はちみつ	黒砂糖	てんさい糖
出汁	昆布	かつお節	煮干し

健康魚食生活のステップ10

1. 朝食は、和食ごはんにする。→魚・海苔とごはんの相性がいい！★美味しい炊きたてのごはんの味をまずは知ってほしい！
2. 1日1回は味噌汁にする。→出汁にこんぶ、かつお、煮干し。具にわかめ
3. 朝食に小魚を主菜に。→うるめいわし、干物、じゃこ、佃煮
4. 魚食生活常備食が定着する。
5. 週に定期的に魚屋に足を運ぶ。
6. 焼き魚（切り身/干物/加工品）+季節のかんきつ類を主菜に。（週1~2回→肉・魚を交互に→魚系多めに）
7. 定番の好きなものを魚屋で見つける。→干物、塩辛、たらこ、刺身、珍味
8. 美味しい新鮮な刺身を定期的に買う。→地元で美味しいと評判の魚屋を見つける。手巻き寿司パーティーする。
9. 魚屋さんで仲良くなり、おススメを買って楽しむ喜びを知る。
10. 少しずつ魚料理のレパートリーが増える。

Copyright © 2015 by Retsu Papa / MASAHARU Tanimura. All rights reserved.

P75

うものがまず朝ご飯に登場します。今、朝食にパンと和食が争っているように見えますが、もはや相手はパンではありません。シリアルとかそのようなものがドンドン出て来ます。もしくは、家で食べなくて外で食べてから職場に行く、コンビニに寄って買って仕事場のデスクで食べるようになっていきます。それを換えようと思ったら、朝ご飯食べて1日元気に乗り切りたいと思うなら、美味しいご飯の味を知ってもらいたいと思います。

その意味でも、僕が一人暮らしをしていたり夫婦共働きをしていた頃、そんな余裕はなかったと思うので、僕自身がその人達にやりなさいやりなさいとは言っていません。しかし、子どもが出来て家族がいる、ファミリーには朝にそのような時間、これは健康のためにも気付いて欲しいターゲットだと思っています。

それが出来るようになると、1日1回は必ず味噌汁が登場します。そうすると、昆布、かつお、煮干し、わかめ等が必ず登場するようになり、そして、朝食に小魚が登場し、ウルメイワシ、干物、じゃこ、佃煮が常備冷蔵庫にあるようになり、魚食生活の常備食が定着するようになりました。何か切れたら魚屋さんに行き、もしくは、魚のコーナー必ず寄る習慣が出来ました。結果的に、焼魚、これは入門編ですが、切り身、干物、加工品とかがあります。プラス、季節のかんきつ類を主菜にします。つまり、サンマにかぼす等をかけるとか、こんな感じで魚の登場が増え、肉・魚を交互が多かったのが、魚系が多くなりました。

それから、定番の好きなものを魚屋で見つける。あそこの干物が美味しい、あそこの塩辛が入荷した、刺身の好きな人であれば美味しい刺身が入った、このような情報は結構口コミで広がります。

美味しい新鮮な刺身を定期的を買う。そして、地元で美味しいと評判の魚屋さんを見つける。それから、手巻き寿司パーティーを主催すると、家で簡単に料理が出来、そこには美味しい魚介類が並びます。僕は手巻き寿司パーティーがブームになると良いな、何か仕掛けられないのかと思っています。

それから、魚屋さんで仲良くなり、おススメを買って楽しむ喜びを知る。最後に、少しずつ魚料理のレパートリーが増えるように、僕の場合はなってきました。その意味では、美味しいご飯の朝食を食べる人たちが増えると良いかなと思います。

僕自身がこれまで健康な料理とか、色々な話をしてきましたが、自分なりの色々なきっかけがありました。今日このように話をする縁がありましたので、最後にちょっと違う話をしたいと思います。料理を始めて健康料理に気付き、今はお魚が美味しい美味しいと思えるようになった、それを教えてくれた長女の話を知りたいと思います。12年前に長女が生まれ、それをきっかけに料理を始めるようになりました。それで「パパ料理研究家」になったのですが、2009年4月になり、それから色々なことがあり、僕に「パパ料理」を作るようになった、教えてくれた長女は3年半前に、8歳8ヶ月で天国に行きました。この話を最後にちょっとさせていただきます。

無くなって3年経って時に優梨香の命日に、僕が書いたブログです。

大好きな、大好きな、優梨香へ

今日は1月12日、優梨香の命日。

優梨香が天国に旅立って、3年がたちました。

天国の学校は楽しいかな？

いろんなお友達と毎日遊んでいるかな？

ひよっとしたら、
いろんなお仕事して飛び回ってるのかもしれないね。
小さい魔法使いとして、みんなを幸せにしてくれているもんね。
妹の真央は、今年の1月7日で9歳になったよ。
お姉ちゃんの8歳のとしを超えました。

優梨香のお陰で、毎日楽しく学校に行って、帰ってきて、
自分で遊ぶやくそくバシバシ入れて、
近所の公園でワイワイ仲良く遊んでいるよ。

優梨香のお陰で、真央にはたくさんのお姉さん、
お兄さんの友だちがいて、仲良くしてもらっているよ。

習字も上手になってね、賞状ももらったよ。
お姉ちゃんも、字が綺麗だったよね。ママも、優梨香に負けないように勉強して、
資格とって、介護の仕事しているよ。
お爺ちゃん、お婆ちゃんを元気にするお仕事。
優梨香のお陰だって。

パパは、いつも優梨香が描いた「ぐるぐる」の絵がついてる
赤いエプロンきて仕事しているよ。
仕事いっしょにしてくれてありがとう。

優梨香に教えてもらった、
みんなを幸せにするパパ料理の魔法を、
教えて飛び回っています。

ママ、優梨香、真央といっしょに
ごはんを毎日食べていたことが、
どれだけ奇跡であったか。
ひとりでも多くのパパが、家族そろって、
ごはん作って食べてほしくて、優梨香の話を伝えています。

優梨香が、パパとママの娘として生まれてきてくれたことを、
心から感謝しています。
今は、まったく寂しくなんかありません。
ちよっと嘘で、思いっきり本当です。
優梨香への感謝でいっぱいです。

こうして毎日、家族みんなが健康ですごせているのは、

優梨香のお陰。

ひとに優しくできるようになれたのも、優梨香のお陰。

パパに、使命を与えてくれたのも、優梨香。

生かされている意味を教えてくれたのも、優梨香。

すべてに、ありがとう。

すべてに感謝と思えるようになったのも。

いままでも、これからも、ずっとずっと、みんないっしょ。

本当に、ありがとう。

あっ、そうそう、今日髪の分け目かえたよ。

分からないと思うけどね。

パパより

最後、優梨香は病気で意識障害になり、入院しました。1ヶ月点滴で生きました。これだけ僕は料理が作れ、なんぼでも食べてと言えるのに、目の前にいる娘が僕の作った料理を食べることが出来ない。作ってもらったご飯、いつも美味しいと食べる時があって嬉しい、幸せだったと思っている人も多いと思います。しかし、作ったご飯を食べて貰える相手がいることは、もっともっと幸せなことだと気付きました。

それから、お父さんたちに1回でも良いから、一緒に家族とご飯を食べて欲しい、ご飯を家族で食べられる回数は有限だ、と伝えています。彼女の病気を治そうと思い、必死になって勉強した結果、やはり、日本の和食だったり、お魚だったり、これらを通して健康になるというところに辿り着きました。残念ながら、優梨香の病気は非常に重く、治りませんでした。病気が見つかって10ヶ月で天国に生きました。しかし、その時に健康になろう、元気になろうと思い、色々なことを勉強した結果、今、妹と妻と僕はとても健康になっています。だからこそ、家族を大切にする、食を大切にする、1回1回のご飯を大切にする、そして、日本の昔からの美味しいご飯とお味噌汁とお魚とかを食べ、健康で、皆が元気でいて欲しいと思っています。

今日はお魚の話もしましたが、やはり、そもそもご飯を食べる、もしくは、身体にこれらを通じ、皆が一緒になろうという、まずその気持ちがないと、食べ物なんて何でも良いということになると思います。その意味では、家族のため食べるもの全てに思いを持ったお父さんたちが増えることで、結果的に日本全国で獲れている美味しい魚が、いっぱいいただきます、ごちそうさまでした、と食べられるのではないかと考えています。

ちょっと時間をオーバーしてしまいましたが、これで私の話を終わらせていただきます。

皆様、ありがとうございました。

(以上)

基調講演 2

「お魚が健康に良い訳は」

女子栄養大学 栄養クリニック
管理栄養士 鈴木智草先生

略歴： 女子栄養大学栄養学部卒。管理栄養士

都内の小学校で栄養士として調理、献立作成、食育指導を経験。

管理栄養士の資格習得後、企業で特定保健指導の栄養指導を担当。

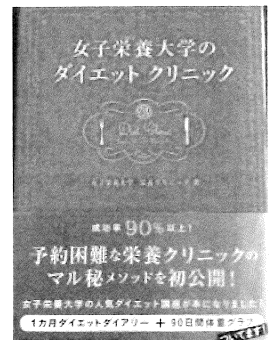
現在は、女子栄養大学栄養クリニックで「半年間のダイエットプログラム」における調理や栄養相談を担当。

他にも、一人暮らしや忙しい人を対象にライフスタイルに合わせた提案を行っている。

皆さんこんにちは、私は紹介にありました女子栄養大学栄養クリニックに勤務している鈴木と申します。

今日は「お魚が健康に良い訳は」というテーマで話をしますが、その前に、私の働いている栄養クリニックについて、話をしたいと思います。

私の働いている女子栄養大学栄養クリニックは、都内の駒込駅から徒歩3分のところにあり、女子栄養大学が併設しているダイエット施設です。活動内容は主に一般人への栄養学の啓蒙、スタッフのスキルアップ、卒業生および一般栄養士の技術向上、開業栄養士事業支援、健康事業に関する研究、一般企業向け栄養関連コンサルティング、治験業務等で、他に、ダイエットコース、生活習慣病検診、個別栄養相談、TV、雑誌などメディア対応も行っています。



この中のメインは、「ヘルシーダイエットコース」で、6ヶ月間のダイエットプログラムのコースとなっています。この卒業生は大体半年間で、5～6kg ぐらい落としています。この「ヘルシーダイエットコース」の売りは、食生活の改善というところにあります。ライザップは運動がメインだと思いますが、こちらの栄養クリニックは食事をメインにサポートしています。

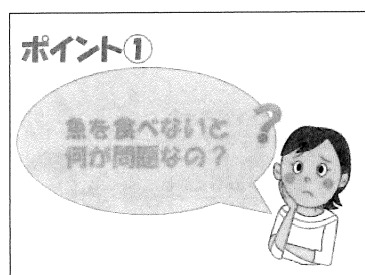
それでは今日のテーマである「お魚が健康に良い訳は」の話に入ります。皆さんはお魚は体に良いということは、良く耳にされていると思います。今日の話のポイントとしては、魚不足の問題点、魚の栄養、

☆本日のポイント☆

- ① 魚不足の問題点
- ② 魚の栄養について
- ③ 家庭での魚の活用法

家庭での魚の活用法について、話を進めていきたいと思っています。家庭での魚の活用法については、栄養士の観点からの話になるので、ご了承していただければと思います。

ポイント①、魚を食べないと何が問題なのでしょうか。魚を食べない問題点として、まず一番に生活習慣病の原因となることです。二番目に食文化の危機、三番目に味覚の発達に影響するという三点が上げ



られます。



続いてポイント②、魚のどんな栄養素が体に良いのでしょうか。良く耳にされるのは、EPA、DHAのことだと思いますが、他にも色々あります。

その一つとしてタンパク質が上げられます。皆さんはタンパク質と聞いて、どのようなイメージをお持ちでしょうか。タンパク質は血や筋肉というイメージ

そのもので、実際私達の体を見ていくと全部タンパク質で出来ています。爪、髪の毛、肌等もタンパク質になります。

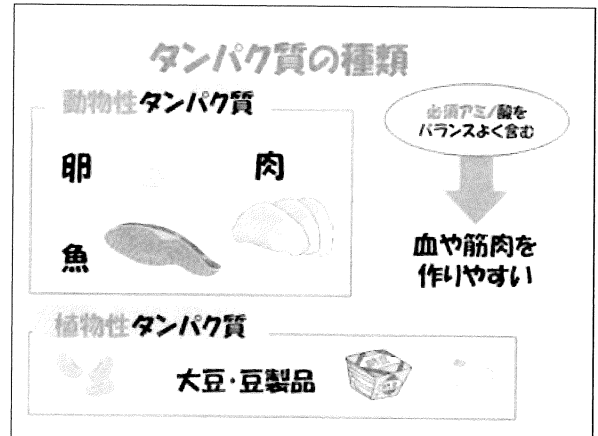
魚のタンパク質は動物性のタンパク質で、肉や卵と一緒に種類です。タンパク質でも植物性と言われているものは、大豆や豆製品です。植物性に比べて動物性のタンパク質は、必須アミノ酸と言って私達の体を構成しているものが多く含まれています。血や筋肉を作りやすいので、肌に張りを与えるという効果もあります。

それではタンパク質が不足すると、どうなるのか。まず一番に免疫力が低下します。それから、先程も言ったように、私達の体や髪の毛を構成しているのはタンパク質なので、髪の毛が抜けやすくなったり、それから、疲れやすくなったりします。また、肌の張りがなくなったり、代謝が落ちたりします。

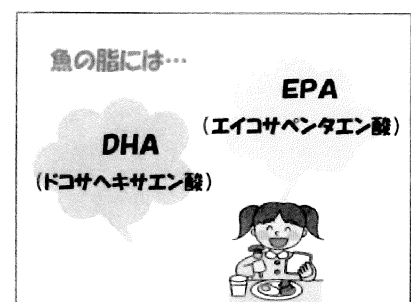
肉、魚は動物性タンパク質なので、肉だけを摂っていれば良いじゃないかと言う人も中にはいますが、やはり魚の栄養というのは非常に重要です。「肉と魚の栄養素の比較」を見ていただくと、一般的に売られている豚ももと鶏胸肉、高タンパクだと言われているものですが、鮭、かつお、まぐろの100g当たりのタンパク質量で比べてみても、肉と同じぐらい、むしろ多いものもあります。100gと言うと、鶏胸肉で言うと1パックの半分ぐらい、刺身で言うと大体5切れぐらいになります。良く肉の方が栄養があると言われてますが、魚にも負けぬぐらい含まれているということが分かります。

それから、脂質を見ると、結構差があります。脂質が少ないので、エネルギーも必然的に少なくなります。良く妊婦さんとかに、食べ過ぎで食事制限がかかりますが、そのような方にも魚は有効になってくると思います。

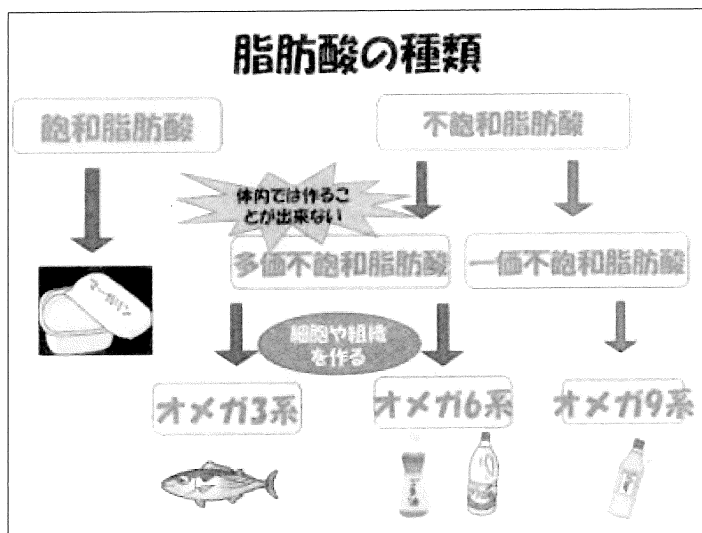
魚にある栄養の二つ目は、DHA、EPAになります。皆さん良く聞かれると思います。これらの栄養素は、摂りなさい、必要だから摂りなさいと良く言われますが、どうして必要なのでしょうか。脂肪酸の種類を見ると、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられます。ちょっと難しくなりますが、飽和脂肪酸はバターとかマーガリン等の固定物で、一方、不飽和脂肪酸は液体物だと思っ



種類	カロリー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
豚もも	183	20.5	10.2
鶏胸肉 (皮なし)	108	22.3	1.5
鮭	133	22.3	4.1
かつお	114	25.8	0.5
まぐろ	125	26.5	0.5



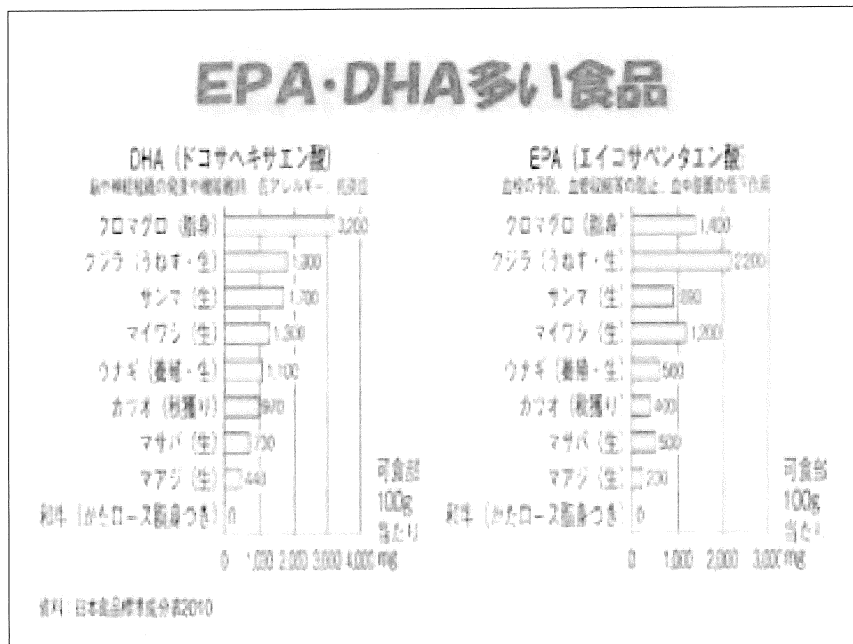
ていただければ良いと思います。この不飽和脂肪酸の中でも多価不飽和脂肪酸と一価不飽和脂肪酸に分かれます。多価不飽和脂肪酸は体内で作ることが出来ないあぶらです。従って、この多価不飽和脂肪酸は摂ることが必須になります。何故なら、細胞や組織を作る働きがあるからです。これもオメガ3系とオメガ6系に分かれ、オメガ6系というのは私達が良くサラダ油として使っている油やゴマ油、それからポテトチップス等のお菓子の油です。一方、オメガ3系は魚やα-リノレン酸、話題のアマニ油やシソ油からしか摂れないものです。不足しがちになるので、しっかりと摂っていただきたいと思います。



DHA、EPAの効果について見ていきたいと思います。DHAには脳力アップをサポートする栄養が含まれています。頭が冴えたり集中力が上がったりする利点があります。それから、老人性痴呆症の予防や改善作用も研究データとしてあります。これは、DHAが脳内神経細胞を刺激するので、脳が活性化するためだと言われています。後、視力の改善や精神を安定させる効果もあります。妊婦になるとホルモンのバランスの関係で、良くイライラすることがあるので、DHAを意識して摂ってもらいたいと思います。

EPAの効果は、血液をサラサラにする、LDL(悪玉)コレステロールを下げる、脳梗塞や心筋梗塞を予防する、という効果があるので、年配の方にもお勧めの栄養素になっています。

「EPA・DHAの多い食品」、一番下の和牛(かたろース脂身つき)を見てみると、ゼロ、肉には含まれていない成分です。これが最大の魚の特徴になります。健康には欠かせない栄養素だと分かっていただけだと思います。



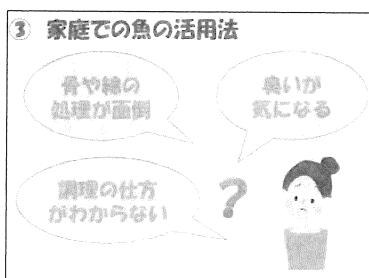
魚にある栄養の三つ目は、カルシウムです。カルシウムは、骨形成に役だったり、血圧や神経系の調節に役だったりします。また、妊婦さんの話になってしましますが、妊婦さんは子どもに栄養を送るためにカルシウムが大切になってきます。日本人のカルシウムの摂取量は、目標値までに至っていません。カルシウムは結構摂ることが難しいと言われていて、牛乳を何杯か飲めば摂れる場合もあると言われていますが、牛乳を飲まない人だと結構目標値まで摂るのは難しくなっています。その時に役に立つのが、先程話しに出ていた魚や小魚です。小魚にはカルシウムが豊富に含まれています。ち

りめんじゃこ、ししゃも、しらす等を食べると良いですし、後、学校給食の経験から、子どもは魚が結構苦手でも、しらすは結構食べます。ご飯に混ぜっていると食べるという子どもも結構います。従って、魚嫌いな子どもには、しらすを食べ始めることから始めてみると良いと思います。

それから、魚や小魚には、ビタミンDが多く含まれているので、骨を強くするには欠かせないことが分かります。また、他の食材から摂っても吸収率がアップします。ビタミンDを多く含む食材にはキノコ等があるので、一緒に食べても良いと思います。

最近、くる病が小さい子どもに増えて来ているようです。戦前に多かった病気です。母乳栄養だけということでビタミンDの不足から、骨が上手く沈着しない、骨が上手く発達しなくて曲がってしまったとか、歩行困難とかに影響することもあります。従って、小さい子供を持つお父さん、妊婦をかかえているお父さんは、特に意識して欲しいと思います。

魚には、他にも栄養素が含まれています。鉄分、やはり妊婦さんには欠かせない栄養素です。血圧の調節やコレステロールを下げるタウリンも含まれています。疲れを取るビタミンB₁も含まれています。



ポイント③、家庭での魚の活用法です。私と同じような20代の女性だと、結構魚を触るのが嫌だったり、骨やワタの処理が面倒だったり、臭いが気になったりで調理したくないという人が多くいます。また、調理方法が分からないという初歩的なこともあります。このような人たちにどのようなしたら良いのか、切身を利用したり、レトルト食品を利用したりすることも大切なことだと思います。それから、電子レンジやフライパンを利用することだと思います。グリル焼きを使う

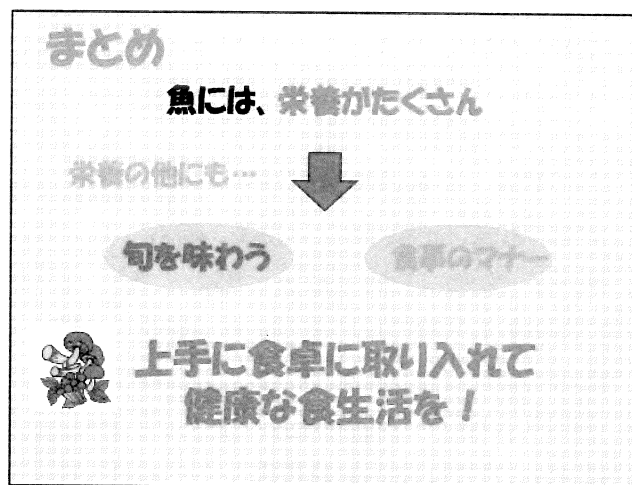
と後片付けが結構面倒で、フライパンで焼いてしまえば、後片付けも簡単です。

それから、私のお勧めは、缶詰を利用することです。結構妊婦さんとかになると、魚の臭い自体が無理ということで、調理がなかなか出来ない人もいますが、缶詰は既に調理してあるので、開けるだけで食べられます。鮭缶に大根おろしを添え、朝食の1品にしたり、炊き込みご飯の具としても良いですし、サラダと合わせても良いと思います。意外にお勧めです。

魚料理を家で取り入れることは、難しいという人もいるとは思いますが、1日に1回、魚を食べるようにしていただくと、健康にも良いと思います。

まとめとして、魚には、私たちの健康には欠かせない栄養が沢山あることが分かっていただけだと思います。栄養の他に魚には季節感があります。肉にはあまり季節は感じません。その他にも魚は、お肉に比べて種類が沢山あります。種類が沢山あるということは、味や栄養にもそれぞれに個性があります。魚を食べることは、食べられる種類を増やし、味覚の発達や旬を味わうことや食事マナー等も学べます。お肉に偏ることなく、上手に魚を取り入れて健康な食生活を始めていただければと思います。

どうもありがとうございました。



(以上)

第二部 ディスカッション

コーディネーター：二瓶徹氏（株式会社テロワール・アンド・
トラディション・ジャパン 代表取締役）

パネリスト：滝村雅晴氏
鈴木智草先生
畠山友一氏（パパ料理を始めた初心者）

（二瓶）皆さんこんにちは。今ご紹介いただきましたけどちょっと社名が長いのですが、株式会社テロワール・アンド・トラディション・ジャパンの二瓶と申します。

今日は30分弱になってしまいますが、今お話いただいたお二方と後は実際に現



右から二瓶氏、滝村氏、鈴木氏、畠山氏

役のパパの方がどういう風な取組みをされているのか、この4人でディスカッションをしたいと思います。勿論皆様方にも参加していただきたいと思いますので、忌憚のないご意見をいただきながらやっていきたいと思っています。

お二方は事務局の方から紹介していただいたと思いますが、私は大日本水産会のシンポジウムのパネラーやコーディネーターとして、何度か講演させていただいたことがあります。昨年12月末までは皆さんご存じないかも知れませんが、このビルの3階にある財団法人日本食品産業センターで地域食品と食育を担当していました。今私が言いました長たらしい会社の名前ですが、地域食品製造業者の方々と共同出資で設立した会社で、地域の伝統的な食品の価値を国内外にどう伝えるか、僕の方でブランド管理をしながら、国内、フランス、中国の方に展開しているところです。

今日は「パパ料理で家族も幸せ」ということで、僕の簡単なプロフィールを言うと、来月3歳になる男の子が一人と後来月もう1人子供が生まれ、男の子2人のパパになります。その意味では今日のテーマは僕としても凄く共感も持てるし、離乳食を作った時に大変だったなあとか、自分が男の料理でなくパパ料理で参加することで、家族が幸せになるということを感じているところです。コーディネーターですが一人のパネリストのような形で色々意見を言いたいと思っています。皆さん宜しくお願い致します。

それでは、今日のパネラーには先程講演していただきました滝村さんと鈴木さん、それから、パパ料理を始めた初心者ということで株式会社ビズグランド代表取締役社長の畠山さんになっていただきます。畠山さんには自己紹介はご自身でしていただくと思

います。宜しく願いいたします。

(畠山) ビズグラウンドの畠山と申します。宜しくお願いします。

普段はITサービスの仕事をやっていますが、今日はパパとしてということなので、パパプロフィール的なものをお話しすると、子供が2人いて、男、女で上が小学校2年生、下が年長です。料理は去年小学校1年生だった上の子が、小学校というのは夏休みがあり、夏休みになると給食はないので、お弁当を作らなくてはということで、妻の仕事は結構忙しく、また、元々朝ご飯は私が担当でした。担当と言ってもパンを焼くだけでしたが。パンを焼いてマーガリンを塗って、ヨーグルトをドーンと置くのが私の担当だったのですが、まさか夏休みが始まり、弁当作りがあるとは思っていませんでした。きっかけは小学校1年生のお弁当、そうしたらこの4月から妻の仕事が凄く忙しくなり、出張が多くなり、今は週3日の夜と朝は毎日という感じで私の担当になっています。少しずつ料理もどきを始めているというのが今の状況です。今日のお話で缶詰の使い方とか、色々勉強になりました。

今日は宜しくお願いします。

(二瓶) 有難うございました。

今、畠山さんが感想とプロフィールを言っていました、正に僕も同じです。たまたま控室で名刺交換をしたら、家が目茶苦茶近所でびっくりしました。内は3回保育園に落ちているので待機児童中です。僕が入れたいと思っていた保育園に畠山さんの娘さんが入れられていて、羨ましい等々、話をしていましたが、全く境遇が一緒だと思ったのです。今は奥様も凄く忙しいしご自身も忙しいということで、先程鈴木さんの話の最後の方で缶詰のこととかも出て来ました。そういうのがあると僕ら男としても参加しやすくなると思ったところです。

後、滝村さんの講演を聞いてみると、やはり今回は拘った男の料理と言う訳ではなく、パパの料理というテーマでお話されたと思いますが、よくよく話を聞いてみると、パパ料理で家族で食卓を囲むとなると、そこだけで完結するのではなく、自分の仕事にも色々なところで生きていきますよという話があったと思います。これはこうなるかどうなるか分からない、僕だけの感想かも知れません。

パパ料理ということを実践することによって何か、あるべき家族の姿というか、望ましい家族の姿だとか、社会のあり方だとかが出来るとは思いません。そういった意味で、パパ料理というのは、ある意味そのようなものを作る提言の一つかなあとはいながら聞いていました。

後、長女がお亡くなりになれ、それがきっかけで色々な話をされていたと思いますが、このシンポジウムが始まる控室で、話にあったように、食事を家族3人食べているので、本当に家族3人健康ですよと話されていました。栄養学の視点からすると鈴木さんが話していたタンパク質、魚の油DHAやEPAとか色々な話がありました。そのようなものを摂ることが、魚を食べることが健康に繋がると、科学的にも立証されるのではないのかと思いました。感覚的に色々なきっかけはあるかとは思いますが、そのような食生活をするということは、結局科学的根拠にも基づいているのだと聞いていたところです。

今お二方は講演をされたと思いますが、先程の缶詰のことについては、一人のパパとしてそう思いました。鈴木さんとしてはどうですか。パパ料理のこと聞いて、何か感想はありますか。

(鈴木) やはり、何か相手を思いやるというところに結構視点を置いているので、私も最近結婚し、旦那さんが自分の食事ばかり気にしているというところが、凄く気になっていたもので、そういった活動がどんどん広がってくると女性としては凄く嬉しいので、どんどん広げていっていただきたいと今思いました。

(二瓶) 有難うございました。

今日はフロアーの皆さんを拝見すると、年配の方だったり僕らに近い世代だったり、色々な方がいらっしゃると思います。本当に魚料理をするという凄いスペシャリストの方がいるくらいなので、色々な方がいると思います。どの世代が良い悪いというのはないのですが、鈴木さんと先程話をしていて結婚したばかりで、おめでとうございませうという感じです。旦那さんも僕より勿論若いと思いますが、やはり自分のものは自分、自分で食べるものは自分で買って来るようです。奥さんのことを考えて何か買ってくることはないと言っていました、そのような配慮みたいな思いやりというのがパパ料理に取組むことによって、何かしら芽生えてくると良いなあと思います。

鈴木さんが専門家としてお魚を食べることによってこういった効能がありますと、今色々話をしましたが、滝村さんは実際に実践されているし、もうご存知かと思いますが、改めて感想などがあれば、お願いします。

(滝村) 男の立場で言うと、色々な勉強していくとロジカルに健康のことを何か知ると何とかします。別に肉を目の敵にする訳ではないのですが、牛の体温は何度ぐらいあるか知っていますか。ざっくりで言うと、39度ぐらいあります。人間の平均体温は36度5分ぐらいです。ということは、人間より体温の高い牛肉は、人間の体の中で油は溶けません。しかし、魚は海の中を泳いでいますね。するとともに冷たいですから魚の脂は体の中で溶け易い、このように魚が体に良いとかが、色々勉強していると出て来ます。ロジカルに分かってくると何か腑に落ちます。

皆さんもそうでしょうけど、段々と歳を取って来ると、物凄く肉をガッツリ食べた翌日、もう40、50歳になり物凄く体調が良いというのはそんなになくなって来ると思っています。バランスの良い物をしっかりよく噛んで、少量でも食べて、そうすると朝、目覚めが良いとか、何か体の気付きが歳を取れば取るほど出て来ます。その実感が魚食の方が僕は、今あります。

(二瓶) 有難うございました。

体の変化は、僕は凄く良く分かります。朝起きて何だろう、まだ胃に何か残っているような気がすることもあります。今このようにパパ料理だとか、魚を食べることが望ましいだとか、栄養学的にもすごく良いだとか聞くと凄く分かりますが、一昨年に、大日本水産会のシンポジウムでパネルディスカッションをやった時、パネラーで来た方が学

生の若者と実際子育て世代のお母さんママに来て貰いました。そう考えると、若者などは家にコンロがない、魚を食べると言っても焼けない、と言うし。お母さんママ、その時は3人のお子様がいる方が来たのですが、男3人なので、家が戦争のように忙しい、肉だと簡単に炒めれば良いが魚だと面倒だという話がありました。何か今、例えば、パパ料理的なものが望ましいことは分かるし、栄養学的には魚を食べるのが望ましいのは分かるのですが、今置かれている環境とかを考えると、実際に出来るのかどうかということがあると思います。その辺り、フローアの中で、小さいお子様がいる方、男性でも女性でも良いので、実際に家庭での料理に参加している方、または、やった方が良いとは分かるけど、ちょっと難しいと言う方の難しいなりの理由を教えてください。

(フローア) 実際私の場合は、料理はあまりしていません。何でしないのかと言うと、やはりレシピとか見ても細かく書かれていて、やる気が無くなる。簡単な素材で簡単に出来る料理があったらやるかもしれないが、やはりちょっと面倒くさいと感じてしまうことがあります。

(二瓶) そうしたらやっぱり、去年のシンポジウムみたいに魚料理よりも肉料理の方がやり易いのかと思いますね。

(フローア) 最近は魚を買って来て、刺身にするくらいはやりますが、色々と調味料を加え、そこから先の料理を作ることがちょっと面倒くさいと感じています。

(二瓶) そうですね、魚を捌いて刺身にするとは凄いなと思いました、色々な理由があるのですね。そのような理由がある中でも、魚を買って刺身にするまではやるのですね。有難うございました。もう一人、意見をいただいても良いですか。

(フローア) やはり、魚より肉の方が炒めて調理が早い。共働きの家庭、私のところがそうですが、肉と野菜をジャジャッと炒めるパターンが多くあります。最近は、2人目の子供が生まれて3歳ですが、それから魚を沢山摂れるような生活に変わり、手間が掛かるのを感じています。ただ、子供が魚の美味しさを知ってくれたので、ちょっと一手間掛かりますが、簡単に食べられるような方法を探しながら、秋刀魚の塩焼き3本を同時に焼きます。そういうことをして、手早く家に帰ってから、直ぐに子どもと一緒に食事が出来るようなことを始めました。それとイワシの頭とワタを取るという仕事を子供と一緒に、先生が言っていた「子手伝い」、これを暫く前から取組み始めました。子供の指にはイワシの骨が刺さる事がありますが、それでも一緒にやっていると落ち込んでも、また、ワタを取ってくれるようになり始めました。こんな変化がありました。

(二瓶) 有難うございました。

最初に話してくれた方は、レシピが複雑で面倒くさい、それは言う通りだと思います。でも魚を捌くというところが凄いなと思いました。その次に話してくれた方は、二人目の子どもが生まれ、魚を食べて貰いたいという事があり、簡単に出来るように色々と工夫

しながら実践しているということで、非常に優秀という言い方は失礼かもしれませんが、お手本になるなと思います。パパ料理研究者として二人方の意見は、如何ですか。

(滝村) 魚を捌いて刺身にすると言っていました、僕は別に毎日、魚を捌いているわけではありません。この間、イナダが安くて大量に出て来て、イナダを買おうと思ったら、捌く順番待ちが凄く並んでいました。20分並ぶというので、早く帰りたいのでリュックサックから魚の尻尾が出ている状態で帰りました。イナダを捌くだけでお腹が一杯になってしまい、捌くだけで多分力尽きてしまいます。その意味では、魚を刺身に捌き、他の料理を作るというところまでは、かなり上級だと思います。魚を捌く、刺身を作るだけで充分だと思います。

僕も最初楽しんでいた頃は、献立を作るのがヘビーでした。兎に角、一品作って満足するという状況でしたが、長く継続していくということが大事なことです。何か献立を一汁三菜作らないと料理ではないとか、そのようなことは考えなくても良いと思います。一品刺身なら刺身で充分だと思います。また、魚捌きの「子手伝い」、僕はやったことがなかったですが、それはすごく良いアイデアですね。そうすれば、そのまま食べられるではないですか。小魚を食べて美味しいよとか、ひょっとしたら子どものおやつが煮干になるというような家庭は、何か逞しいお子さんが育つのではないかと思います。

(二瓶) 有難うございました。

今、子育て世代のパパに意見をいただきましたが、子供がいるというのがきっかけになるのかも知れませんね。後は歳を取った時、体調の変化がある時かと思います。それで先程魚を捌かれたりすると言っていた方、鮭の達人、どうしてそんな風にするようになったとか、ここにいる方々にこういう風な形で料理をすると簡単に食べられるよとか、何かそのような意見をいただければと思います。

(フローア) ある団体で年に4回料理教室をやっています。イワシ、サンマ、サケ、ブリ、その素材を集めるが大変だと言うので、私がサケを北海道から無償でいただき、その料理教室で捌き、皆さんにどのような料理を作るのですかと指導しています。そうしたら、ブリを捌く先生が不在でブリも捌いてと言われました。それが15kgのブリ、何時もの出刃を持って行ったのですが、なかなか出来ずに大格闘し、無事捌けました。そして皆さんにブロックで差上げました。皆さんびっくりするような綺麗な刺身を作りました。何年も付き合いをしていますが、そこには男性も女性も子どもも来ます。何故やっているかと言うと。魚食普及のために一生懸命やっています。水産振興のためだけです。

(二瓶) 有難うございました。

最後に、皆さん忙しい方がいる中で、こんな料理をするかわりと手軽に食べられますよとか。何か意見がありますか。手軽に食べる方法等、何かありますか。

(フローア) 今はサプリの時代ですが、私はサプリが大嫌い。昔の人は食べ物だけから栄養を摂っていましたから、食べ物で摂りましょうというのが基本だと思います。

それから、先程先生方が色々言った中にもありましたが、私も、例えば、ワカメは岩手のものしか食べません。日本一美味しい、肉厚、でも高いですが、これしか食べません。滝村先生が先程の紹介していたものは、ちょっと敬遠しています。友達がいますけれど、不祥事が1回あったので、やはり信頼関係だと思えます。信頼関係でこのものを食べて危ないものは無いということで、健康を保つ、ここに座っている私ども二人は「ピンピンコロリ」、寿命がくればコロッと逝く、10年も寝ないという元気印の2人です。

(二瓶) 有難うございました。

やはり魚だけではなく、水産物を食べると健康だということを、身を持って感じているという話でした。後、ワカメの話がありましたが、やはりそういったものを食すということは、私たち日本人の体にとって良いということが分かったと思えます。

それから、簡単にどのようにすれば手軽に食べられるかということは、色々と皆さんに意見があるかと思えますが、大きな魚も捌き、それを柵か何かにして渡すとか、皆さん刺身にするくらいはやっているということなので、その辺りから始めるというのも一つかと思えます。

それから、パパ料理みたいな形、僕らも実際にもっともっと出来れば良いと思えます。今、スーパーに滝村さんのレシピ3種類が置かれていますよね。例えば、実際に僕らが魚を買うのは、魚屋さんだったりスーパーマーケットだったりが多いと思えますが、売場をこんな風にすると、よりパパ料理が進むのではないかと、何か意見とかがあったら教えていただきたいのですが。

(滝村) それは、あまり良いアイデアかどうか分からないけど、取っ付きやすいお店の人かどうかで、話しかけやすいということはあると思えます。話しかけやすい人に一言話しかけて何かコミュニケーションを図る、凄く属人的な話ですが、まずそのような人がいるということが大事だと思います。僕もやはりこういう仕事をしているので、聞きたいポイントをポイントと言った時、僕よりもその魚の話に詳しく答えてくれるか、そこはやはり魚好き向けの人の話も出来れば、全く魚に初心者の人向けの話も出来るとか、その辺の知識が沢山あった方が僕も魚屋さんに行くことが、楽しくなるということが凄くありますね。

(二瓶) 先程の信頼関係の話は産地のことだったと思えますが、滝村さんの話だとスーパーマーケットの売り場だと、やはり人がいる、そこで色々な情報のキャッチボールをすることも出来る、どのように食べたら良いのかということが出て来ると思えます。ただ、今の僕らの食関係を考えると、やはりセルフが多く、パックにされた魚が置いてあるのが殆どなので、なかなかコミュニケーションが図れません。そういった中でパパ料理が進む何らかの方法が、一つは滝村さんのレシピかも知れないし、他にどのようなものがあるかちょっと分かりません。その辺りも、何か売る側も工夫してくれると良いと思えます。畠山さんは、実際スーパーとかに行くと、魚を買ったりしますか。

(畠山) 魚は先程話しに出たサケしか焼いたことがありません。後は刺身を買います。何もなくて良いので、捌くどころか買って来て皿に、ツマも付いているので、盛るだけです。

滝村さんの話しに出た醤油とかポン酢だけではないという話、成程かなと思いました。

(滝村) その点で言うと、僕も選びやすいのは切身です。例えば、切身で買って家に帰り、グリルで焼けば良いだけです。それから、僕は干物が好きなので、美味しい干物が沢山の種類で置いてあると嬉しいです。小さいアジの干物も良いのですが、骨ばかりで直ぐになくなるので、大きなものが欲しいとか、後、値段は良いものでもやはり相応なものでないと駄目です。売っている人や作っている人も儲からないと大変ですが、最近ではワンコインのものが買いやすいです。それから、550円で微妙だけれど、3パック買ったなら1500円とか、つつい550円のを2つ持ってレジに行くと、もう1つ買ったなら1500円だと言われ、もう一回引返すみたいな、何か、そんなことでワンコインぽっきりのものは魅力を感じ、良く買います。

(二瓶) そうですね、まあ上手くスーパーさんの罠にはまって、もう一パック買っている感じがかなと思います。そう考えると。僕らがパパだから、パパ料理しようかなと思ってやるべきだと思いますが、売る側がそのような環境を整えてくれると、より進むのかなと思います。

鈴木さんは結婚されたばかりだと聞きましたが、もし子どもが生まれてパパ料理が出来るようになったとして、周りの環境がどのように変われば、旦那さんがやるかなというのがあるかありますか。

(鈴木) やはり旦那の周りがやっていないという環境だったりとか、育メンの男性が増えて来ているとは思いますが、まだ働く業界とかによっては、そのようなことが浸透していなかったりするので、そのような時間に余裕のない人達にでも働きかけるとか、ちょっと企業でも育メンはこういうことがお勧めだよとか、働きかけてくれれば、また変わってくるのではないかという感じがします。

(二瓶) 有難うございました。

色々な企業でもそうですが、色々な制度が、ワークライフバランスもそうですが、構築されているけど活用されているかと言うと、なかなか活用されていないということが実際にはあります。先程言ったように、例えば、僕らが魚料理をするのであれば売場の方もそのように整えてくれれば良いし、それから、どうしても働いているので、会社側が定時に上げさせて、料理をするような雰囲気になれば、より進むのではないかと思います。

皆さん社会人の方ばかりと思いますが、滝村家のように毎日は難しいと思いますが、パパ料理をする人を増やすためには、このようにすると良いのではないかという何かアイデアがありますか。アイデアだけでなく、取巻く環境がこうだから、やはりこの部分を変えなければいけないのではないかという意見でも良いかと思いますが、何かありませんか。

(フロアー) 知人に近年結婚して出産した人がいるのですが、その人が妊婦の間、何を制限されたかと言うと、お魚です。医者はアルコールとかは殆ど結構良かったのですが、一番厳しかったのはお魚でした。特にマグロとかカジキ類、厚労省の指示で一番の原因が水銀だそうなんです。

水銀はセレンウムと均等になっていれば無害だと証明されているはずなのに、何故か厚労省は水銀が危険だからマグロは制限しています。この人は魚が特別好きという訳ではないのですが、近くにマグロを安く美味しく沢山食べられる店があり、その店に行くのを楽しみにしていました。それが妊婦の人は食べられないということで、この他にも魚には凄く制限があります。サメとかイルカとかクジラとかマグロとか、こういう魚は調理すると食べやすいのに、いざ妊婦になると厚労省からの指針で制限され、それで魚離れになっているのかも知れません。当然妊婦さんのことも奥さんが妊娠した時も、特に旦那さんが料理しなくては行けない、その時に魚をどのようにして食べるか、その時にこの水銀とかがネックになり、この弱点をどのようにして克服すれば良いのか、鈴木さんから管理栄養士として、アドバイスして欲しいと思います。

(二瓶) 今、知人の妊婦の方がという、実際の体験での話が出ました。僕も上の子が来月3歳で、現在、彼女も妊婦なので、言っていることは良く分かります。水銀の問題は、母子手帳等を書いてあります。書いてあるからお魚全てが悪いのか、嫁は食品関係で働いている訳ではないので、そんなに知識が豊富かと言うとそうではないので、言われた通りにしてしまいます。その辺りどうなのか、鈴木さん、ご意見とかがありましたら、お願いします。

(鈴木) 妊婦だと、水銀の問題を結構気にする方がいます。水銀を摂ると子供にどういった影響があるのか、1000分の1秒、耳に音が響くのが遅くなるという影響が出ると言われています。しかし、言われているだけで確かなものではありません。やはり影響が出ると言うことは、初めての妊婦さんには不安なことです。そのような意味で、魚が制限されるといったところがあるのかと思います。大きな魚、例えば、マグロとかはやはり食物連鎖の関係で、ちょっと水銀を多く含むので、どうしても制限が入ってきてしまいます。しかし、サケ、アジとか、小さい魚に関しては特にそのような制限がないので、そのような魚を取り入れながら、週1回ぐらいで食べるという形が一番理想的です。そんなに極端に気にしなくても大丈夫だと思いますが、大好きだからと毎日食べ続けるとかは、あまり勧めてはいけません。やはり水銀の問題は、魚中心が良いということはあると思いますが、魚だけでなく肉にも良い栄養があるので、こちら辺りは魚と肉を交互に食べていくと良いのかと思います。このような答えで大丈夫ですか。何か腑に落ちないところがあれば。

(フロアー) 要するに、マグロや大きい魚だけではなく、この機会に色々な魚を食べてみようとか、この機会に食の輪を広げてみようとか、このようなことが逆に出来るという風に聞こえたのですが、要するにマグロを食べて駄目だったら、他の魚をちょっと試してみようとか、この機会に魚食の幅を広げてみようと考えてみれば、料理も楽しくなるということでしょうか。

(鈴木) そうですね。やはり、食品はそれだけを食べるということが良くないというものです。マグロも別に食べても良いとは思いますが、適量を守っていただき、頻度も一週間に1回とか、厚労省でそのような指針が出ていると思うので、それに厳密に従う必要はないとは思いますが。色々なお魚を本当に楽しみながら、今後の子供の食育にも繋がっていくと思うの

で、お母さんの食の嗜好の広げるという意味でも、マグロが好きだからと書いていてもマグロを食べつつ、他のお魚も試してみようという感覚でやっていただければと思います。

(二瓶) ご意見、どうも有難うございました。

このように皆様から色々な意見をいただいているうちに丁度5時になりました。今日はただ単に料理をしましょうということではなく、パパというところに焦点を当て、パパ料理ということで話していただき、その実際の体験談を話していただいた後に、実際にお魚を食べることによってどのような効能あるという話をしていただきました。

そして、今回ディスカッションでは講師の先生とプラス畠山さん、実際にお子様をお持ちの方が実際どのような取組みをしているのか、感想をいただいたり、参考になったという意見をいただいたりと思います。また、フロアーの皆様方からも子育て世代の方からも話をいただきました。最後は妊婦さんの話もいただきました。今回のディスカッションの内容、情報はメールマガジン等から配信されるのでしょうか。事務局の方が今回のシンポジウムの議事録を作成し、情報発信をするということなので、この会場にいる50名位の皆様方だけには収まらず、今回の内容、議事録を読まれた方が、少しでもお魚を食べようかなと思って欲しいし、子育て世代の方であれば、実際には少しは家族のことも考え、一週間に1回位は自分が作ろうと思っていただければと思います。そのような形で家族が仲良くなり、健康というところに繋がるというのが魚料理なので、そのようなきっかけにこのシンポジウムがなれば良いなと思います。

フロアーの皆様方、色々と意見をいただき、有難うございました。また、講師の先生、パネラー方、どうも有難うございました。司会が不慣れなので上手ではありませんでしたが、これにてシンポジウムのディスカッションを終了します。どうも有り難うございました。

(以上)

平成27年度第1回国産水産物流通促進事業シンポジウムー

『パパ料理で家族も幸せ、みんな健康に！
～魚屋さん買い物に行こう！～』

平成27年9月

編集発行人 国産水産物流通促進センター
構成員 一般社団法人 大日本水産会
〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13
三会堂ビル8階
電話 (03) 3585-6684
FAX (03) 3582-2337
