地域の多世代がつながるみそ作りプロジェクト

富永　暁子　准教授
(短期大学部　家政科　食物栄養専攻)

本プロジェクトの目的は、多世代交流による「みそ作り」の食育活動を通した地域の活性化である。令和３年度より本プロジェクトを実施しており、今年度は２年目となる。

多世代交流を目的としたこの「手作りみそ講座」では、神田明神の「三河屋綾部商店」から、「千代田区産の麹」をはじめとして、大豆など材料を調達するとともにみそ作りに関する多くの助言を得るなど、地域連携をとることも出来た。昨年度はオンラインでの開催であったが、今年度は対面で実施し、千代田区在住・在勤者を対象に手づくりみそ講座を 2 回実施した。また SNS を利用して参加者に対してみその熟成状態のフォローアップを行った。さらに昨年作成したみそを使って近隣の高齢者施設や保育園で汁物に利用してもらい、ここで作成したみそを通して交流会を実施することが出来た。

【プロジェクトの活動内容】

1. 大豆の栽培・収穫体験【7月～11月　学内ハーブ園の一部使用】

昨年よりも大豆の定植時期などを考慮して栽培したが、収穫出来た大豆は80粒程で、収穫率は低かった。同時にみそ料理の作成のためになすなどの夏野菜を栽培したが、こちらは豊作であった。これらを今回のみそ講座のみそ料理に一部利用した。

2. 手作りみそのフォローアップ・ネットワークづくり【8月～】

主に前年度作成したみその発酵・熟成状況のフォローを目的に、InstagramとLINEを立ち上げた。

3. 手作りみそ講座①【11月 5日（土）14時～16時「合わせみそ作りとみそ料理の試食」】

先着順により決定した参加者は0才から70代まで幅広く、スタッフと合わせて、約60名が参加した。0.6%塩分で調整したウェルカムみそ汁を飲んだ後、各自で白みそと赤みそで合わせみそを作り、その後の8品のみそ料理の試食してもらった。学生による「みそに関する食育クイズ」では盛り上がり、多世代交流をすることができた。



栽培の様子



合わせみそ作りの様子



みそ料理の試食の様子



食育クイズの様子

4. 手作りみそ講座②【1月28日（土）14時～、15時～「手づくりみその仕込み」】

抽選により決定した参加者52名と学生及び卒業生を含むスタッフ14名の計約70名が、みそ作りに参加した。みその作り方のレクチャーを受けた後、4～5人の小グループに分かれ、スタッフの進行に合わせてみそ作りをし、多世代交流をした。当初の予定では、手づくりみそを使ったみそ汁交流や食育クイズなどを行い、多世代交流を深める予定であったが、参加者が多かったことと、新型コロナ感染症対応の理由で、時間を短縮し、さらに2回に分散して講座を開催した。

5. 出来上がったみその利用【10月、2月】

昨年仕込んだみそが10月以降食べ頃を迎え、それらのみそを使って近隣の高齢者施設では「なすの味噌汁」、保育園では「豚汁」にして試食をしてもらった。いずれでも大変好評であった。






【参加者のアンケート結果】

手づくりみそ講座①：みそが体に良いことがわかった、こどもの食育につながる、クイズ形式での学びが良かった、多世代で一緒に学んでいる会場の空気感が良かった等があり、今後も区内の調理室で出張講座を検討して欲しいなど継続を求める声が多くみられた。

手づくりみそ講座②：参加者の9割以上が満足であるとの回答があり、また同様の講座があれば参加したい人が100%であった。多世代交流が出来たかどうかに対しては出来たと思うと回答した人が半数程度であった。同じテーブルのみなさんと味噌、大豆の話が咲いた、またぜひ家庭で家族と作ってみたいと思った、味噌が身近に感じられ味噌汁だけではなく、色々工夫して取り入れたくなりました、茹でた大豆のいい香りがほっとしましたなどの感想が多くみられた。

【今度にむけて】

区内の組織や企業などと連携し、場所や原料の提供をしてもらうとともに、みそ作りのスタッフを養成し、さまざまなコミュニティでみそ作りを通して多世代交流できるような仕組みを提案したい。次年度は千代田区内の施設での開催が決定しており、現在具体的な日程を調整中である。このプロジェクトでの経験を活かし多世代交流を目的とした手づくりみそ講座が大妻から発信できるようにしていきたい。

なお前年度の取り組みについては、第69回日本栄養改善学会学術総会（岡山県）にて報告をした。

プロジェクト構成員：小野友紀、石井恵子、ワゲラ久美子　食物栄養専攻の1,2年生及び卒業生有志

プロジェクト協力者：小林雪子