

あがらっしやい!

ふくしまのおいしい発信

活動報告



震災後の福島って？

東京電力福島第一原子力発電所事故から福島の今の数字をまとめました

人口は
11万人減

福島県の2016年1月時点の推計人口は191万1500人。震災前より11万人余り減少しました。

「除染」の進捗率
宅地 **70%超**
農地 **80%超**

※市町村が行う農地

除染廃棄物の保管量
10,300,000 m³

中間貯蔵施設の用地の確保と処理技術の研究が課題

※2015年12月末

福島産コメ全国比
1,000円安

震災前は200円安程度

きゅうりの価格は回復傾向
回復傾向

1キロあたり
全国平均 **328円** 福島県産 **303円**

震災前とほぼ同じ価格差

外国人観光客
半減

2010年を基準として
東京は増えている！(187%)

参考／2016年NHK「はまなかあいつ」<http://www.nhk.or.jp/d-navi/link/2016fukushima/index.html>

福島県産魚・コメ・農産物
基準値超え

平成29年度

0ゼロ

都道府県別農業経営体数

全国 **3位**

53,157経営体

※2015年農林業センサス(農林水産省調べ)

福島県産米全農福島販売割合
業務用向け

40%

震災前は14%程度

※全農福島県本部資料2016

福島県から県外への避難者数

34,202人

最大時は62,831人

※2018年1月30日未現在(復興庁調べ)

全国新酒品評会の金賞
5年連続

22銘柄

全国 **1位**



あがらっしやい!

ふくしまのおいしい発信とは



活動ロードマップ

第1回 震災後からの福島を知る・考える

多様な福島の食と農産物を知る

第2回 福島を味わってみる食に触れる

大量流通との違い、食の原点について知る

第3回 福島の食材を知り「美味しい」を考える

素材の個性を知ることができる

第4回 福島のお米を知り選ぶ眼を養う

作る人の「一生懸命」を知る

第5回 考えた「美味しい」を調理してみる

食事を作る楽しさと、親のありがたさを知る

第6回 美味しい感動を発信する

福島への誇り醸成
他県で歓迎される喜び

福島が大好きな子ども

背景として

東京電力福島第一原発事故以前は、福島は桃をはじめとした果物王国、国内有数のお米・山菜・水産物の産地として全国にその名を知らしめていました。震災後、子どもを持つ親は福島産を避けるようになり、いつしか「地産地消」という言葉も使われなくなってしまいました。

あれから7年、福島県では徹底した検査と管理の上、市場に流通するものが汚染されないようにしっかりとモニタリング検査を行っています。左ページの記載でもあるように、お米や海産物に関してはこの2年で基準値を超えたものは出ていません。

それでも、給食の産地選択やスーパーでの買い物で「福島産」を避けてしまう行動はまだゼロにはなりません。そしてそれは、これからの日本を担う子どもたちがこのまま福島に住み続けて良いのか、将来の夢に迷わせ制限してしまう一因にもなってしまいます。

活動目的

福島って本当に安全なの？ スーパーに売っている野菜と地物はどう違うの？ 「あがらっしやい！ふくしまのおいしい発信」は、福島県の未来を担う子どもたちが「こじはん隊」と称し、自ら福島ソーシャルストック(福島のお宝)を認識し、食のありがたさを知り、学んだことを県外に「福島のおいしさ」を発信することを目的として2017年10月から2018年2月まで活動を行いました。



こじはん隊 全16名

- A班 國馬天音・高橋 悠羽・堀江美音・高橋凜空
- B班 佐野愛珠・佐藤緋夏花・有戸陽由・星樹里
- C班 伊藤あい子・佐々木優花・佐藤彩葉・安齋志保
- D班 有谷紀萌・高城菜奈・菅野 葵・佐久間璃衣
6年生/6名 5年生/10名

全監修/福島大学 経済経営学類 国際地域経済専攻 小山 良太 教授(農学博士)
主 催/ NPO法人アイカラー福島
後 援/ 福島市教育委員会・毎日新聞福島支局・福島民報社・福島民友新聞社・福島カラー印刷

あがらっしやい【agara-ssyai】

福島浜通り地区の方言で、「お召し上がりください」の意味。「(家に) お上りください」という意味合いで使われることもある。

こじはん【kojihan】

おやつや間食のこと。古語「小昼飯(こひるはん)」が転じ訛った。

福島現状をどう伝えるか

福島大学経済経営学類 国際地域経済専攻
(あがらっしゃい!ふくしまのおいしい発信 監修)
教授 小山 良太



2018年3月11日、東日本大震災から7年目を迎える。2012年から6年間実施してきた福島県産米の全量全袋検査結果では3年連続基準値超えがゼロとなった。しかし、福島県産農産物の安全性や美味しさを伝えることは難しい。震災から時間が経つにつれてより困難さが増していると感じている。

福島県農産物の安全性に関して、食品中放射性物質検査はモニタリング法に基づくサンプル検査が基本であるが、福島県のみ独自の「全量」検査を実施している。米は水田を利用する作物である。2011年の事故初年度は様々な要素の影響を受け作物中の放射性物質濃度の分散が大きかったこととその要因が明らかになっていなかった。そのため、全農地、全農家、全玄米を検査することとなったのである。水田の放射性汚染実態と収穫された米における放射性物質移行メカニズムが解明されていなかった米だけは特別の検査を実施してきた。

しかし、事故当時の農業用水の影響や土壌中カリウムの欠乏がセシウムの吸収を促すことなど様々な試験研究の成果が蓄積され、作付制限、農地の除染、カリウム散布(標準施肥量)による吸収抑制策など、生産面での対策が強化された。その結果、栽培レベルで安全性を確保することが可能になった。

つまり、福島県産米は食べ物をつくる「入口」の段階で安全性を担保し、流通経路にのる「出口」段階でさらに全量全袋検査を行い、安全と安心を担保するという2段階の仕組みとなっているのである。

本来、消費者、流通業者としては米に放射性

物質が混入していないという安全性の担保を求めており、それは「入口」で確実に実施されるものである。その実効性をモニタリング検査(サンプル方式)で確認するというが安全性確保の考え方である。入口における生産段階での対策が確立していなかった当時、やむなく出口において全量全袋検査を実施し、検査漏れを防ぐ対策を施してきた。

生産面における放射能汚染対策が実施されている現在、流通段階における全量全袋という検査方式を見直すことは理にかなっている。問題は、生産対策が実施されていることが多くの流通業者、消費者に周知がなされていないことである。周知のための期間の確保と啓発の取り組みが必要である。

見直しという言葉だけが独り歩きをし、あたかも安全対策、検査体制が縮小されるかのような報道がなされないように注意する必要がある。生活者の皆様はこのような報道がなされた場合でも福島の努力と対策の結果、入口段階で安全性を担保している事実を是非理解して頂きたいと思う。

福島県の食と農をめぐる現在の状況をどうやったら克服できるのか。今回「あがらっしゃい!ふくしまのおいしい発信」プロジェクトの中で、福島県の子供たち、ご両親、大学生、企業、農家、行政の方々とともに「対面」接触による情報提供を行える場を作ることが出来た。対面した首都圏の様々な方々の感触から福島の現状を伝えることが新しいステージに来たのだということを感じることが出来た。今後の展開にも大いに期待したい。

第1回 ふくしまの おいしいを 知る

2017年10月22日
14:00~16:00



福島ってもう大丈夫なの？ 他県へ出荷できているの？



場 所
福島市市民活動サポートセンター

講 師
福島大学経済経営学類 国際地域経済専攻
教授 小山 良太氏

協 力
小山良太ゼミ生



第1回は、福島大学食農学類準備室副室長でもある小山良太教授より、「福島県における食と農の復興に向けて6年間の取り組み」として、福島の農産物の種類の豊富さや、震災以降の線量測定活動のあらまし、福島の農産物の安全性などについてのお話がありました。

まずは、福島県の生産量が全国上位の11品目であるふくしまイレブンについてお話がありました。きゅうり、トマト、米、福島牛、アスパラガス、りんどう、もも、日本なし、なめこ、ひらめの11品目です。その中の「なめこ」は栽培販売を始めたのは福島県からという話にまず子どもたちは驚きを隠せませんでした。

震災後、福島県が福島大学とともに取り組んだ土壌スクリーニングの測定の話に一生懸命耳を傾けていました。果樹は土から放射性物質を吸い込むのではなく、樹皮から吸収することがわかったため、樹皮の除染を進めたことにより、基準値以下の果樹が作られることになった経緯など、どうして福島の農産物は安心・安全と言っているのか、しっ





かりとした理由を知る事ができました。また、ペラルーシなど海外の土壌の粘土層はもろく放射性物質が漏れてしまいがちなものに対して、福島県の土壌の粘土は硬く、放射性物質を閉じ込めたらなかなか外に放出しにくい性質があるというお話を聞きました。

まだまだ伝えきれていない福島の「安全」

福島の果物や野菜は価格が安定してきました。お米はこの数年、基準値超えのお米がゼロでした。しかし、米や肉などの貯蔵がしやすいものはまだまだ価格が安定しません。震災前に業務用で20%前後だった福島のお米は、今は全体の40%もの割合で、コンビニや大手外食チェーンのご飯として出荷していることを知りました。沖縄県でよく購入されている福島産のお米ですが、価格を安くし、福島産という表示を隠して売っているということに子どもたちはショックを隠しきれませんでした。

福島県は四季がはっきりしていて、夏は暑く冬は寒い寒暖差のおかげで甘い果樹ができ、広い面積の中で様々な農作物が作られます。東京から福島の交通の利便性を考えても、一番新鮮でおいしい野菜を首都圏へ届けられるのは福島の農産物であるというお話では、子どもたちは皆福島への誇りを感じたようです。

全体的に大人顔負けの難しい内容でしたが、子どもたちは一生懸命メモを聞いて小山先生のお話に耳を傾けていました。ニュースで流れているけどよくわからない、学校の授業でもなかなか学べない貴重な話に福島への理解をまず一步深める日となりました。



福島民友 2017.10.24付

畜産・米は小売用から業務用に変化
コンビニ・外食チェーンなど

福島のお米は沖縄で売れている
けど、産地を隠していることも・・・

四季がはっきり！福島は様々な種類の野菜が美味しい！
フランス料理のフルコース向き！

海外との違い 日本の土は粘土質だからセシウムを閉じ込める

宿題が出たよ

こじはん隊の感想から

- 私は小山教授のお話を聞いて、放射性物質のことは今まで良く理解できていなかったけれど、一つひとつについて話をしてもらって、野菜（特にキャベツのような丸まる野菜）は土の中の放射性物質をほとんど吸わない事や、お米は今、業務用と家庭用のお米の値段の現実などを知ることができました。それを踏まえて、今までよりも福島の農産物に対するイメージが「安心・安全」になりました。でも、お金の面では、お米の値段の現実は厳しいものだなあと思うようになりました。
- 今まで福島の農産物の安全性についてぼんやりとしたイメージしかもっていませんでしたが、今回教授のお話を聞いて「何を理由に福島の農産物は安全と言えるのか」その根拠となる部分のはっきりしてきました。教授のお話の中でも、特に福島が農地や農作物に対してとっている対策や、セシウム、放射性の性質について県内外の人に知ってもらう必要があるということが、ぼくにとっては重要だと思いました。今回得た知識を、これからのこじはん隊としての活動にいかしていければいいなと思いました。
- 放射性物質の検査をたくさんしているから、とても福島の食べ物安全なんだと思います。放射能をかぶったのにあまり検査をしていない県の食べ物はどうなんだろうと感じました！
- 震災直後はあまり福島の食材は売れなかったけれど、最近は復活してきている。これから震災前のように、全国の人に福島の食材などを食べてもらいたい！
- 今回の説明を聞き私は様々なことを感じました。1つ目は、震災後の福島の事です。今回の事を聞き、「原発」その後の売り物の価格の変化です。前では全国に売っていたお米、でも震災後は減ってきていて。ただ唯一沖縄が買ってきているという事には正直とてもうれしかったです。ですが「福島県産」という名を見せないで売っているという事に正直がっかりしました。
- 県職員の父と福島の放射線問題について話し合った。父もいろいろ知っていて、セシウムが野菜に吸収されない理由が深く分かった。そこで話したのはやはりスーパーでの米のあつかいだった。今度期間限定で福島PRキャンペーンをするそうだが、福島産としておいてくれるのはその時だけであとは小山教授が教えてくださったように安く、県名をかくして売るそう。消費者の多くはもう福島産を気にしていないし、安心・安全については全国トップだと私は思う。なのに、スーパーの勝手な考えで福島産が差別されている現状は、今すぐ変えた方がいい。売られる値が安ければ品質もよくないと思われてしまうし、何より農家さんたちに失礼だ。私の力で何か変わったらいいなと強く思う。

- はじめは福島の名前を聞いただけで買わないと聞いておどろいた。私たちが頑張って発信していかないといけないと思った。米などを東京などで買う人を増やさないと思った。まだ沖縄県の人を買ってくれているからそれも大切にしないといけないと思う。
- 米などの農産物の風評被害はなくなったように見えるのにびっくりしました。私が大人になるまでには（10年後くらいまでに）風評被害（国外）や隠れている風評被害が完全になくなってほしいです。例えば「福島県産」ということを一部で隠して販売しているということを知った時、福島県に住んでいるので、悲しくなりました。もっと福島の良さ（主に食料・農産物）を知って欲しいので、「あがらっしゃい！第6回」で東京の人に良さを知ってもらいたいです。
- 現在の福島の農産物についてよく分かったけど、私が一番おどろいたことは、安く売っているコシヒカリの裏をみると福島県だったことです。このことを聞いたときはすごくびっくりしたし、悲しかったです。なので、第6回の東京で福島の農産物の良さを伝えていきたいです。
- 今まで思っていたよりもすごく「安全」なんだなあと思った。小山教授が言っていたように、農家の人は自分の田畑の土をちゃんと理解する必要があると思う。知ってから食べる、食べないと判断した方が良かったと思います。安全でおいしい+どういう作り方、どんな思いで作っているのかというストーリー有の作物を世の中に出す。
- 「放射能が高くて危険！」という所では農産物などを作っていないので安心しました。でも、まだ日本の人々の中には福島県でとれた物が危険だと思っている人がいるので「福島県のもの危険ではない!!」ということをみんなに伝えたいです。小山教授の話聞いて、今まで「福島県にはどんな特徴があるのかな？」と思っていたけれど、和食をトータルで作れる県の一つが福島県だったり、たくさんの人々が利用しているコンビニで使っているお米は福島の米だったり、びっくりすることがたくさんありました。
- 危険な場所では生産していないということで、すごく安心しました。また、震災があっても沖縄県などはちゃんと福島のお米を買ってくれてとても良かったです。ただ、「福島のお米の価格が下がったまま上がらない」ということで、これからは価格がなるべく上がるようにしてほしいなと思いました。
- 福島県産と聞くだけで買わないと聞いて驚きました。だけど野菜とくだものはだんだん買うようになっていて、逆にお肉とお米は買う人が少ないので何でだろうと思いました。答えを聞いたら野菜とくだものは決まった時期に売るので買う人が多く、お肉とお米は一年中売っているので買う人が少ないからと聞きました。もっとお米とお肉を買う人が増えてほしいなと思いました。

第2回 ふくしまの おいしいを 体験

2017年10月29日
7:30~19:00



ワンダーファーム

福島県いわき市四倉町中島広町1



光環境や気温、温度、炭酸ガス濃度や養液の量などのすべての生育環境をモニタリングし、コンピュータ管理で最良な状態に維持している「太陽光利用型」植物工場です。

周年栽培・
供給が可能



通常栽培より
非常に衛生的



おいしいトマトのひみつ

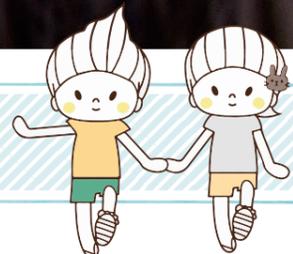
多種多様な
品種を栽培



日照時間、平均
気温が東北随一



おいしいものをなりたちから、目で見て味わってみよう!



場所

ワンダーファーム
アクアマリンふくしま、ら・ら・ミュウ

講師

アクアマリンふくしま命の教育グループ

協力

ワンダーファーム



第2回は福島の県外に自慢できるおいしい農産物を実際に見て味わってみようという目的で、第1回目の1週間後になる、10月29日にこじはん隊が遠征をしました。

福島駅西口から大型バスに乗り、いわき市四倉へ。四倉は東日本大震災の大津波で、海岸や海岸沿いに立っている民家などが壊滅的な被害を受けました。四倉インターチェンジのすぐそばにあり、ふくしまイレブンの一品種、サンシャイトマトで知られるいわきのワンダーファームでトマトの栽培について、栽培から出荷の工程などを勉強しました。約1.7hの栽培施設内は、太陽光の透過性と拡散性が高いフッ素樹脂フィルムで覆われ、温度や湿度に合わせて空調設備や天井窓の開閉、必要な量の養液や二酸化炭素などがコンピュータで管理され、トマトにとって最も生育しやすい環境が24時間、365日作られています。ワンダーファームのハウスの中はトマトのフレッシュな香りいっぱい。子どもたちはいろいろな種類のトマトを摘み取っていました。その場で食べても大丈夫。トマト嫌いの子ども

もいましたが、新鮮で甘いトマトにすっかり苦手意識はなくなったようです。

ワンダーファームのトマト栽培方法は「ココウール養液栽培」と言い、ヤシの実の皮や繊維を固形状にした培地にトマトの苗を植えつけ、その時々の日射量に合わせて養液の量や回数を調整して供給する方法を用いています。この栽培方法はオランダで広く普及されている栽培方法だそうで、有機栽培に近い温室栽培方法です。

奥には出荷の選果場があり、特別に入らせていただきました。一年中収穫できるよう、栽培サイクルをローテーションで決めている中で、まもなく終了となるトマトの枝も見せていただき貴重な体験ができました。

トマトの種類

| | | | |
|---------|----|-------------|----|
| りんか409 | 大玉 | キャロル10 | ミニ |
| 富丸ムーチョ | 大玉 | イエローキャロル | ミニ |
| カンバリ | 中玉 | オレンジキャロル | ミニ |
| アイコ | ミニ | トスカーナバイオレット | ミニ |
| イエローアイコ | ミニ | みどりちゃん | ミニ |
| | | フラガール | ミニ |

おいしい味って何だろう？
かつおぶしで出汁を作ってみよう！

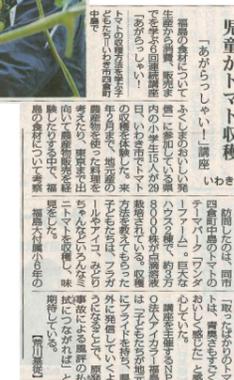
午後はアクアマリンふくしまへ移動し、命の教育グループより「食育」を観点とした勉強会しました。いわきのかつおぶし作りは東北唯一のフル工程で行っていた加工場が



メディア掲載



毎日新聞 2017.10.30付





第3回
ふくしまの
おいしいを **考える**

2017年11月19日
14:00~16:00



ありましたが、東日本大震災でなくなってしまったことを知りました。いわきの海は親潮と黒潮が合流する海で、豊富な海産物が獲れます。今回はアクアマリンふくしまの大水槽でも泳いでいる、カツオからできているかつおぶしについて学びました。

普段食べているお味噌汁のだしは、今は顆粒だしが主流となっています。昔は朝食用のお味噌汁に使うかつおぶしを削るのが子どもの朝の仕事だったことに、皆驚いた表情を見せていました。

カツオは時速約60kmで泳ぎ、泳ぎを止めると呼吸ができません。実際に水族館内で泳ぐカツオを観察し、泳ぎ方や大きさを確認しました。普段家族と来ているアクアマリンふくしまの見方とはちょっと違った見方ができたようです。

かつおぶしを手に取り、堅さとおいをそれぞれ感じました。カチカチのかつおぶしの塊を初めて見る子どもも多く、おそろおそろ手袋をはめてカンナで力を入れて削る体験をしました。削ったかつおぶしは、煮沸し、だしを取って味わってみました。そのまま飲んでみた味もおいしいけど、醤油を加えるとさらに美味しい!という味の変化を楽しみました。

この体験により、通常感じている「おいしさ」はかつおぶしのイノシン酸、昆布のグルタミン酸それぞれ違う「うま味」が合わさるものだという事を知りました。



福島の食材・加工品を知り、レシピを考えてみよう!



場所
福島市市民活動サポートセンター

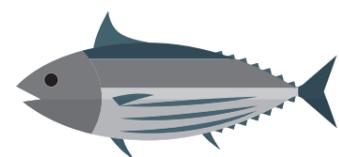
講師
有限会社吾妻食品 専務取締役 佐藤 弘一氏
食生活アドバイザー 林部 弥生氏

協力
桜の聖母短期大学学生ボランティア

第3回は、福島の食材と県内で一番県外に売られている加工品を知ってみようということで、年間35万個を売り上げ、関西方面でも絶大な人気を誇り、福島県のアンテナショップでも販売されている「うまくて生姜ねえ!!」は、特製醤油に細かく切った国産生姜を漬け込み、昆布やえごまをいれた加工品です。製造元の吾妻食品の佐藤弘一専務より、2008年の発売開始からヒット商品になるまでのお話をお伺いしました。

佐藤専務は震災直後から関東地区などを中心に福島の農産物などとともに、加工品の対面販売を行いつづけてきました。当初は県内のサービスエリアなどでの販売でしたが、その美味しさが評判となり、関東方面などでも売ることができました。テレビでは「めし友」として時々取り上げられるほどです。

福島の農産物は福島県から遠くなるにつれて敬遠される中でしたが、関西ではシャレの効いた「生姜=しょうがねえ」のネーミングが主婦層に受け、売り上げを増やしたそうで



かつおぶしができるまで
すべて手作業で行っており、約120日かかります





す。お話の中で子どもたちは、「気合い」「覚悟」「情熱」をもって伝え続けることの大切さを知りました。

後半では、福島大学おかわり農園米の炊きたてのご飯に、「うまくて生姜ねえ!!」をかけて試食してみました。子どもたちは「辛い!」「おいしい!」などと感想を言い合いながら、ヒット商品を味わっていました。



いつも飲んでいるジュースは安全?

後半では、食生活アドバイザーの林部弥生氏から、食事などの日々口にするものの大切さについてお話を伺いました。日頃飲んでいるジュースはどうやってできているのか、ただの水に人工甘味料や香料などの薬品を入れてジュースを作る実験を行いました。砂糖よりも安い人工甘味料は、通常の砂糖よりも安く手に入るため、清涼飲料水にはしばしば使われています。いつも飲んでいるものは、体にも悪いことを知って子どもたちはびっくりしていました。

ふくしまの「美味しい」を知ってレシピを考えてみよう!

最後に、改めて第1回のふくしまイレブンの食材の話から2回目のいわきでの見学までを思い出しながら、「なめこ」「にら」「うまくて生姜ねえ!!」「白菜」の4つの食材でふくしまイレブンを活用しながら、実際にレシピを考えてみるワークショップを行いました。

味のヒントを得るために、生の白菜や、茹でただけのにら、りんご、果汁だけで作ったりんごジュースなどを試食しながら考えました。生の白菜やにらの甘さを感じました。白菜が苦手な子が、「うまくて生姜ねえ!!」をかけると美味しく食べられることも発見。

桜の聖母短期大学の学生のご協力も得ながら、大人顔負けの「模造紙と付箋を使ったワークショップ」を行いました。あふれるたくさんの意見の中から、最後に各班で2~3品のレシピを選出しました。

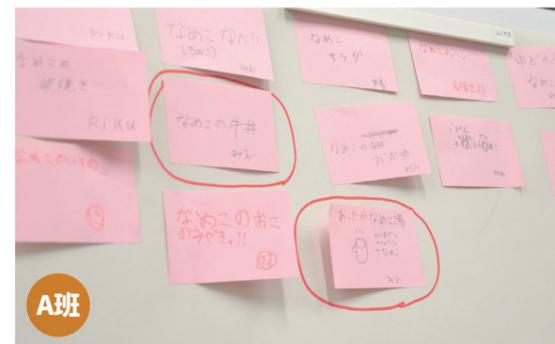


宿題が出たよ

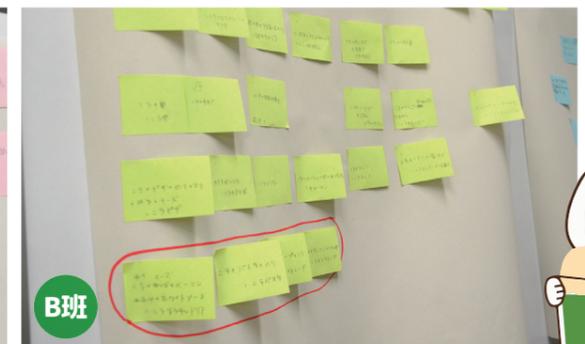
こじはん隊の感想から

- 伝えることは一生懸命に内容を考えて伝えないと伝わらないんだなと思いました。また、伝える(売る)ためには「気合」「情熱」「覚悟」だけでいいことが分かりました。
- 親父ギャグから「うまくて生姜ねえ!!」がうまれたのはすごいと思いました。
- やはり食べてもらう人に自分たちの思いを伝えたり、逆に食べる人が作った人に思いを伝えることは大切だと思いました。ですが、佐藤さんの検索ワード数に関するお話のように相手が今何を欲しがっているかと早く分かり、それを踏まえてより良いものをお客様に出すことも重要だということが分かりました。
- 発売すぐに東日本大震災によって目標を失ったのに、何に入れても合うように作ってすごいと思いました。あと、20以上の工程があることにびっくりしました。
- 「〇〇しよう!!」と思うのはかんたんだけど、作ったり伝える、実行することが難しいと分かりました。

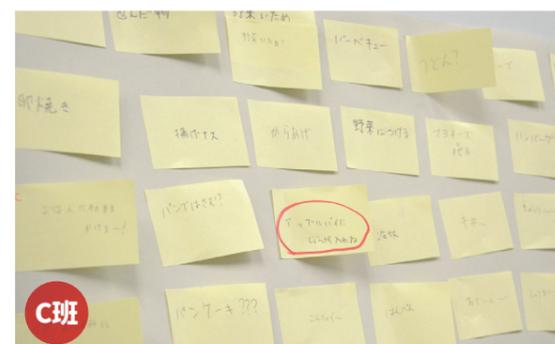
- 伝えなければ、食品だってなんだって買ってもらえるから…。伝えることは大切だ!
- 「うまくて生姜ねえ!!」がヒットするまでの道のりで、大阪に行って売った時の出来事がとても印象に残りました。なぜかという、関西のひとたちが、福島のを笑って買っていったからです。私はこのお話を聞いて、伝えることは知らない人や土地にチャレンジすることなのかなと考えました。
- 買ってくれる人のニーズに合わせて、かつユニークに伝えることでものは伝わりやすくなる感じた。
- ただ伝えるだけではなく、心をこめて伝えることが大事だと思った。
- 伝えることは大変だけれど、自分の思いをこめれば伝える?
- 「どんなに自信がなくても気合、情熱、覚悟を大事にすればいいんだなと思いました。心に残った言葉は、「本当に一番勝ち目のある道を本能的に選び取る」です。



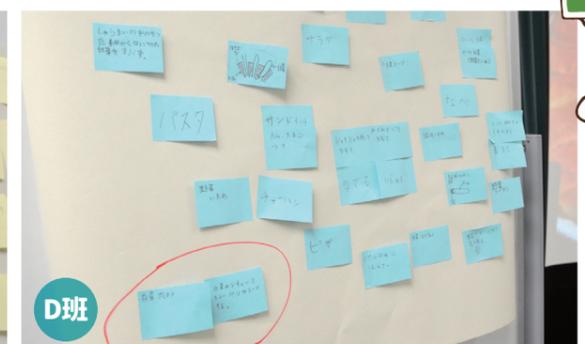
A班



B班



C班



D班



第4回
ふくしまの
おいしいを **食べる**

2017年11月23日
10:00~16:00



午後から開催した米コンテストでは、10種類のお米を炊いたご飯を味わい、大人に混じって一生懸命おいしいお米の審査を行いました。参加した子どもたちの中には、2名見事1位のお米を当て、賞品のお米をいただくこともできました。改めて福島のお米のおいしさを知る良い機会でした。



ふくしまの米づくりを学び、おいしいお米を食べてみよう!



場所

アクティブシニアセンター アオウゼ

講師

福島大学経済経営学類 国際地域経済専攻
教授 小山 良太氏

協力

福島大学おかわり農園(小山良太ゼミ)

第4回は、福島大学主催の「ふくしま・かわまた米コンテスト」に参加させていただきました。午前の部として、小山教授とおかわり農園のみなさまより何故米コンテストを行うことになったのかという経緯をはじめ、震災以降の除染活動も含めた福島のお米のお話がありました。お米は同じ銘柄で全て同じではなく、肥料などの生育方法によって味が違うことを知りました。福島の気候条件はとてもおいしいお米が作ることでできる恵まれた環境であることも知りました。

卵かけごはん大作戦に参加!

午前の部が終わり次第、福島市が卵購入額日本一になったことを記念して開催した、「卵かけごはん大作戦」に参加しました。福島大学おかわり農園のお米です。味わう卵は福島県養鶏協会の提供で約500個用意されました。卵の色も黄身の色もそれぞれちがう卵を卵かけご飯にして、ご飯のおかわりもしながら子どもたちは楽しんでいました。

福島市の
一世帯あたりの
年間卵購入金額

全国1位

テレビも映ったよ!



KFB福島放送「ふくしまスーパー」チャンネル



第5回
ふくしまの
おいしいを **作る**

2017年12月17日
10:00~13:00



宿題が出たよ

こじはん隊の感想から

- 他の班とちがい和食に挑戦した。日本独特の奥深い味を表現できた。あまりはっきりしない少しあわい感じがまたよかった（なめこ全般）
- なめことお肉がまざると甘かった
- あまり食材としてメインにならない物をしっかりと主役にできていた！（にら）
- にらとパスタの相性がすごくいい
- 意外とうまくて生姜ねえと合ってとてもおいしかった
- ハンバーグのソースに「うまくて生姜ねえ!!」が合っていた
- 分厚かったけどおいしかった（サンド）
- シチューとパンは合うのかなと思っていたけど意外においしかった
- やさしい味で食べやすかった

自分たちで考えたレシピを、実際に作って試食してみよう!



場所

アクティブシニアセンター アオウゼ調理室

講師

食生活アドバイザー 林部 弥生氏

協力

フォーズマーケット(いちい)
桜の聖母短期大学 学生ボランティア

第5回ではいよいよ、第3回で考えたレシピを実際に調理してみました。事前に保護者を通じてメールやLINEなどで連絡を取り合い、当日作るレシピのブラッシュアップを行いながら迎える日となりました。

小学校5・6年生の家庭科の授業ではまだ簡単な調理を学ぶ程度ですが、大人顔負けの工程となるレシピを、時間内に作るというチャレンジに挑戦しました。保護者も各班から数名お手伝いいただきました。

どのレシピもおいしい!
みんなで作った「ふくしまレシピ」

「あったかなめこ汁」では、第2回にアクアマリンふくしまでだしをとった経験も思い出しながら、丁寧にだしをとりました。だしを取ったあとの昆布は、「うまくて生姜ねえ!!」で炒めるなど、急遽作ったアレンジレシピも美味しくできました。「なめこの牛丼」は発案から実際に作ってみたら大根おろしが冷たくてあまりおいしくなかったと

いう意見があり、具材の玉ねぎを長ネぎに変え、ごぼうも加えた和風アレンジに仕立てました。

「にらとトマトの中華スープ」「にらとじゅうねん味噌ドリア」「ニラのさっぱりパスタ」では、にらの甘さを十分にいかし、ニラが主役となるようなレシピとして作ることができました。スープのトマトの湯むきも上手にできました。ドリアでは初めて扱うじゅうねんみそでしたが、チーズとの相性も良く美味しいという評判も高かったレシピでした。

「うまくて生姜ねえ!!」レシピでは、すでにいろいろなアレンジがある中、「ほかほか生姜アップルパイ」に使ったり「りんごと生姜のサンド」のパテに入れたり上手に活用することができました。サンドではりんごの食感が楽しく、福島の特産物「りんご」のよさも生かすことができました。

「白菜シチューパン」ではパン生地にシチューを包む作業がなかなか大変でした。「白菜の豚巻き」の肉を工程もなかなか苦戦していたようですが、上手にできました。

どのレシピも家庭科の授業で習うより少し難しいレシピでしたが、福島の食材の素材の良さを理解し、とても美味しくできました。さらに、難しい工程を体験しながら、日頃家庭であたりまえのように、食事を作ってもらっていることに感謝できたのではないのでしょうか。

これまでの回で学んだふくしま食材を理解し、美味しく調理できた食体験はきっと子どもたちが大人になってからも生活に生かすことができるでしょう。



メディア掲載





白菜の豚巻き



白菜シチューパン



なめこ あったかなめこ汁



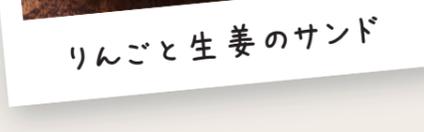
にらとじゅうねんみそドリア



にらとトマトの中華スープ



りんごと生姜のサンド



にらのさっぱりパスタ

ふくしま食材を使って作ったレシピ



なめこの牛丼



にらのさっぱりパスタ



うまくて生姜ねえ!!



ほかほか生姜アップルパイ



第6回 福島のおいしいを伝える

2018年2月4日 7:00~19:30



活動の成果と、福島のおいしいものを東京で伝えよう!

- 場所**
日本橋ふくしま館 MIDETTE(ミデッテ)
- 協力**
福島大学経済経営学類 国際地域経済専攻 教授 小山 良太氏
福島大学おかわり農園の学生のみなさん

第6回ははいよいよ東京でいままでの成果を伝える日となりました。活動をまとめたフリーペーパーと、第5回で作ったレシピカードを使って、東京の日本橋MIDETTE(ミデッテ)で来場者に発信しました。

当日は早起きして駅に集合し、新幹線で東京に向かいました。金曜日まで都内で雪が降り、天候が心配されましたが、子どもたちの日頃の行いのおかげで、晴れ。

4班が飲食コーナーと、試食配布、パンフレット配布などの担当を時間ごとにローテーションをしながら活動を行いました。飲食コーナーでは、おかわり農園の大学生に教わりながらおにぎりを握ったり、お客様に提供をするお手伝いをしました。提供するおかわり農園のお米の説明や、おにぎりにだしをかけて食べる食べ方など、積極的に伝えることができました。

店頭でも大きな声で「いらっしゃいませ」や「ありがとうございました」の声出しをしたり、パンフレットやレシピカードを来場者に積極的に渡していました。来場者との





こじはん隊 感想文



コミュニケーションも活発に行い、なぜ自分たちのような子どもがMIDETTEにいるのか、福島から来たということ、「あがらっしゅい!」でどのような活動をしていたのかを一生懸命伝えていました。

試食配布では、蜜のいっぱいあった「サンふじ」や、「なめこの牛丼」、フランスパンに天津桃と洋梨のジャムを塗ったものの提供を行いました。子どもたちの一生懸命なPRで、予定していた試食分はあっというまになくなってしまい、売れゆきも好調。農産物（なめこ、りんご、いちご）は子どもたちの活動が終わる16時には完売してしまいました。行くまではMIDETTEの来場者数がよくわからないところではありましたが、実際には800名近く来場し、大盛況でした。

伝え続けることの大切さ

本事業の第1回目が始まった頃は、子どもたちは皆、「福島の農産物なんて県外の人誰も買わない」と思っていたことでしょう。

今回のMIDETTEの活動を通して、大人の我々も気持ちを伝えれば必ず想いは伝わるということに気づきました。そして、豊富な種類でおいしい福島の農産物と、福島の子どもであることに誇りを感じたのではないのでしょうか。



全6回の活動を通じて

A班 國馬 天音

今回の事業で、私は、ふくしまの農産物についての知識がとて増えたなと感じました。なぜかという、大学の教授から話を聞いたり、実際に農産物にふれて、いろいろな体験をしたからです。

また、第6回・MIDETTEの活動では、東京のお客さんが福島の物を買って下さったのはびっくりしましたが、積極的にチラシやレシピカードを配る事ができました。学んできた事を最大限に発揮する事ができたので、良かったです。

そして、これからは、未来のふくしまのために、もっとふくしまの農産物についての知識を増やしてどんどん県外の人たちに発信していきたいです。



あがらっしゅいでの思い出

A班 高橋 悠羽

ぼくは、福島の農産物などで知ったりして思ったことや心に残ったことは、まず福島大学の先生がきて、福島のものを知って、前いった、東京で売ったものとおなじことをいっていました。福島で一番うめいなのは、なめこやいかにんじんなどです。

ぼくは知っていたものが出てきておもしろかったです。それをおもってぼくは、将来のゆめにかいたりして料理していきたいなと思いました。そしてA班の友達のりくくんやいろんなどたちと、なかよくできるかなと思ったりやさしい子で話も聞いてくれる子でした。ぼくは、こんどまたあいたいと思いました。



今までの活動をふり返って

A班 堀江 美音

元々福島の農産物が大好きだった私。

学校では、それを全部発信したくても、「もも」や「りんご」ばかりでなかなかたくさんのもを発信することができませんでした。また、県外に行き多くの人に発信したいと思っていましたが、機会がありませんでした。

しかし今回のあがらっしゅいでは、今までやりたかった事ができた上に、知らなかった福島のよさを知る事もできたので、とても良かったです。

MIDETTEでなめこの牛丼をお客様に「おいしいおいしい」と食べてもらった時は、とてもうれしかったです。

さらに、近くの三重テラスというところにも行きましたが、そこでは福島を発信する時に取り入れたい所を三重と福島を比べながら考えることができました。またこのような機会があったら、ぜひ参加したいです。

全6回の活動の中で

A班 高橋 凜空

ぼくは最初、福島の農産物おいしいということしか知りませんでした。県外の人にそのことを発信できる力もなく、その農産物の安全性の根拠などについてもほとんど分かりませんでした。しかし、今までの「あがらっしゅい!」の活動の中で、福島の農産物は本当に素晴らしい、と言えるようになりました。

例えば、小山教授のお話を聞きながら友達と話し合っ意見を出し合った事で、放射線に関する知識が深まり、福島の農産物の安全性の部分で自信がもてるようになりました。

このように、毎回少しずつ知識や考えが深まることによって、経験と自信がついていき、最後にはPRという形で自分達の成果を思う存分発揮する事ができました。

今までの活動を通して、自分は福島が大好きだと再認識できました。これからは、福島を支えられる存在になりたいと思いました。

「福島」を伝える

B班 佐野 愛珠

私は、この6回の体験を通して気づいた事学んだことがたくさんあります。

第5回までは、自分が住んでいる福島の農産物や加工品の良さ、知らなかった魅力、おいしさについて学び、第6回では、東京で今まで学んできた事を発信してきました。

最初は、なれない土地で少しきんちょうしてしまいましたが、お客さんに食べてもらったり、買ってもらうことで、もっと自分で伝えられると思ひ、中もがんばったのはジャムの試食と、今までの体験が書いてある新聞配りです。買ってこないひとがたくさん居ましたが、それでも来てくれた人に届くように宣伝していたら「おいしい!」と言って買ってくれた人がいました。とても嬉しかったです。

今までの体験が、きっと学校にも生きてくると思うので、自分なりに体験が終わっても発信していきたいです。

福島のことを発信

B班 佐藤 緋夏花

私は、「あがらっしゅい!」の活動を通じてふくしまの農産物や、風評被害のことなどいろいろなことを「あがらっしゅい!」で学びました。

とくに印象に残った活動は、第2回と第6回の活動が印象に残りました。まず第2回の活動では、いわきに行ったトマト農園で、トマトの種類がいっぱいあり、実際食べたり、アクアマリンふくしまでかつおぶしでだしを取ったりするのが楽しかったです。

そして、第6回の活動では、今までの活動で学んだことを東京のMIDETTEに行き発信して、東京の人にふくしまの農産物を知ってもらうため、大きな声で試食や売っている物の説明をしました。最初は苦戦したけど、終わるころには東京の人が、配布しているレシピなどをもらいに来たりしてくれてとてもうれしかったです。

委託販売したもの



ふくむすび+ふくちやづけ (おかわり農園)



おかわり米・金賞米 (おかわり農園)



なめこ (東和季の子工房)



いちご「ふくはるか」 (霊山・斎藤さん)



りんご「サンふじ」 (霊山・菅野さん)



天津桃・洋梨ジャム (伊達農園)



青唐辛子味噌 (吾妻食品)



馬くて生姜ねえカレー (吾妻食品)



うまくて生姜ねえ!! (生姜焼き専用) (吾妻食品)



天津桃・洋梨ジャム (伊達農園) 3800円 (税込)
ふくまのなめこ (東和季の子工房)
おかわり米 (おかわり農園) 300円
金賞米 (おかわり農園) 500円
サンふじ (霊山・菅野さん) 360円
ふくむすび (おかわり農園)



福島のおこころ

B班 有戸 陽由

私は今までのあがらっしゃいをふりかえると福島のおこころにたくさん気づかされました。中でも印象に残った事は2つあります。

1つ目は第2回のあがらっしゃいのアクアマリンに行った時は、福島の海についてたくさんを知りました。福島の海は豊かでとても良いと思いました。

2つ目は福大の先生が来ておしえてくれて、とてもためになりました。ほうしゃのうは今は福島より他の県の方があ

かもしれないと気づきました。私は社会の授業でほうしゃのうについて勉強しました。なのでこの経験をもとにこれから授業にもいかしていきたいと思いました。本当に良い経験になったと思いました。



「あがらっしゃい」の活動を通じて

B班 星 樹里

私は「あがらっしゃい」の活動を通して、福島の農産物(ふくしまイレブン)や、風評被害の状況、福島の「良いトコロ」がわかりました。

とくに印象に残ったのは、第2回「ふくしまのおいしいを体験」です。トマトはいろいろな種類があり、おいしかったし、アクアマリンふくしまでかつお節づくりはおもしろかったです。もちろん、MIDETTEの活動も、福島のPRができて、良かったです。

今回、「あがらっしゃい」の活動を通して、きょうな体験ができました。とても面白かったので、また来年もやるのであったら参加したいと思いました。



あがらっしゃいに参加して

D班 有谷 妃萌

私があがらっしゃいに参加して思ったことは、やっぱり福島の食べ物は美味しいんだなということです。

なぜなら、第1回目の「ふくしまのおいしいを「知る」」で小山良太教授のお話を聞いて風評被害はひどいけど、全部安全だと分かったし、第2回ではワンダーファームでトマトを食べたり、アクアマリンふくしまでかつおぶしの作り方やけずってみたいして、第3回では、「うまくて生姜ねえ」を食べました。第4回では、ふくしま・かわまた米コンテストに参加し、いろいろな種類のお米を食べました。第5回では、自分たちの考えた料理を作って食べました。

最終回、第6回では、東京に行っていて今までやってきたことを伝えました。いろいろたいへんなこともあったけど、とても楽しくふくしまの「おいしい」を伝えることができたのでよかったです。

6回の活動を振り返って

D班 高城 栞奈

「参加して良かったな」私は「あがらっしゃい！」の活動に参加して良かったと思いました。その理由は3つあります。

一つ目は、今回参加したことにより、福島の特産物や良いところを知る事ができたことです。

二つ目は、福島のことを県外の方々に知ってもらえるきっかけに参加できたことです。

三つ目は、同じ学校の友達だけではなく、他の学校の友達とも仲良くなり、一緒に活動することができたことです。

はじめは、福島の食材は買ってもらえないのかなと思っていました。しかし、第6回に東京の日本橋ふくしま館(ミデッテ)で活動したら、多くの方が福島の食材を買ってくれました。このことから、私が考えすぎていたところもあるのかなと思いました。

福島の「おいしい」

C班 伊藤あい子

私はあがらっしゃい!でとても良い体験をしました。そして福島がもっと好きになれました。あがらっしゃいで心に残ったことが2つあります。

一つ目は第2回のふくしまの「おいしい」を体験で、トマトを食べたことです。私はトマトが大嫌いでした。でもこの体験でトマトが好きになる事ができ、心に残りました。

二つ目は第4回のふくしまの「おいしい」を食べる体験です。いろいろな人のお米のおいしさがわかりました。今はパンを食べる人が多いけれど、米農家さん達のおかげでごはんが食べられると改めて感じました。

福島にはいろいろな良いところがたくさんあります。でも、その福島の良さが分からない人がたくさんいます。なので福島の良さを、たくさんの人に知ってもらえるようにしたいです。



全6回を通して学んだこと

C班 佐々木優花

私は、この「あがらっしゃい!ふくしまのおいしい発信」に参加して、二つのことを学びました。

一つ目は、福島には、おいしい物がたくさんあることです。今までは、そんなに深く考えていなかったものが、「実は福島が有名!!」というものがたくさんあったからです。

二つ目は、協力することの大切さです。その理由は、主に第5回と第6回でのことです。第5回では、友達と協力して料理を作ったり、第6回のMIDETTEでの活動では、班のみんなで新聞やレシピカードなどを配布し、おにぎりを作ったり、お客様に注文の品を運んだりすることができたからです。

私はこのことから、こうしたことでこじはん隊になって、ふくしまのおいしいを発信することができたので、あがらっしゃいは、いいイベントだなと思いました。



心に残っていること

D班 菅野 葵

私は、あがらっしゃいのイベント第1回から第6回をやった心に残っていることが2つあります。

一つ目は、アオウゼでみんなと福島の食べ物でオリジナル料理を作ったことです。D班では、白菜を使っておいしい料理を作りました。私は、福島の食べ物でこんなおいしい料理ができるんだぞ!と県外の人々に教えてあげたいと思いました。

そして二つ目は、最後に東京に行ったことです。大学生が作ったお米を売ったりチラシを配ったり、お客さんがいっぱい買ってきて、完売してとてもうれしく、これで福島のおいしいを発信できたんじゃないかなと思いました。

そして、楽しくできて良かったと思います。



あがらっしゃい

D班 佐久間璃衣

わたしは、あがらっしゃいに参加して、いろいろなことがわかりました。

第1回目は、小山先生と大学の人が来てくれて放射線やガンマ線などを、教えてくれました。

第2回目は、ワンダーファームとアクアマリンふくしまに行きました。ワンダーファームは、いろんなトマトがたくさんありました。例えば、アイコ、イエローアイコ、オレンジアイコ、キャロットなど…、たくさんの種類がありました。アクアマリンは、きょうなかつおぶしをけずれたので良かったです。

第3回目では、佐藤さんに「うまくて生姜ねえ」の話をしてもらいました。レシピを考えるときは、班に案を出してもらって決めました。

また次に友達を誘ってみたいです。



あがらっしゃいで学んだこと

C班 佐藤 彩葉

私は、あがらっしゃい!ふくしまのおいしい発信に参加して、今まで福島に住んでいて初めて知ったことがたくさんありました。特にびっくりしたことが一つだけあります。それは、「沖縄県が福島のお米をシェアしてくれている」ということです。聞いたときは、

「本当にそうなの?」と疑ってしまいました。でも、遠く離れている沖縄県が福島のお米をシェアしてくれているなんて、やっぱりすごいなと思います。他の県から福島県を見ると、「福島県って大丈夫なの?少し危険なんじゃない?」と思われてしまいがちです。だから、そんな人には「福島県は全然大丈夫!!」と言いたいです。これからも、福島県にたくさんの方が来てもらえるように頑張ります!

福島を全国に!

C班 安齋 志保

私は「あがらっしゃい!ふくしまのおいしい発信」で思った事があります。

第6回でやったMIDETTEに行って、東京のみんなに自分で考えたレシピなどを配ったときがとても心に残っています。勇気を出して、配って笑顔で受け取ってもらえると勇気を出した分だけうれしくなりました。でも、断られると、その分すごく悲しくなりました。商売の大変さを知ることができました。

また、福島のことを伝えられて良かったです。私たちの考えたレシピで料理を作ってもらえたらすごくうれしいです。

私は、この活動で福島の良さを東京の人たちに伝えられて良かったです。



終わりに

この事業を始めるまでは何もかも手探りで、監修を引き受けてくださった福島大学小山教授を始め、おかわり農園ゼミのみなさま、講師や協力いただいた皆様には、無茶を言ったにもかかわらず、子どもたちへの多方面の享受など、振り返ると感謝にたえません。

「あがらっしゃい!」事業開始当初では想像できなかった、こじはん隊それぞれが「ほんとうの福島を理解好きになる」結果に、想定以上の効果が得られていることを実感します。アイカラー福島は今後も(一方的に与えるより)夢に向かって自ら進んでいく手助けをしていきたい。そんな思いで子どもたちの無限の可能性を引き出す事業を展開します。あがらっしゃい第2期も開催が決定しました。30年度新学期には募集を開始します。第1期メンバーにおかれましてはこじはん隊の先輩として、今後の後輩へのサポートや、学校や家庭に戻ってからのますますの活躍をご祈念いたします。

2018年2月28日

アイカラー福島 阿久津勝則 渡辺 泰子 佐藤 博子
佐々木裕美 阿曾健太郎
中島 理香 國嶋 邦子