

「第2回 なすかしの森ファミリーチャレンジ ～麴（こうじ）～」報告

令和2年12月12日（土）～12月13日（日）

【目的・趣旨／概要】

城下町の核として発展してきた白河市の中心市街地には、現在でも歴史的・文化的資源が多く残っている。その中でも醸造業（味噌・醤油・酒造）は6つの建物群が残っており、現在でも塩麴、甘酒などが作られている。今年度は、この発酵食文化としての「麴」をテーマに四季折々のプログラムを提供している。第2回は、発酵あんこを使った冬至かぼちゃづくりや、麴を取り入れた食事づくりに挑戦し、麴文化に親しみつつ、文化行事を楽しめる内容とした。



【参加者】

8家族27名（大人16名、子供11名）

【プログラム概要】

【発酵あんこ作り】1日目AM

茹でた小豆に麴を混ぜて発酵させることで、砂糖を使わずに小豆本来の甘みを引き出すあんこ作りに挑戦した。麴の力と食材本来の持つ味を感じることでできる活動であった。

【森林ヨガ】1日目PM

株式会社PICNICの岩下氏を講師に招いた。音楽に合わせてのストレッチや家族でヨガのポーズをとるなど、屋外で体を動かすプログラムを実施した。

【発酵食品を用いた夕食作り】1日目PM

森林ヨガから引き続き、講師の岩下氏の指導のもと夕食作りを行った。料理に関することだけでなく、麴に関する知識も学ぶことのできる内容であった。

（メニュー）

- ・鶏胸肉の塩麴チーズピカタ、
- ・切り干し大根の青菜の醤油麴中華和え
- ・さつま芋の炊き込みご飯
- ・ちくわとしめじの塩麴スープ

【たき火体験】1日目PM

フェザースティックを使用し、着火剤のいらないたき火に挑戦した。悪天候のため火をつけることに苦労したが、たき火のあたたかさを通して冬の寒さを楽しむことができるプログラムとなった。

【冬至かぼちゃ作り】2日目AM

1日目につくった発酵あんこを活用し、冬至かぼちゃを家族毎につくった。なお本プログラムでは、ボランティアスタッフが主導となって準備・運営を進めた。



【成果】

- ・今年度のファミリーチャレンジのテーマである「麴」を、2日間通して楽しむことができた。加えて、発酵食品に詳しい講師を招くことで知識や活用法を学ぶこともできた。
- ・新型コロナウイルス感染症対策として、全てのプログラムを原則家族単位で行った。例年のような家族間の交流はできなかったが、代わりに家族が1つのチームとして各プログラムに取り組む姿が見られた。
- ・屋外プログラムとして、ヨガのプログラムを取り入れた。冷え込みが厳しい時期でも、身体を動かすことで全身が温くなり気分もリフレッシュすることができた。同時期のプログラムを今後考える上でのヒントを得られた。
- ・ボランティアが準備段階からプログラムを担当することで、各々のスキルアップができた。次回以降の活動に対する前向きな発言を聞く事もできた。

《参加者の声》

「いつもご飯は1人で作るが、一緒に分担にして協力できた。」

「料理と一緒に作った時、最初から最後まで子供が主体でできたことは初めてだった。」

「高校生のボランティアのみなさんがとっても優しかった。」

【課題と方策】

- ・新型コロナウイルス感染症対策と事業運営の両立は引き続き検討及び改善が必要である。特に冬季となり暖房と換気の兼ね合いが難しい。
- ・たき火プログラムの際に、お菓子を温める等の楽しめる要素を加えても良かった。焼きマシュマロがメジャーだが、それ以外のお菓子を各自で考えて焼くなど、参加者それぞれが自由に楽しめる内容にしても良かった。
- ・麴がテーマであったため料理がメインのプログラムであったが、あまり長時間だと低年齢層の参加者にとっては退屈になってしまう。参加者の年齢と実施内容のバランスを考えて事業全体を構成する必要がある。

国立那須甲子青少年自然の家〔作成〕事業推進係：岩谷 香

