

食生活に「乳和食」を上西春別中で講習会【別海】

【別海】町は7日、町立上西春別中学校（蝦名武宣校長、生徒数72人）で、しょうゆやみそなどの和食用調味料に牛乳（成分無調整）を組み合わせる調理法「乳（にゅう）和（わ）食（しょく）」について学ぶ講習会を開いた。乳和食の開発者である料理家の小山浩子氏が講師を務め、調理実習や乳和食の健康効果などについての講義を行った。（崎守善一）乳和食は、調味料に牛乳を加えることで、こくやうま味が増し、食材本来の風味や特徴を損なわず減塩やカルシウムなどを効果的に補える調理法として注目されている。また、同校では2019年より早瀬香織主幹教諭が「地域食材を使った和食」として家庭科の授業に取り入れている。

この日は同校2年生21人と一般参加者8人が参加した。午前中に行われた実習では、はじめに小山氏が、乳和食は牛乳の栄養素を上手に摂取できる調理法であることや牛乳の各種栄養価などについて講義。続いて、5班に編成した参加者は、町の生乳で製造したべっぴん乳業社の牛乳を使い、カボチャのそぼろ煮と牛乳豆腐作りに挑戦した。

試食した参加者からは「牛乳を使っているのに、それを感じさせない。牛乳が苦手な人でも大丈夫」との感想も聞かれた。参加した同校の阿部美乃さん（13）は「栄養価などが分かり、給食に加えて家でも牛乳を飲みたいと思った。調理では牛乳豆腐を焦がさず完成させてうまくいった」と笑顔を見せた。

小山氏は「栄養価が高い牛乳を和食に生かすことで得られるメリットは多い。乳和食は皆さんがびっくりするくらい簡単で、晴れの日の料理ではなく、日常の食生活に取り入れてほしい」と話していた。



[写真／各グループを回って指導する小山氏（左から2番目）]