

大日向食堂だより

2022年1月号

書いた人
佐藤弘実
(ひろみん)
〈管理栄養士〉

みなさま、新年明けましておめでとうございます！
今年も、美味しく、安全で安心なごはんを作り、
楽しいお昼ごはんの時間を提供できるよう
スタッフ一同精進してまいります。
2022年も大日向食堂をどうぞよろしくお祈りします。



(左から) だいちゃん、ぱんださん、ようちゃん
ひろみん、みきちちゃん、すーちゃん

有機食材の使用について

【大日向食堂での、有機食材の使用率】

- 米…100%達成 (2021年4月～現在)
- 野菜…71%達成 (2021年度2学期) 〈7月52%、9月39%、10月73%、11月71%、12月95%〉
- 乾物、調味料類…43%達成 (2021年12月) (全て重量換算)

食は、心と体を作ります。大日向食堂で日々みんなのごはんを作りながら、私はずっと「誰もが豊かに、幸せに生きるために、今できる事は何か？」と考えてきました。そして、食は私たち人間だけでなく、自然や環境にもつながっていく大切な日々の営みだという事が段々と分かってきました。

そうした中で見えてきた1つの答えが、「有機の食材を使ってお昼ごはんを作りたい」でした。

2020年度の2学期から、徐々に有機食材の導入をスタートしました。まず、乾物や調味料類の一齐見直しを行いました。値段だけで判断するのではなく、どの様に作られているのかを調べ、可能な範囲でできる限り良いものを取り入れていくようにしました。大日向食堂で実際に使っているものの一部を、右側で紹介いたします。

また、野菜については始めた当初、規格のそろっていない、雑草などの異物も多く含まれる事に調理員さん達も困惑してしまい、「これは難しいかもしれない…」と諦めそうになりました。しかし、農家さんへの細かいフィードバックの繰り返しや、調理員さん達のスキルアップにより、今では「今日の野菜も個性的だねー！」なんて笑いながら、毎日楽しく調理ができるようになりました。

また、献立表を先に作るのではなく、その時期使える野菜から献立を考えていくように少しずつやり方を変えていった事で、徐々に有機野菜の使用量を増やせるようになりました。

しかし気を付けないといけないのは、「有機」といっても、広義で定義は曖昧ですし、必ずしも「有機」だからと言って、一口に「安心」という訳ではないという事です。「食の安全」については、これからも慎重に、丁寧に、探求を続けていきたいと思っています。有機食材の導入については、原価管理や作業工程管理、農家さんとのやり取りや配送等、問題や課題は数えきれないほどあります。それでも取り組みたいと思える原動力は、「みんなの未来や健康、笑顔を守りたい、幸せになってほしい」という願いがあるからです。

今、私たち大人ができることは何でしょう。私も日々、考え悩み、試行錯誤を続けて参ります。

使用食材について

大日向食堂で、現在使っている調味料と乾物の一部をご紹介します。
昔ながらの製法で作られた調味料は、ほんの少しの量で食材の美味しさをグンと引き立ててくれます。味覚が育つ子どものうちに、ぜひ本物の味を味わってほしいと思っています。

- 砂糖…メーカーは特に固定せず、基本的に「てんさい糖」、時々「きび糖」や「黒糖」を使用。
- 塩……長崎県【塩炊き屋】『海の子』
100%海水の「天日平窯製法」でミネラルたっぷり。
酒井洋さんよりご紹介。
- 油……長野県佐久市【楽農倶楽部】
毎年5月に満開になる、佐久市役所近くの「瀬戸の菜の花畑」
(ご存知の方も多いのでは?)で作られた、100%有機栽培の
菜種を使い、製造過程で薬品等一切不使用、一番搾りの油。
- 酢……【河原酢造】『老梅(有機純米酢)』
「静置発酵」で香り豊かな、まろやかな口当たり。
- みりん…【角谷文治郎商店】『三河みりん』
日本で唯一有機認証を取得した、伝統的なみりん。
- マヨネーズ…【ななくさの郷】『松田マヨネーズ』
有精卵、蜂蜜、自然海塩、無添加菜種油を使用。
- ケチャップ…【光食品】『有機トマトケチャップ』
保存料、着色料、化学調味料不使用。
- 中濃ソース…【光食品】『中濃ソース』国産有機野菜・果実使用
保存料、化学調味料、カラメル色素、酵母エキス不使用。
- かつお節…【タイコウ】『だしはこれ』花かつお・かつお粉
鹿児島県近海一本釣りのかつおを使用。
かつお粉は出汁をとって、そのまま具に。
- 乾燥わかめ…【オーサワジャパン】『鳴門産カットわかめ』
- 乾燥しいたけ…【大坂屋】無農薬乾燥しいたけ
- 料理酒…【大木代吉本店】『こんにちは 料理酒』



〈有機農業〉とは・・・

遺伝子組み換え技術や、化学的に作られた肥料や農薬を使わず、
土(自然)が持つ力を活かして、環境への負荷をできる限りかけない農業のやり方。