

世田谷区子ども基金活動報告書（報告集掲載用）

【団体名】

【助成事業名】

◎様式は区のHPからダウンロードできます。
 ◎こちらの書類（Ⅰ～Ⅳ）については、紙文書を提出するとともに、電子メールでもご送付ください。
 【SEA02413@mb.city.setagaya.tokyo.jp】

世田谷こどもを守る会

知ろう、話そう、考えよう。

放射能のこと、未来のこと。

I 団体の概要

団体名	世田谷こどもを守る会		
代表者名	（共同代表） 瀬田 美樹		
住所		電話番号	
メールアドレス	setagaya.kodomomamoru@gmail.com	ホームページアドレス	http://setagaya-kodomomamoru.jimdo.com/
団体の活動目的	地域の保護者や子育てに関わる人たちにむけ、放射能問題についての情報提供や、イベントなどでともに学び考える機会を設けることを通して、お互いの考え方や立場の違いを認め合い、子どもたちが健やかに育つためのより良いコミュニティ、環境づくりに寄与する。		
団体の活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・子育てや放射能の影響などについてともに学び考えるための「おはなし会」などのイベントを実施する。 ・厚労省発表の食品の放射能検査の日報をまとめたメルマガ「マダムトモコの厚労省日報ダイジェスト」の配信や、HP、メーリングリストの管理。 ・福島の子育て支援へのボランティア参加や募金活動などを通しての被災地支援。 ・より安心して子育てできる環境をめざし、定期的に行政（教育委員会・保健所）と情報交換し対話するためのミーティングを実施。 		

II 助成事業

助成事業名	知ろう、話そう、考えよう。放射能のこと、未来のこと。
事業実施期間	2013年 4月 1日 ～ 2014年 6月 30日
助成事業の目的	親や子育ての仕事に関わっている人たちを主な対象に、イベントを通して「知り、話し、考える」ことで、放射能のこと、子供たちの未来のことを考えるきっかけにしよう。
助成事業の概要	<ol style="list-style-type: none"> ① 公開イベント：「一人ひとりの、after311」（2013/6/8 活動2周年に合わせ実施） ② 「あちこちおはなし会」（全7回）：放射能問題に関し、様々な切り口で、講師やゲストスピーカーを招いての勉強会やお話会を実施（「拡大版」として実施した2014/6/28の3周年記念企画「一人ひとりの、after311」を含む）。 ③ 「癒しごはんde つながる暮らし」（全3回）：心と体にいい料理の実習とあわせ、食材の放射能汚染問題に限らず広い視野での「食の安全」について専門家に学ぶ講習会

III 評価

助成事業に対する自己評価・当初の目標に対する達成度	<ul style="list-style-type: none"> ・放射能の問題について不安があっても気軽に話せる人が身近にいない…そんな孤独感を感じている人が、同じような関心を持つ人と出会って語り、放射能問題との自分なり向き合い方について考え、主体的に行動していくきっかけの場を提供する、という目標は十分に達成できたと思う。 ・継続してイベントを行うなかで、何度も足を運んでくれるリピーターも現れた。周年記念企画では昨年を上回る参加があり、世田谷こどもを守る会の活動に共感してくれる人々は確実に増えてきていると感じられる。
今後の展開・展望	<ul style="list-style-type: none"> ・今後の課題…メンバーは子育て中の母親が多く、住んでいる地域もバラバラなので集まる時間が取りにくい。そのため定期的なイベント開催を継続することやスタッフの確保など、運営面でのやりくりの難しさをどう解消していくか。 ・今後の活動スケジュールなど…メルマガやブログなどの日頃の情報発信を継続し、今後は放射能関連のみではなく、ひろく社会全体における子育て世代に関係の深い問題についてもより深く考える機会を設けていきたい。

IV 活動内容

1. 公開イベント

【タイトル】「一人ひとりの、after 311」

【日時・場所】H25年6月8日(土) 14:00～
成城ホール集会室 C・D

【プログラム】

- オープニング：保坂展人世田谷区長
- 第一部：みつめよう、私たちの未来
講演①「311後を生きる 母として、医師として」斧澤克乃（心療内科医）
講演②「世田谷発 ハンサムウーマンのすすめ」堀恵子（世田谷区教育長）
- 第二部：みつめよう、私たちの原点（世田谷こども守る会活動報告）
 - ・「マダムトモコの放射能いつ気をつけるの?!今でしょ!～3年目のごはんの話」
 - ・報告「サンタプロジェクト for 福島キッズ」「知ろう!話そう!上映会プロジェクト」

【参加費】500円

【参加人数】80名

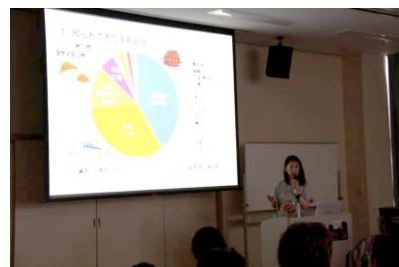
【後援】世田谷区・世田谷区教育委員会

【内容報告】

世田谷こども守る会活動2周年に実施した公開イベント。放射能から子供を守りたいという思いを持つ母親や地域の住民と集い、思いや情報を共有したいとの考えのもとに開催しました。定員いっぱいの参加者で会場は満席となり、東日本大震災と福島第一原発事故から3年目を迎えてもなお放射能問題に対する子育て世代の関心の高さを感じました。

第一部は講演会。心療内科医の斧澤克乃先生は、被災地で放射能の影響に不安を抱える親子と直接触れ合ってきました。その経験をもとに、都内の小学校で放射能の知識を伝え命の大切さを考える授業も行いました。そのお話に参加者は真剣な面持ちで聴き入っていました。また、ご自身も子育てしながら働き、世田谷区初の女性教育長となった堀恵子氏のお話は、働く母親たちへのエールとして多くの共感を呼ぶものでした。

第二部は、世田谷こども守る会の活動報告と紹介を行いました。メルマガ「マダムトモコの厚労省日報ダイジェスト」発行人の堀智子さんによる食材の放射能汚染に関するレクチャーでは、「CRMS せたがや市民放射能測定所」の梅田和香子さんによる解説も加わり、わかりやすく充実した内容が参加者に好評でした。



参加者からはおおむねよい評価をいただきましたが、中には「キッズスペースが別室のほうがよかった」「マダムトモコの投影した資料を印刷して配布してほしい」などの声もあり、今後の運営面における検討課題も残りました。

【参加者のアンケートより】

- ・斧澤先生のお話は、現地で直接入手した人にしか語れない内容で、大変ありがたかったです。偶然ですが元文京区民、小日向大町住民でしたので、小学校での授業の実現にびっくり。教育長のお話は、1人の働く女性の苦勞がひしひしと伝わってきました。どちらも涙がこみ上げてきました。
- ・途中から参加しましたが、どのお話もとてもよかったです。福島のこと、過去にできないです。人それぞれ温度差、受け取り方がありますが、知ることで埋められることがたくさんあると思う。そして、マダムトモコさん、本当にいつもありがとう。
- ・福島のお母さんたちの苦しさ、胸が締め付けられます。現状を知ることが大切。今日来れなかったお母さんたちにも伝えたいと思います。
- ・自分の子供に気を取られつつだったのが残念&申し訳ないですが、とても良い企画だったと思います。マダムトモコの講演は、資料配布があるとありがたかったかも。

2. あちこちおはなし会 (全7回)

●第1回「福島とウクライナとわたしたち」

【日時・場所】H25年7月16日(火) 10:00~12:30 がやがや館 会議室C

【講師】 宍戸慈(ちか)さん(ラジオパーソナリティ・ピラティスインストラクター)

【参加費】1000円

【参加者】19名



【内容報告】

福島で原発事故を経験し、20代の女性たちで当事者団体「peach heart」を立ち上げ、各地で支援のための活動を行っている宍戸慈(ちか)さんを招いてのお話会。

事故後北海道に移住した宍戸さんは、避難の問題などで故郷の地域の分断を経験。悩みながらも「これから結婚・出産を考える若い女性の立場で放射能の影響の未来を知りたい」との思いから2012年秋にウクライナを訪問しました。その時の映像を紹介しながら、チェルノブイ

り原発事故当時に出産や子育てを経験した女性たちや、現在も健康に不安を抱える子どもたちのもとを訪ね、慈さんが見聞きし感じたことをお話しいただきました。(ウクライナ訪問の様子は「悩めるラジオ”カラカラソワカ” ～”福島女子” たちの選択～」という番組として、東北地方で放映されました。(NHK 仙台放送局 4 月放送))そのお話は、福島や日本の未来について、また子どもたちの未来について、多くの示唆に富んだものでした。参加者はそれぞれに我が事としてその言葉に耳を傾け、思いを語り合う時間となりました。

(後日談：宍戸さんはこのお話会の後、2014 年 2 月に無事元気な女の子を出産し母親となりました。母となった後も、札幌で原発事故被災者支援の活動を続けています。)

【参加者のアンケートより】

- ・すごく良い会でした！聴いて、知って、話して。また頑張らなきゃって思いました。避難できない福島の人気持ちを少しだけ感じる事ができたかな…慈さん、ありがとう!!
- ・宍戸さん、そして、参加されていた皆さんの想いを感じることができて、自分と向き合う力をいただけたように思います。
- ・たくさん気づきがありました。「フタをしないと前に進めない…フタを開けると辛い」という言葉が映像の最後にありましたが、本当に共感しました。皆さんからの声も聞けてとてもよかったです。

●第2回 「小豆川先生の放射線白熱教室！」

【日時・場所】H25 年 10 月 26 日 (土) 10:00～12:00 らぶらす研修室 3・4

【講師】小豆川勝見先生 (東京大学大学院助教)

【参加費】500 円 (高校生以下無料)

【参加者】大人 47 名・子供 17 名

【共催】CRMS せたがや市民放射能測定所



【内容報告】

文京区の小学校で開催した放射線の授業をもとにアレンジした親子で参加できる放射線教室。講師は、東京大学大学院で放射線測定の研究に携わり、事故後の福島第一原発付近での放射線測定も行っている小豆川勝見先生。小豆川先生の招聘とプログラム内容の検討などに CRMS せたがや市民放射能測定所の協力を得て共催で実施しました。

「放射線って何？」という基本から、測定方法、数値の読み方、さらには福島第一原発付近を実際に測定してきて見えてきたことなどを、専門家ならではの知識と本物の測定機を使った

デモンストレーションなどをまじえてお話しいただきました。専門用語を使わず子どもにもわかりやすい言葉での解説は、参加者からも好評でした。

大人から子供まで幅広い年代の参加がありましたが、後半の質問コーナーでは、子どもたちからも答えきれないほどたくさんの質問が相次ぎ、鋭い質問に小豆川先生がタジタジになる場面も…。「放射線についてはまだ分からないこともたくさんあるが、ぜひ継続して関心を持ち続け、無用な被ばくは避けるように生活してもらえたらうれしい」—小豆川先生の言葉を大人も子供も真剣な面持ちで聞いていました。

【参加者のアンケートより】

- ・子どもに向けても説明もあって、初めて聞きましたが分かりやすかったです。ホットスポットの測定であのくらい近づけないと測定できないということに驚きました。放射性物質の性質が分かり、基礎知識が身に付きました。ユーモアのある小豆川先生の話は面白かったです。
- ・やはり勉強してみないと、どのように対処すべきなのかということには分からないものだった。もっとテレビなどで知らせてくれたら良いのにと感じた。
- ・とても分かりやすく、測定の特質・結果の不確定さを認識できたことが良かった。
- ・全国の小中学校の親子に聞いてほしいと思いました。正しい知識を知る事は大切だと思います。

●第3回「マダムトモコの食材いつ気をつけるの!?今でしょ!~秋冬編」

【日時・場所】H25年11月21日(木) 10:00~12:00 烏山区民センター第3会議室

【進行】堀智子(世田谷こども守る会)

【講師】梅田和香子さん(CRMS せたがや市民放射能測定所)

【参加費】500円

【参加者】26名

【内容報告】

今や全国に2000人を超える読者のいるメルマガ「マダムトモコの厚労省日報ダイジェスト」。発行人のマダムトモコこと堀智子さん(世田谷こども守る会)の進行による秋冬の食材の放射能汚染に関する勉強会。ゲストのCRMS せたがや市民放射能測定所の梅田和香子さんには、実際に測定所に持ち込まれた食材の測定データの紹介と解説や、ネットにあふれる情報(おもに放射能の測定データ)を読み解く際の注意点などをお話しいただきました。

【参加者のアンケートより】

- ・自分で情報収集してはいたけれど、トモコさんの情報でよりしっかりと食材にくわしくなれたと思います。今の情報だけでなく、ずっと食材のチェックをしていき、いろんな角度から見たいです。
- ・大変参考になる貴重なおはなしを聞かせていただき、本当にありがとうございました。正しい知識で情報を読む、メディアリテラシーの大切さを改めて感じました。
- ・データの見方のお話など、とても参考になりました。いたずらに不安になるのではなく、自分でもしっかりデータを読み解く力をつけていきたいです。

●第4回 「こどもにどう伝える？放射能のこと ～家庭で、学校で、子どもに訊かれたらどう話しますか？」

【日時・場所】 H25年12月9日（月）10:00～12:00 太子堂区民センター第4会議室

【講師】 上田昌文さん（NPO 法人市民科学研究室代表理事）

【参加費】 500円

【参加者】 19名

【内容報告】

放射能に対する不安を抱える母親にとって、「我が子を放射能からどう守るか」という課題と同じくらい頭を悩ます問題が、「子どもに放射能のことをどう話すのか」ということではないでしょうか。各地で「放射能親子ワークショップ」や福島の中高生にむけた「放射能リテラシーワークショップ」などのプログラム作りに関わっているNPO法人市民科学研究室代表理事上田昌文（あきふみ）さんをゲストにむかえ、「放射能問題をこどもにどう伝えるか」ということについて意見交換を行いました。

子どもの年齢や理解度の違いはもちろん、幼稚園・保育園や学校などの対応の違いや周囲との関係性、あるいは母親自身の心の状態などさまざまな条件がある中で、一つの正解を求めることが難しい問題に、参加者の発言は尽きませんでした。盛り上がり始めたところで残念ながら時間切れとなってしまい、「もっと話したい」という声も多かったので、日を改めて集まることになりました。

【参加者のアンケートより】

- ・放射能のことだけでなく、私はこう思っていると伝えることが大事だと思いました。個々に違っていいんだと。想いを伝えていいんだと。世の中を変えていく一歩として子どもと対話していきたいなと思いました。
- ・先生(教員)の方にこそ聞いてほしいようなお話でした。(私自身は小さな子供はいないので)また、今まで聞いたり調べたりした放射能の話とは視点が異なっていたので、とてもよかったです。
- ・うちの子はまだ小さいですが、我が家にとっても今回のテーマは本当に大きな課題なので、興味深く参加させて頂きました。まだまだ他の方のお話をお聞きしたかったです。もしも今回の続編のような会がありましたら、是非参加したいです。

●第5回 もっと話したい！「こどもにどう伝える？放射能のこと」

【日時・場所】 H26年1月10日（月）10:00～12:00 太子堂区民センター第4会議室

【進行】 阿部佐紀子（世田谷こども守る会）

【参加費】 100円

【参加者】 13名

【内容報告】

前回からひきつづき「こどもにどう伝えるか」ということについて語らう時間となりました。上田先生は残念ながらお越しいただけませんでした。前回の内容のおさらいにつづき、子どもの年齢ごとにグループに分かれ、それぞれ意見交換を行いました。

たとえば「保育園の給食を断って一人だけお弁当持参であるのことに、子どもにどう説明したらいいか」などという悩みについても、「こう言えばうまく伝わる」という正解はなかなか見つかりません。それでもいつも一人で悩んでいる親たちが、互いに「子どもにこんな風に聞かれて答えに困った」「うちはこう話している」などと話すことで、参考になったり考えが整理されたりすることも多かったように思います。参加者からは、家族の信頼関係の重要性についてや、子どもの年齢に関わらず、反応をみながら母親の考えを丁寧に伝えていくこと、母親自身が「自分はなにを大切にしたいのか」ということ常に意識しながら子どもとのコミュニケーションを図ることが大切なのではないか、など様々な意見が出され、それぞれが自分の子どもや家族との会話を思い返しながらかじりと考える時間となりました。

●第6回「カマレポ♡カフェ@世田谷こども守る会」—鎌仲ひとみ監督とぶっちゃけトーク
～話して本音、吐いちゃえ弱音！おみやげは勇気のたね(持ち帰り自由)—

【日時・場所】H26年4月20日(月) 13:45～16:30 太子堂区民センター第4会議室

【ゲスト】鎌仲ひとみさん(映像作家)

【参加費】500円(DVD上映料含む)

【参加者】23名

【内容報告】

<プログラム>

- ①カマレポ上映 No.1「26年後のチェルノブイリ」
No.2「100人の母たちから100万人の母たちへ」
No.4「チェルノブイリツアー後編」

②シェアタイム

③鎌仲監督とぶっちゃけトーク

ゲストは、原発や放射能問題をテーマにした映像作品を多数手がけてきた、鎌仲ひとみ監督。チェルノブイリ、そして、福島第一原発事故以降の母親たちの姿を追った最新作「小さき声のカノン」の製作レポート集「カマレポ」の鑑賞と、シェアリング、そして監督をまじえての「本音トーク」を行いました。

「カマレポ」については、鎌仲監督ご本人からコメントを加えていただいたことで、内容に対する理解がより深まりました。チェルノブイリの事故で生活が一変した人々の「今の姿」に強い衝撃を受けると同時に、そこで自らの人生を選択して生きている人々(母親たち)の姿には心を打たれました。そして、そこに福島の事故から声を上げ始めた日本の母親たち、自分たちの姿が重なり、思わず涙する参加者が何人も見られました。



「変えていく方法、道は見つけることはできるとおもう。とにかく仲間を増やしていくことが大事。1人で背負えないような大きな石も、たくさんの人で割って分け合えば、1人が持つのは小さな小石になっていくはず。誰か一人に持たせるのではなくて、小さな小石にして みんなが持てばいい。」

たくさん壁を乗り越えながら活動してきた鎌仲監督の力強い言葉に、おおいに勇気づけられるひとときとなりました。

【参加者のアンケートより】

- ・「カノンだより」だけでなく、鎌仲監督と直接お話できる時間があったのは大変勉強になりました。さすが世界を飛び回っている監督だけあって、普段では知りえない情報を得ることができました。
- ・個人で話す時間では、思いがけず胸がいっぱいになってしまいました。でもこのような時間はとても貴重なので、いろいろ解放できたり、吸収できてよかったです。映像を観るときに、字幕が下のほうで前の人とかぶって少し見えづかったです。そこが少し改善されるとなおよかったです。
- ・ふだん原発の話をする人がほとんどいないので、共有できる人たちと出会えてよかったです。鎌仲監督にもいろいろ教えていただけてよかったです。これからも長く続くテーマなのでいろいろ続けていけるように、あきらめずに行きたいです。

●第7回「一人ひとりの、after311」(3周年企画・おはなし会拡大版)

【日時・場所】H26年6月28日(土) 14:00~17:00
しゃれなあど オリオン

【ゲスト】フクシマン・マサ
(メルマガ「福島版 厚労省日報ダイジェスト」発行人)

【プログラム】

●オープニングゲスト：保坂展人世田谷区長

●第1部：講演会

- ・「マダムトモコのごはんのはなし」：堀智子(世田谷子ども守る会)
- ・「ニュースにならない福島のはなし」：〈ゲスト〉フクシマン・マサさん

●第2部：大おはなし会

『出会いたい！つながりたい！友活大作戦！』

～放射能、気にしてる？学校でどうしてる？本音トークでつながろう！～』

【後援】世田谷区・世田谷区教育委員会

【参加費】500円

【参加者】114名

【内容報告】

昨年(2013年6月)、2周年の公開イベントとして開催した「一人ひとりの、after311」。講演が中心で、つながりを求める人には物足りなさも感じられたのではないかという反省から、



今年(2014年)は、これまで参加者が語り合う場として開催してきた「あちこちおはなし会」の拡大版として、「参加者がより主体的にあたらしいつながりを見つけられる場」にすることを目指しました。講師にも著名人や専門家を招くのではなく、これまでの活動を通して広がった市民どうしのつながりを活用し「世田谷子どもを守る会」らしいものにしようと考えました。開催直前に東京新聞の紙面で紹介されたこともあり、当日参加も含め100人を超える参加がありました。世田谷区や隣接する地域に住んでいる人だけでなく、ほかの地域からの参加も多くありました。

昨年に引き続き、オープニングには保坂展人世田谷区長よりご挨拶をいただきました。続く第一部は、世田谷子どもを守る会恒例の「マダムトモコ」の4年目のごはんの話、そしてメルマガ「マダムトモコの厚労省日報ダイジェスト」の購読がきっかけで、自ら福島版の日報ダイジェストを作り配信している郡山在住のフクシマン・マサさんをゲストに、大会共同代表の瀬田・草鹿の進行でトークセッションを行いました。



まず、マサさんが郡山市内の汚染状況取材し自主製作した映像「4年目のホットスポット～開成山公園編～」(YouTubeで公開中)を上映しました。まさに「ニュースにならない」現状を伝える映像に会場は釘付けとなりました。

東日本大震災から4年目を迎え、世間では事故の記憶も風化しはじめているように感じられる中、声をあげ続けることの難しさ、福島で放射能や将来への不安を抱えて暮らし続けることに対する思い…「福島の今」を知ってほしいというマサさんの生の声に、保坂区長をはじめ会場の参加者はじっと耳を傾けていました。行政に対する批判や危険を煽るような言葉を発するのではなく、落ち着いた口調で身近な暮らしの現状と思いを語るマサさんの言葉は、かえって重くストレートに原発事故の影響の大きさを訴えかけてくるように感じられました。



第二部は、「大おはなし会」と題して、同じ地域、あるいは同じ関心事を持つ者同士が出会い、友だちづくり(友活)する時間としました。参加者には、あらかじめ住まいの地域や子どもの年齢、関心のあるテーマなどを記入した名札を渡し、地域ごと、テーマ別に分けたグループでおしゃべりしたり、思い思いに移動して新しいつながりを作れるようにしました。世田谷こ

ども守る会のメンバーは、初めて出会う人同士をつなげるコーディネーターとしてそれぞれのグループに混ざりました。

一般参加者の中には、今年度のイベントで講師を引き受けて下さった NPO 法人市民科学研究所代表理事の上田昌文さんや料理研究家の榊原みちこさん、「こどもみらい放射能測定所」の石丸偉丈さん、九州の食材を扱う産直クラブの担当者など、これまでの活動を通してつながった方々も多数おられたので、マサさんも交えて、専門的な知識や経験を持つ方々とも意見を交換し交流するよい機会となりました。

今回のこども基金助成事業の最終回となった「大おはなし会」は、311以降、母親の立場から原発事故や放射能の影響に関して問題提起と情報発信つづけ、より多くの子育て世代や地域の人々が当事者意識をもって関わるきっかけを提供したいとの思いで様々なイベントを運営してきた私たちにとって、ひとつの集大成と言えるものになったと考えています。これからも、身近なところからのつながりを大切に、今後の活動を充実させていきたいと思ひます。

【参加者のアンケートより】

- ・大変わかりやすく、また、とても考えさせられました。実際に福島にお住まいの方から話を聞いて、現実を少しだけ見られたと思います。
- ・福島の方の生の声を聞くことで、福島に起きている大変な状況を認識できます。もっとたくさん広めるべきと感じました。
- ・客観的な情報に基づいたお話で理解しやすかったです。説得力がありました。(実は、思い込みのような話だったらどうしようと思っていました。)とても勉強になりました。
- ・同じ園のママがいたり、近くのママさんとも話ができたので、大満足です。
- ・すごく近所の人はいませんでした。が、広い世田谷区のいろんなところで同じ気持ちの方、色々な方がいるんだと思えてよかったです。皆さん、話せる人が少ないと話されていて、残念だなと思ひました。もっと話せる場所、知る機会があるといいのでしょうか。
- ・地域の方とのおはなし、つながれる事は素晴らしいですね！つながり、力を合わせてよい方向へ変えていける力になればと思います。

【番外編】

世田谷こども守る会のイベントは、ほとんどが子連れOKです。会場内に設けたキッズスペースで、「おたがいさま」の精神で見守ります。以前は、集中しづらいなどの理由で「キッズスペースを別にしてほしい」という声もありましたが、参加者は小さな子どもを抱えた母親が中心のため、希望者が気兼ねなく参加できることを最優先に考え、申込者には事前に主旨と注意事項を説明することで、立場の違う参加者の理解と協力も得られるようになりました。

子どもたちは、受付だってお手の物。難しい話の最中も、真剣な母親の傍らで仲良く過ごしてくれています。



3. 癒しごはん de つながる暮らし (全3回)

【日時】①2013年10月24日(木) 10:00~13:00

②2013年11月7日(木) 10:00~13:00

③2013年11月30日(土) 10:00~13:00

【場所】おいしいコンシェルジュ 目黒区鷹番3-7-1-2F

【参加費】1500円(材料費込)

【参加者】各6名×3回(計18名)

【講師】榊原みちこさん(「心カラダごはんSTUDIO」代表・フードコーディネイター)

【プログラム】

(↓本講座で仕上げた料理)

- 調理実習：有機減農薬野菜、薬草(ハーブ)、発酵食品
他をつかったお洒落でシンプルなベジ料理&レシピの
紹介(肉・魚・乳製品・卵は不使用)

<メニュー>

- ①テンペボロネーゼ ②高野豆腐のフライ ハーブ風味
- ③かぶと林檎のサラダ ④グリーンサラダ&手作りド
レッシング ⑤ハーブティー

- おはなし：ごはんの事をちょっぴりまじめに考える
と、世の中のこと、暮らしのことが見えてくる。みんな
でいっしょに考える食の安全のこと。



【内容報告】

食材の放射能汚染問題ばかりではなく、もっと広い視野で「食の安全」について専門家に学ぶ料理サロン。講師は、日本各地の季節のオーガニック野菜やハーブ、薬草を使った料理で「心とカラダと自然が調和した食とくらしの提案」をしている世田谷区在住の料理研究家、榊原みちこさん。

心と体に優しい野菜やハーブ、薬草についてレクチャーを受けたあとは、さっそく調理実習。長崎県島原市のお母さんたちから仕入れた無農薬野菜と、大豆の発酵食品「テンペ」、高野豆腐などを使った「動物性タンパク質ゼロ」のベジ料理にチャレンジしました。熱心にメモを取りながら仕上げた料理の、肉を使っていないとは思えないボリュームと盛付けの美しさに、参加者からは思わず歓声が上がりました。

もちろんお味のほうも大満足。食後はハーブティーを飲みながら、食についての話もさらに深まりました。従来から指摘のあるアレルギーや食品添加物、農薬などの事柄に、今は放射能汚染の問題が加わり、母親たちの食に関する不安要素は増えるばかり。そうはいつでも、神経質になるあまりバランスを欠いたり、おいしさや見た目が二の次になっては、食べる喜びは半減してしまうでしょう。

「食べること」は「生きること」。安心な食材についての知識や情報はもちろん、おいしさや見た目の美しさ、調理や食事そのものの楽しさなど「食べることに関わるすべてのこと」が、わたしたちの心と体を癒し、家族の健康な体と幸せな暮らしにつながるということを実感したひとときでした。



【参加者のアンケートより】

- ・ たくさんの野菜をどれもおいしく楽しくいただきました。シンプルにそれぞれの素材が活かされていて、余計なものを入れたり、余計なことをしなくても、本当においしいお料理ができるんだなということを学びました。
- ・ 今度は近所の友達を誘いたいと思います。料理教室という窓口だとすんなりと放射能の心配とか話題に入れそうです。
- ・ 動物性のものを使わなくても十分においしい料理でした。同じ意識の方々とお話ができ、色々を勉強になりました。素晴らしい企画をありがとうございました。