

2. 特別講演2

ホテル・ドゥ・ミクニ オーナーシェフ 三國 清三

(1) 五味と食育を始めたきっかけ

北海道・増毛町の漁師の家に生まれ育ち、あまり裕福とは言えない子供時代に、浜辺で拾って食べたホヤによって五味「甘い、酸っぱい、しょっぱい、苦い、うま味」を教えられた。裕福な家に生まれていれば、これを体験することはなかった。だから使命感を持ちながら、食育活動に従事し、子供たち・その父兄たちに五味の大切さを発信している。

食育に参加したきっかけは、1999年頃に、イタリアやフランスのシェフ仲間から、スローフード活動、食育活動へ勧誘されたこと。ここでは子供たちの味覚を守ることが活動の1つの柱とされていたので、その理由を尋ねると「12歳までに五味を教わらない子供は、大人になると簡単に親や自分の子供を傷つける人間になってしまう。だから五味を教えるのだ」と回答された。今の日本の現状をみると、まさにそのとおりだと思う。

舌にある味蕾の数は12才頃がピークで15,000個ぐらいになるが、成人はその半分ぐらいといわれる。だからこの子供のうちに五味によって脳を刺激して子供の五感を開き、感性や人を思いやる気持ちを豊かにすることが大事だ。子供には、「食」という字は「人に良い」と書くでしょ、だから良いものを食べれば良い人間になるし、悪いものを食べれば悪い人間になるのだよ(笑)、と分かりやすく伝えている。

(2) うま味とおいしい

五味の1つ、うま味「グルタミン酸(昆布)、イノシン酸(鰹節)、グアニル酸(干し椎茸)」は日本人が発見した。日本食がブームなのは、動物性脂肪を使わないこと、うま味があるため塩分を控えることが可能なこと、そして日本人の健康長寿が理由だ。

実はトマトやチーズにも豊富に含まれるグルタミン酸、魚に含まれるイノシン酸、キノコに含まれるグアニル酸、これらの3つのうま味成分の組み合わせが全世界共通のうま味の基本的構成である。

五味に食環境がそろったときに我々は「おいしい」と感じる。

(3) キューピーキッズや地産地消運動

キューピー社とタイアップして、家庭の自家製料理を自分で作る運動を実施している。私が食育に取り組み始めた頃、学校では家庭科教室を壊してコンピュータ室を作っていたが、今は家庭科教室が復活し学校の周りには畑を作っている。これは地産地消運動だ。また、保育園で年長さんが栄養士と一緒に給食を作って年少さんに提供するという試みを行ったところ、残食が皆無になった。このような活動を12年続けてきたので、最初の子供も達もう成人になっている。先日弘前に行った際に、22歳の女性が訪ねてきて、自分は三國さんのKIDSシェフに参加したことを契機に食を通じて社会に貢献したいと思うようになり、今は大学院で勉強しているとわれ、非常に感動した。今度はこういう世代が親になって、さらにその子供たちが食育に参加する。食は三代というので、3世代続ければ、彼らが食を通じて6次産業化の担い手になってくれると期待している。

以上