

夢を叶える幸せのレシピ。 食で地域活性化を目指す取り組み

フードトレンドクリエイター
野菜ソムリエ上級プロ やのくにこ



野菜料理で15キロの減量に成功

食で地域活性化を目指す

15年前、夫が人間ドックに行くと「このままだと脂肪肝になる恐れがあります。食生活を改善してください」と言われました。毎週末、ステーキや焼き肉を食べる肉食生活でした。そこで、朝と昼はそのままの食生活でしたが、夜ご飯は野菜だけにしました。「肉も魚もない夕食なんて食べられるか」と怒っていた夫も、体重が減り始めると文句も減り始め、2年で15キロの減量に成功しました。再び人間ドックに行くと、お医者様に「どうやって痩せたの？ 凄だね、学会で発表したいくらいだ」と言われ、文句しか言っていなかったはずの夫は武勇伝のように語り、得意げに帰ってきました。

このことがきっかけで、私は野菜料理家として、野菜だけで満腹になる簡単レシピの料理教室を始め、同じ悩みを持つ主婦たちへ作りたいレシピを伝えることになりました。現在は四国ガスPIPOTやえひめ文化センター、愛媛新聞カルチャーと私のアトリエで、料理が苦手でも手軽に作れる野菜料理を教えています。



真鯛のベシャメルソース

友人に誘われ、愛媛大学農学部で開催されていた地域活性化を学ぶ社会人大学に参加すると、農業や漁業、その他様々な職種の人と共に学び地域活性化について情報を交換する機会を得ました。農業や漁業の女性部の料理教室をしてほしいと依頼され、各地に出張料理教室をするようになりました。そこで、捨ててしまっている規格外品や未利用部位について聞かされ、商品開発の協力を依頼されました。最初に手掛けたのは宇和島市蔦刈地区の真鯛の商品開発です。一夜干しにした切り身に味付けをしてレンジで加熱すると食べられる商品です。切り身にして出た真鯛の骨の未利用部位をペースト状にして真鯛のベシャメルソースを作

りました。この商品が幕張メッセで開催されているFOODEXで金賞を受賞しました。また、瀬戸内IRICO生活のブランディングに商品開発のアドバイザーとしてかわり、竜宮堂のカラフルな野菜の粉をまぶしたイリコの商品ベジリコや、西予市遊子川地区の食堂ゆすかわのメニュー開発などのお手伝いなど、多くの農山漁村の商品開発の一助を担うようになりました。



ベジリコ

農学博士になりました

ある日、教授に「大学院で学んでみませんか」と声をかけられました。その教授は、私の仕事を学問的に整理する機会を与えてくれました。それにしても、20代のころ大学は英文科を卒業した私が、40代に農学研究科に在籍し学会論文を書き続けるには、体調を崩すほどの苦悩と

地域活性化の波は、農山漁村だけでなく、中心商店街も問題になっていました。私の住む松山市駅前の花園町商店街の活性化のため、街と農村をつなぐ取り組みの一つとして毎月第3日曜日にマルシェを開催しています。朝9時から午後2時までの朝市です。愛媛県内の農家さんは野菜や加



1日350gの野菜を食べる料理教室開催

花園町ブライダル

ハードルの高さに関絶する日々でした。しかし学会論文で、全国に私がかかわった農業漁業の取り組みを学会で発表することに、関係者が喜んでくれたことが唯一の支えでもありました。逆に言えば、彼らの成功事例が素晴らしかったからこそ、私は論文を書き上げ卒業できたと言っても過言ではありません。



愛媛大学大学院連合農学研究科
農学博士の学位を取得しました

2冊目の本の出版

人生とは不思議なもので、夫が太った



花園町ブライダル

工品を販売したり、県内産の野菜やお米や果物を使ったお弁当やおむすびやスープレやジュースなど、手作りの商品が並びます。昨年11月に、マルシェの1周年記念として花園町のブランディングを考え、ここに来ると幸せになれるというイメージ作りをすることになりました。花園まちづくりプロジェクト協議会と町内会以外の有志達も力を貸してくれたことが成功の大きな鍵となり、2組の本物の結婚式を花園町にあるウッドデッキで開催しました。式は河原学園の生徒と先生の多大な協力によりメディアにも取り上げられ、新郎新婦と親族の皆さんの幸せな顔が忘れられません。今年も秋に開催予定です。興味のある方は是非、私までお問い合わせください。

ことがきっかけとなり、料理教室が始まり、農業漁業の女性部の方々から料理教室や商品開発を頼まれ、食で地域活性化を目指す取り組みを認められ愛媛県から6次産業化プランナーを委嘱されました。

夢を叶えるには健康な体が一番大切です。それは食生活に直結します。毎日の食材に何を選ぶかも大切なことで、地元の食材を選び調理すれば地元の農家さんは来年も農業を続けられるかもしれません。中食や外食ばかりで地元の食材を気にしない食生活ならば、いつの日か愛媛の農産物が食べたくても作られていない現実が迫ってきます。

小学5年生のころに私が初めて出会った料理本を今でも持っています。私が出版した1冊目の料理本は愛媛新聞に連載していたものをまとめたものでした。来年、2月ごろに発売予定の料理本は初めて料理をする人へ、夢を叶える幸せのレシピとして作りつづけてもらえる内容を目指しています。

これからも、食で地域活性化を目指し、食べて農家応援と、夢を叶える幸せのレシピを作り続けていきたいと思っています。

毎週水曜夕方5時5分からは「ラジオまどんな」で食についてのお話をしています。NHK松山放送局ラジオ第一で放送中です。お聴きくださいね。