



山形の食の魅力発信！！

「やまがた食育・地産地消ガイド2020」を発刊
～食育・地産地消推進プロジェクトの成果～

山形大学地域教育文化学部地域教育文化学科

文化創生コース 佐藤 駿

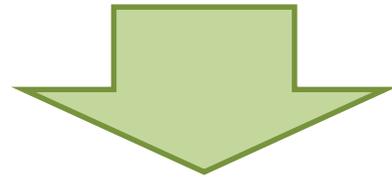
児童教育コース 佐藤朱音

実施参加者：11名（文化創生コース10名、児童教育コース1名）

本活動の目的



地域において食育・地産地消を推進する役割を担うことのできる人材になる



学生が主体的・積極的にコミュニケーション・協働

活動開始の前に



- **活動団体名を考えた**

Ymgmt Eats（ヤマガタ イーツ）。

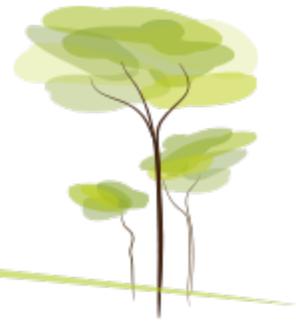
私たち、は山形県の食育・地産地消を推進することを目的として結成しました。

活動を通して山形の食育・地産地消に関する情報、身近なところに存在する山形の誇れるお店の数々を多くの人に知ってもらいたいと考えています。

- **活動のためのオリジナルTシャツの作製**

本団体が一丸となって活動するための共通のTシャツをデザイン作製した。

活動の概要



コロナ禍における活動の制限。。。。

食育・地産地消推進のための食育パンフレット（小冊子）づくり

【詳細】

- ①山形の食材を使った料理のレシピ動画制作
- ②地産地消に取り組むお店へのインタビュー
- ③パンフレット（小冊子）の作成と情報発信

①山形の食材を使った料理のレシピ動画制作



メンバーを3つのグループに分けて活動を進めた。

【活動内容】

- 山形県の郷土料理や食材についての調査
- 作ってみたい料理や使ってみたい食材の選定
- 実際に調理するレシピの決定
- 調理風景の撮影&編集を行いレシピ動画を作成

①山形の食材を使った料理のレシピ動画制作



【実際に調理したもの】



食用菊とブロッコリーの Pasta



納豆汁



赤根ほうれん草と菊の生春巻き

①山形の食材を使った料理のレシピ動画制作

【食用菊とブロッコリーのパスタ】



作
っ
て
み
よ
う
!!

レシピ動画公開中!!
下記のQRコードから
観ることが出来ます。



栄養成分表示 (1人分)

- ① エネルギー … 342kcal
- ② タンパク質 … 9.8g
- ③ 脂 質 … 14.9g
- ④ 炭水化物 … 40.3g
- ⑤ 食塩当量 … 1.7g

1食あたり

約370円



食育 豆知識



食用菊には、独特の風味やえぐみがありますが、これはクロロゲン酸などのポリフェノール類やテルペノイド類など多くの機能性成分が含まれているためです。これらは強力な抗酸化作用等を発揮し、健康のためにも良いとされています。ただ、これらの成分は煮汁にも溶けだしますので、菊の花はさつと湯がくか、煮汁ごと一緒に取れる料理などが良いですね。一般的にお浸しが有名ですが、さらにひと手間掛けたアレンジレシピもお試しあれ。

①山形の食材を使った料理のレシピ動画制作



【納豆汁】



作
っ
て
み
よ
う
!!

レシピ動画公開中!!!
下記のQRコードから
観ることが出来ます。



栄養成分表示 (1人分)

- ① エネルギー … 185kcal
- ② タンパク質 … 14.5g
- ③ 脂 質 … 9.6g
- ④ 炭水化物 … 11.6g
- ⑤ 食塩当量 … 1.6g

1食あたり

約180円



食育 豆知識



発酵食品である納豆は、日本が誇るスーパーフードの一つです。納豆には、ビタミンKが多く含まれており、骨の健康のためにもとても良いです。

また納豆菌が産生する酵素『ナットウキナーゼ』には血液をサラサラにする機能も報告されています。

毎日1パック(50g)程度を目安に食べると良いでしょう。

①山形の食材を使った料理のレシピ動画制作

【赤根ほうれん草と菊の生春巻き】



作
っ
て
み
よ
う
!!

レシピ動画公開中!!
下記のQRコードから
観ることができます。



栄養成分表示 (1人分)

- ① エネルギー … 39kcal
- ② タンパク質 … 2.3g
- ③ 脂 質 … 0.3g
- ④ 炭水化物 … 7.5g
- ⑤ 食塩当量 … 0.5g



1食あたり

約250円



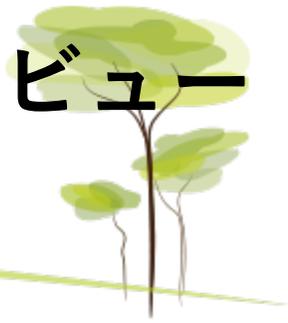
食育 豆知識



赤根ほうれん草は葉っぱだけでなく、赤い根っこも食べることが出来ます。捨てずに薄く切って、一緒に湯がいて食べてみましょう。とても甘く感じます。また、ほうれん草は緑黄色野菜の中でも葉酸などのビタミン類や鉄、カルシウムといったミネラル類も多く含む優秀な野菜です。

旬のものは一般的に栄養価が高いとされていますので、赤根ほうれん草も旬を大切にしてみませんか？

②地産地消推進に取り組むお店へのインタビュー



2店舗のお店にインタビューを行った。

【活動内容】

- 山形市のホームページ「山形市地産地消の店一覧」やメンバーの見聞を参考に地産地消に取り組むお店を調査
- 適切なお店をリストアップし実際に連絡を取る
- インタビュー時の質問を考える
- 実際にインタビューする

②地産地消推進に取り組むお店へのインタビュー

【実際にインタビューしたお店】



アンフィニカフェ



居酒屋スナック わらべ

②地産地消推進に取り組むお店へのインタビュー

【アンフィニカフェ】



②地産地消推進に取り組むお店へのインタビュー

【居酒屋スナック わらべ】



③小冊子の作成と情報発信



①と②の活動をまとめ小冊子にした。

【活動内容】

- ①（料理）についてこれまでやってきたことをまとめる
- ②（インタビュー）についてこれまでやってきたことをまとめる
- それらを合わせて小冊子を作成し学内や町に情報発信
- FPのTシャツで活動をPR

③小冊子の作成と情報発信



【実際に作成したページ】

YAMAGATA SHOKUIKU and
やまがた
食育・地産地消
ガイド
2020
CHISANCHISHO GUIDE 2020

山形大学地域教育文化学部フィールドプロジェクトC4
食育・地産地消推進プロジェクト(2020)



Infini Café アンフィニカフェ

Infini Café(アンフィニカフェ)は、山形駅から徒歩10分のあるアットホームな雰囲気のお店です。季節を感じてもらえるよう、旬の食材を使うことこだわった料理をいただくことが出来ます。

季節やメニューによっては、お店の方のご配慮が店内で生産している新鮮な野菜や果物を味わうことができることも魅力の一つです。店内では、実際に野菜を購入することもでき、野菜を目的に来店されるお客さんがいらっしゃるほど人気となっています。店主の方にお伺いしたところ、お店で提供しているこうした野菜は、お客ごとの提供だけでなく、お客さんが手に取りやすいかという点にも配慮しているそうです。誰しもが知っている、食べやすい野菜であるからこそ、購入したいお客さんが多いのかもしれません。

お店を訪れた際には、おいしい料理はもちろん、新鮮な野菜や果物も味わってください。



Infini Café
(アンフィニカフェ) *Check*

☎ 023-674-6979
住所: 〒990-0829 山形市五日町 7-13
営業日: 月・水～日※
営業時間: 11:30～20:30※
※営業日・営業時間は変更になる場合があります。

お店の最新の情報は **Facebook** でもチェック!

居酒屋スナック わらべ

居酒屋スナックわらべは、山形駅から徒歩22分のところにある、山形の食文化を存分に楽しめるお店です。リーズナブルなお値段で季節ごとの郷土料理や、山形のおいしいお酒をいただくことができますことから、県内外を問わず多くのお客さんがいらっしゃるそうです。お店の人気メニューは、芋煮、納豆汁、寒ダラ汁、山菜天ぷら、お漬物で、里芋や山菜はお客さんからも好評な食材であることです。

その他にも、油淋鶏(ユウリンチー)をはじめとした中華料理や牛すじ煮込み、刺身などの幅広いジャンルの料理もいただくことができます。郷土料理というとなかなか食べる機会がないかもしれませんが、気軽に立ち寄って食べることができるのがお店の良い点ではないでしょうか?

是非皆さんも一度足を運んでみてください!



居酒屋スナック
わらべ *Check*

☎ 023-632-3709
住所: 〒990-0042 山形市七日町 3-3-11
営業日: 月～日※(不定休)
営業時間: 17:00～24:30※
※営業日・営業時間は変更になる場合があります。

ここで紹介したお店以外にも地産地消に力を入れているお店はまだあります。山形市のホームページでチェックしてみてください! **山形市地産地消のお店**

Special Feature! 地産地消を進める山形のお店特集

③小冊子の作成と情報発信



【実際に作成したページ】



山形県の郷土料理

納豆汁

【歴史・由来・関連行事】

山形県では、食材が不足する冬を乗り越えるための保存食として、納豆を自家製するのが珍しくなかった。煮た大豆をわらでつくった筒に詰め、こたつの釜などの温かいところに一晩から二晩おいて納豆をつくっていた。大江町村山地域では、糸の引かない納豆は「納豆汁」に仕立てたという。「納豆汁」は、山形県で古くから親しまれている冬の家庭料理。納豆をすり鉢で粒が見えなくなるまでよくすりつぶしてとろみをつけ、汁に馴染ませるのが特徴。からとり芋の茎を干してつくる「いもがら」は、「納豆汁」に欠かせない食材。干物や塩蔵品などの保存食とともに、豆腐や油揚げなどもたっぷり入った貴重なタンパク源だった。また、村山地域では七草の時期に、最上地域では正月に、庄内地域では「大黒様のお歳夜（おとしや）」などに食べられることもある。

出典：農林水産省 Web サイト
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/kyouri/seiarch_menu/menu/nattojiru_yamagata.htm

納豆汁（納豆をたっぷり）

調理時間
20分



材 料

納豆	2パック (200g)
油揚げ	2枚 (30g)
こんにゃく	1/2枚 (150g)
木綿豆腐	1/2丁 (150g)
長ネギ	10cm程度 (60g)
ほんだし	小さじ2
水	4カップ
味噌	大さじ3
酒	大さじ1



作ってみよう!!!

栄養成分表示 (1人分)

- ① エネルギー … 185kcal
- ② タンパク質 … 14.5g
- ③ 脂 質 … 9.6g
- ④ 炭水化物 … 11.6g
- ⑤ 食塩当量 … 1.6g

1食あたり
約180円



食育 豆知識



発酵食品である納豆は、日本が誇るスーパーフードの一つです。納豆には、ビタミンKが多く含まれており、骨の健康のためにもとても良いです。また納豆菌が産生する酵素「ナットウキナーゼ」には血液をサラサラにする機能も報告されています。毎日1パック(50g)程度を目安に食べると良いでしょう。



作 り 方



- ①納豆は包丁でこまかく削み、すり鉢に入れてよくすりつぶす。
- ②油揚げは1cm角に切る。こんにゃくも1cm角に切り、さっと下ゆえをする。
- ③鍋にほんだし、水、②をいれて煮立ちさせて一旦火を止める。



- ④⑤を流し入れてかき混ぜ、お椀に盛り付ける。小口切にしたねぎを添えて完成。
- ⑥鍋を再び火にかけ、豆腐を1cm角に切って入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④①にA、⑥の煮汁を1カップ加えてすり合わせる。

実施成果



- 今回のYmgt Eats結成兼、活動第1弾を通して山形市の魅力を再確認したと同時に私たちメンバー一人一人の主体性、積極性を高めることが出来た。
- 食育・地産地消に関心を持つことが出来た。
- 今回うまくいかなかった部分（課題）についても今後改善する方法について考えることが出来た。

今後の予定



- 小冊子の内容を見直しながらより完成度の高いものを作り上げていく
- 内容についても吟味し、第2弾、第3弾へと続かせる
- インタビューに協力してくれたお店や学内に小冊子を置いてもらえるようにする
- 引き続き食育・地産地消に関する活動、情報発信をしていく

YU-SDGs EmpowerStationへの登録

(<https://sdgs.yamagata-u.ac.jp/index.html>)



Yamagata University
Ymgmt
Eats 
Yamagata University