■□ 第２部　実践報告Ⅱ

食の価値を活かした市民協働
－福井県小浜市の「食のまちづくり」を例に－

中田 典子（福井県小浜市食のまちづくり課課長 御食国若狭おばま食文化館館長）

皆様こんにちは。福井県小浜市食のまちづくり課の中田典子です。本日は、福井県小浜市で20年以上にわたって取り組んでいる「食のまちづくり」についてお伝えいたします。

小浜市は、日本海側唯一の大規模リアス式海岸である若狭湾に面しています。かつて都が奈良や飛鳥にあった頃は、この若狭湾で水揚げされた魚や塩などを都に届ける「御食国（みけつくに）」でした。御食（みけ）というのは尊い食材や天皇の食べもののことをいいます。江戸時代以後は、若狭湾で水揚げされた魚を京都の都まで運び、その街道は「鯖街道」とよばれて現在も親しまれています。

市内には様々な祭りも継承されていて、食と関連した民族行事は600年以上。それらからは、海の神様、山の神様、田んぼの神様に感謝しながら生活を営む、小浜の人のくらしがうかがえます。

あらためて、小浜市の食資源をご紹介しましょう。まずは、豊かな海の幸と特徴ある加工技術です。若狭湾は暖流と寒流が交差して魚種が豊富なため、1年を通していろいろな魚が水揚げされます。先人たちはその水揚げされる魚を、無駄にすることなく保存して美味しく、いつでも食べられるようにと工夫し、様々な加工技術を生み出しました。有名なのは鯖を使用した「へしこ」です。大きな樽に鯖を塩や糠で「押し込む」つまり「へしこむ」というところから、へしこという名前がつきました。このような特産品については、珍しいとか美味しいだけではなく、その価値を証明する調査も行っています。例えば、サバのへしこは旨味成分のグルタミン酸が生サバの8倍、高血圧を抑制するペプチドが5倍になっています。健康食品という側面もしっかりとアピールしていきたいと思っています。

サバのへしこ

それから、食べものだけではなく若狭塗箸が有名で、小浜市の人口が現在2万8,000人ほどですが、お箸の仕事に携わっている方は、3,000人近いといわれています。若狭塗箸は、箸の形状に削った木地に漆を塗り重ねて、貝殻・卵殻・金箔で模様をつけながら、漆を十数回塗り重ねて作ります。

これらの様々な食に関する資源を、まちづくりの中心に据えて総合的なまちづくりをしていこうというのが、2000年に始まった小浜市の「食のまちづくり」です。2000

年当時、まちづくりのテーマとして「食」を掲げるような自治体はほとんどなく、食育基本法もまだできていない時代でしたが、特に食育を重要視して小浜市は取組みを始めました。内容としては、食を核として、産業の振興、環境保全、福祉および健康の増進、教育および伝承、食の安全・安心といった自治体が取り組んでいくべき各テーマを全て食から考えましょうというものです。

私達は、「食のまちづくり」を紹介する際、まずイメージを把握していただくために大樹の絵（図１）を用いて、以下のようにお話しします。

図１　食のまちづくりのイメージ

「私達は、小浜市の様々な食資源を栄養にして大樹を育てています。それが「食のまちづくり」のイメージです。木の幹には、「食による人づくり」があり、その幹から、産業の振興、環境保全、福祉及び健康の増進、教育及び伝承、観光及び交流、食の安全安心などの枝が伸び、さらに、それぞれの枝に具体的な事業の小枝が伸びていきます。

生き生きと枝が伸びて、花を咲かせているところもあれば、少ししか花が咲いていない枝もあります。市、市民、事業者、御食国大使の皆様など、地域内外の多くの人々の手で、この「食のまちづくり」の木が大きくなるよう、育てていくのです。」

いかがでしょうか。どの枝もぐんぐん伸ばし、たくさんの花を咲かせ、実をつけることで、食のまちづくり条例に掲げた目標、「個性的で表情豊かな小浜市の形成」が実現できると思っています。

そして日本で初めての食をテーマにした条例、「小浜市食のまちづくり条例」を2001年９月に制定しました。この条例があることにより、時代が変わっても方向性を変えず進めていくことができています。

この条例の大切なところを見ていきましょう。まず、「もともとある資源を活用して」、市民意識の高揚の中で持続的に進めていくのが「食のまちづくり」であるということ。次に独特な食の定義をしています。食というと、食べるという行為や食材だけを指すと思いがちなのですが、小浜市にとっての食とは、「食材の生産、加工および流通に始まり、料理、食事に至るまでの広範な食に関わる様相ならびに食に関連して代々受け継がれてきた物心両面での習俗である食文化および食に関する歴史、伝統をいう」と定義しています。

そして、まちづくりの手法についても特徴があります。「市民協働」なのです。小浜市は12の地区がありますが、その各地区に地区民からなる地区づくり委員会というのを立ち上げてもらい、地区の将来像を自分たちでつくってもらう。そして自分たちで取り組んでいくというやり方で、「食のまちづくり」を進めていきました。

またこうした「食のまちづくり」が今も続いている理由として、公民館（コミュニティセンター）の存在があると思っています。各地区の中の公民館（コミュニティセ

ンター）の活動がとても活発なのが、「食のまちづくり」を軌道にのせることにつながったと思います。

そして、「食のまちづくり」の拠点施設をつくりました。2003年に開館した「御食国若狭おばま食文化館」（以下「食文化館」）です。私は毎日ここに出勤しています。食文化館には、二つの役割がありまして、一つは観光施設としての役割、もう一つは「食のまちづくり」に関する施策の企画、立案、実践の場という役割です。

御食国若狭おばま食文化館

食文化館1階のミュージアムスペースには、若狭地方を中心に幅広い日本の食文化に関する見事な料理の再現レプリカや写真が並び、2015年の大規模リニューアルを経た現在は、2013年12月に世界無形文化遺産に登録された「和食―日本人の伝統的な食文化」を意識しつつ、偉大な日本の食文化をこの地から国内外に発信するぞ、という意気込みで、700種類を超すレプリカ、人形、写真、映像などで紹介しています。

地域の特色が色濃く現れる「全国のお雑煮」のブースは、大変人気であり、多くの来館者がここで足を止めて時間を過ごされます。中高年の方々は、自分の生まれ育った土地のお雑煮を探し、幼いころの思い出を語り、若い世代は、日本全国にこのような多様なお雑煮が存在するという事実に驚き、現在の自分の正月の食べ物を振り返られるようです。

全国のお雑煮

また、発酵食品を紹介した「すしのルーツ」のブースでは、小浜の「鯖のなれずし」や「鮒のなれずし（滋賀）」「鰰のなれずし（秋田）」などを紹介する他、酒、みりん、味噌、醤油などの発酵食品の匂いを嗅ぐこともできます。ちなみに、小浜の「鯖のなれずし」は、生の魚から作る一般的な「なれずし」とは異なり、鯖を糠に漬け発酵させた「へしこ」から仕立てるもので、ほのかな甘みを感じる優しい味です。

すしのルーツ

さらに、四季折々の山や海、里の幸を活かした小浜の家庭料理のブースには、「山菜の白和え」「里芋とイカの煮物」「煮魚」「叩きごぼう」「いとこ煮」など、季節ごとの日本の「おふくろの味」が、百種以上も並びます。これらのレプリカを制作する際には、日本を代表する研究者の監修を得るとともに、地元の主婦の皆さんから丁寧に

聞き取り調査をし、実際に全ての料理を手作りしていただきました。展示されている料理レプリカの一つひとつには、ハレの日を彩る華やかな行事食と、季節感と温かみのある日常の家庭料理、その両方を、絶やすことなく次代に繋いでいこうという市民の皆様の思いも込められています。

小浜の家庭料理

そして、食文化館の最大の特徴は、ミュージアムに「キッチンスタジオ」が併設されていることです。食や食文化を観て読んで学ぶだけでなく、地元の主婦たちからなる市民グループの指導のもと、実際に自分で作り（料理）味わう（食べる）ことができます。

キッチンスタジオ

このキッチンスタジオは、利用者や催しのタイプに合わせて調理台のレイアウト等、調理する環境を自由に変更できる他、多様な調理器具や食器、大人、子ども用のエプロンなどの用意とともに、熱源についても、IH, ガス、薪を使った「かまど」も揃っており、私自身、このような魅力あるスタジオを他で見たことがありません。このような体制は、やはり年間数千人の多様な体験者を受け入れてきた実績ならではであると自負しています。

食文化館の２階には、若狭塗や若狭和紙、若狭めのう等の伝統工芸の体験ゾーンが設置されています。特に若狭塗箸は、江戸時代より小浜藩主酒井忠勝公が奨励したこともあり、現在も、塗箸全国シェア 80％を占める市の重要な産業です。日本の食文化を知る上で大変重要な「箸」ですが、食文化館では、箸の歴史や文化、作法を学ぶとともに、伝統工芸士指導のもと、世界にひとつだけの「マイ箸」を制作することも出来ます。

若狭塗箸の制作体験

このように、食文化館は、様々な角度から日本の食や食文化を学び体験できる施設ですが、観光施設という側面だけでなく、小浜市の食育事業の拠点施設として、これまでに様々な食育事業を生み育てています。

ここで少し自己紹介をさせていただきます。私自身、今から 20 年前に小浜の「食のまちづくり」を web で知り、さらに小浜市が食育専門職を全国公募していることも知りました。ちょうどその頃、私は教育機関で仕事をしていたのですが、食のあり方と人間の心のあり方に関心をもっていま

した。

小浜市の食育専門職の受験資格には、管理栄養士または教員、そのいずれかの国家資格を持っていることとあり、私は教員免許を持っていたので、受験をして小浜市の食育専門職員となりました。小浜市は当時から食育とは栄養の分野だけではなく、もっともっと広い人づくりに繋がるものだという食育観をもっていたのだと思います。そこからあっという間に20年経ちました。一般的に役所の職員は、3年から5年くらいで部署が変わりますが、私は20年間変わらず今に至っています。

小浜市で仕事を始めて10年ぐらい経った時に、市民の選食力とフードリテラシーをキーワードとして、それらを得るための小浜オリジナルのテキスト「元気食生活実践ガイド」をつくりました。選食力とは「健康のために相応しい食べ物を選びぬく力」、フードリテラシーとは「食文化、マナーや道徳なども含めた食全般に関する正しい知識や情報を引き出し実践できる力」を表します。このテキストでは、日本型食生活の大切さを説くとともに、科学的な根拠にもとづく健康的な食生活のノウハウ、さらに「身土不二」「一物全体食」などをはじめとした東洋的な考え方を全体的に溶け込ませたものであり、食生活だけにとどまらず、健康で長生きするための心の持ち方や考え方などにも触れています。

ここまでの話を少し整理しますと、私たちは2003年に「食のまちづくり条例」の制定により、しっかりと理念を持ち、2005年に「食文化館」を開館してシンボルをつくりました。そして2013年に「元気食生活実践ガイド」を作成して市の食生活に対するマインドをまとめたということになります。

「食のまちづくり」を始めた2000年から

元気食生活実践ガイド

元気食生活実践ガイド

重要視していた食育推進にあたり、私たちは二つの言葉をつくりました。「生涯食育」と「義務食育」です。

今でこそ食育基本法等が存在し、食育推進が国民運動となっていますが、2000年当時、食育の認知度は高くありませんでした。食育を知っている人であっても、それは、子どもを対象にしたものであると思う人が多かったようです。しかし当時、我々は子どもだけではない、全ての世代が生涯にわたり食で育まれると考え「生涯食育」を標榜し、各世代に合わせた食育事業に取り組み始めました。そして、中でも子ども

の食育は特に重要だと考え、小浜で生まれた子どもは等しく食の学びと体験ができる「義務食育」体制を整備したのです。

では食育事業に関して、二つの事例をご紹介します。一つは小浜市内の全年長児が参加する本格的な料理教室「キッズ・キッチン」です。一般的な子ども料理教室とは違い、「料理を学ぶのではなく料理で学ぶ」つまり、料理のプロセスによって、子どもに潜在している能力を引き出す体験学習です。これまでの参加総数は、1万人を超えていて、子ども自身が主体的に料理に関わることで、食べものの好き嫌いがなくなったとか、家でもお料理のお手伝いをするようになったといった変化は当然ですが、子どものその後の変化について保護者にアンケート調査を行うと、「視野が広がった」、「自分のことを自分でするようになった」、「自信を持つようになった」、「いろんなことにチャレンジしようとするようになった」、「よくお話するようになった」、「人間に関心をもつようになった」と、食の分野以外にも肯定的な変化があることがわかりました。

キッズ・キッチン

キッズ・キッチン

また保護者自身にも変化があり、これまでは子どもに対して、「子どもだからそれはやってはいけませんよ」とか「それは失敗するといけないから親がやります、大人がやります」という関わり方だったのが、子ども自身にチャレンジさせるような関わり方に変わったという回答が多くありました。

もう一つの特徴ある事業として、「校区内型地場産学校給食」があります。小学校区の中で採れたものを優先的に使うという学校給食を実施しています。

現在、小浜市内には小学校が9校、中学校が2校あります。学校給食は全校が単独調理方式であり、野菜は54%が県内産、小浜市内産は41%です。水産物に関しては78%が県内産で、そのうちの45%が小浜市内産になります。そしてお米は100%小浜市内産です。また小学校1年生から中学校3年生まで、毎年「マダイ給食の日」というのがあり、お頭付きのマダイがひとり一匹ずつ提供され、特産品である若狭塗箸を使って、魚を美しく食べるという練習を行います。小浜の魚や塗り箸は素晴らしい「教材」であると言えます。

校区内型地場産学校給食

ある日の学校給食

こうした義務食育の取組みが子どもたちの成人後の食生活に良い影響を及ぼしていることもわかってきており、郷土への誇りや愛着にも繋がっていることがデータで把握できています。例えば、小浜市では、2019年の暮れに、義務食育体制下で育った子どもの成長を検証するため、翌年市内で開催される成人式の案内状に、「食に関する意識および食のまちづくりに関する調査アンケート」を同封し、293名中86名より回答を得ることができました。

その結果は、「キッズ・キッチン」や「ジュニア・キッチン」に参加したことを「覚えている」との回答が96.6%、そのような食育事業が「現在の生活に役立っている」との回答が91.8%であり、これは、別機関が2016年度に福井県を含む北陸地方の大学生および短大生に行った同様の調査の62.9%を大きく上回っていました。

マダイ給食

マダイを若狭塗箸で美しく食べる練習

マダイ給食

また、「自分は地域社会とのつながりの中で育ったと思う」との回答が84.9%、「小浜に生まれて良かったと思う」との回答が88.3%、「自分の子どもを小浜で育てたいと思う」との回答が74.4%でした。

これらのデータより、幼い頃からの「キッズ・キッチン」等の取組みは、子ども達の成人後の食生活によい影響を及ぼすだけではなく、郷土への誇りや愛着に繋がることがわかります。

2021年度末に策定した、第4次小浜市食育推進計画である「食のまちづくり計画」においては、これまで標榜してきた生涯食育や義務食育の概念を継承した上で、市民一人一人の心身の健康に対するアプローチ、いわゆる「個人に対する食育」と、食

関連産業の人材育成や食育ツーリズムなど「地域経済のための食育」の双方向から推進に努め、市民および地域全体の「ウェルビーイング」をめざすこととしています。

この「ウェルビーイング」を小浜市では、「食で人々の幸せと地域の豊かさが実感できるまち」と解釈し、その実現に努めています。

こうした様々な取組みについて、これからも頑張りますので、ぜひ一度、御食国若狭おばま食文化館に遊びに来て下さい。

実践報告Ⅱの風景