

# 志津川中学校連携による地域食資源を活用した課題解決学習(PBL)

プロジェクト代表教員: 家政学部食物栄養学科 教授 近堂知子

食物栄養学科食物学専攻4年(調理学研究室卒業生) 19D546櫻井淡月 20D511加藤未来 20D519齋藤愛海 20D555内堀綺香



【目的】2019年本学は宮城県南三陸町と連携協力に関する協定を締結した。2020～2022年度は南三陸町歌津中学校との連携授業「地域食資源を活用した課題解決型学習」として、ホヤを対象に中学1年生とともにホヤレシビを考え、1日レストランを実施した。南三陸町は漁業が盛んであり、ホヤの他にも牡蠣やワカメなど多くの特産物がある。南三陸町の志津川湾は、マダコとミズダコの2種類のタコが獲れることからタコも名産の一つである。東日本大震災後も水産資源は変わらず豊かであるが、労働人口減少により産業が縮小しているという現状もある。そこで、2023年度は南三陸町志津川中学校の1年生と共に南三陸町の産業・食資源・食文化を学び、志津川のタコの魅力を多くの方にアピールすることを目的とした「タコづくし弁当」を考案し、1日レストランを開催することとした。

## 【プロジェクト内容・結果】

### 「タコ」について

- タコの体は全身が筋肉
- 動脈硬化予防などの効果があるタウリンが豊富
- 南三陸町沖合は暖流と寒流がぶつかる海域で「マダコ」と「ミズダコ」日本で唯一、南方とれる
- 旬が異なるため、長い期間タコを楽しむことができる
- 南三陸町のはアワビを食べて育つ
- タコは餌によって味がかわるため南三陸町のタコはおいしい

マダコ  
(shankabousou.com)

- 全長約60cm前後
- 身が締まっており、歯ごたえが良い
- 旬は冬
- 暖かい海で生息し、1～2年生きる

ミズダコ  
(shankabousou.com)

- 全長約30cm前後
- 水分を多く含み身が柔らかい
- 旬は夏
- 冷たい海で生息し、4～5年生きる

南三陸町では旬が異なる2種類のタコがとれるため、長い期間タコを楽しむことができます。今回の取り組みでは、季節的にマダコを使用しました。さらに南三陸町のタコはアワビを食べて育つと書かれている。タコは餌によって味がかわるため南三陸町のタコはとても美味しい!

### 1年間のプロジェクト実施内容

日程	実施内容	備考
4～6月	志津川中学1年生に向けて、食育動画「中学生の成長と栄養について」(約12分間)を作成(撮影日:6月28日、視聴日:8月30日)	動画作成
7～8月	タコを使ったレシビを考案、試作(はんぺん焼き、たこのポトトサラダ、たこのチャーハン、たこと大根の甘辛煮)	本学での試作
9月8～20日	南三陸町の気候風土、地域食材について調査 志津川中学校で事前アンケートを実施	
9月20日	志津川中学校1年生と割合合わせとフィードバック(1回目) 大塚彰浩先生 志津川中学校にて講話「南三陸町の産業とその中の水産業について」、「地域食材」タコについて	オンライン
9月29日	オンラインにてフィードバックを行う(2回目)	オンライン

### 1年間のプロジェクト実施内容

日程	実施内容	備考
10月11日	中学生考案レシビを本学で試作、その後写真入りレシビを作成	本学での試作
10月23日	オンラインにてフィードバックを行う(3回目)	オンライン
11月7日	南三陸町訪問、視察	
11月8日	志津川中学校1日レストラン本番	現地訪問
11月17～23日	中学生に事後アンケートを実施	
12月～1月	卒業・卒業発表会(校内) デジタルレシビブックの作成	
2～3月	プロジェクト報告会に向けての準備	
3月13日	プロジェクト報告会	

### 食育動画「中学生の成長と栄養について」

「中学生の成長と栄養について」という約12分間の食育動画作成をおこない、中学生に視聴してもらった。中学生はどのような食品をどのくらい摂取すればよいのか、中学生に特に必要な栄養素、また各栄養素が体の中でどのような働きをするのか、クイズなどを交えながらの動画とした。(下記にQRコード掲載)

### 1日レストラン実施までの授業の様子

### 完成した「タコづくし弁当」

1年1組

1年2組

オンライン上のフィードバックでは、中学生と積極的にコミュニケーションをとるように心がけた。調理経験の少ない中学生にとって、食材の組み合わせ、味のバランス、調理工程などを想像することが難しいようだったので、中学生が出した素晴らしいアイデアを大事にしなが、細かな点をアドバイスした。

1年生は1クラス21名で2クラスある。それぞれ、1班3-4名の班に分かれ、2班ずつ主食・主菜・副菜のメニューを考えた。すべての料理にタコを使用したタコづくし弁当が完成した。(下記にデジタルレシビブックのQRコード掲載)

### 主食

韓国風タコおにぎり

タコの他にキムチやチーズが入っています!

タコカレー

タコの他、シーフードミックスを入れ、シーフードカレーに、お弁当なので、ドライカレー風に仕上げ、ピタパンに詰めました。

五日タコ飯

調理時間が短いので、煮た具材を白ご飯に混ぜ込みました。

タコパスタ

お弁当に詰めやすく、シヨートパスタにしました。

### 主菜

全ての食材をひとロサイズにして食べやすくしました。

ガーリックタコポテのアスパラ入り

色合いを考えて食材を選びました。

タコ入り豚豚

定番のタコ唐揚げに豆板醤を使いピリ辛にしてみました。

たこのピリ辛一口唐揚げ

食感を楽しくするようにタコを大きめに切りました。

たこしゅうまい

### 副菜

きゅうりを叩くことで味を染み込ませやすくしました!

タコたたききゅうりの和え物

具材を細くすることで巻きやすくなりました。ピリ辛のソースも作りました。

タコ生春巻き

南三陸町のワカメを使い、レシビのネーミングを工夫しました。

南三陸を味わえる タコわかめ酢の物の

南三陸のタコとケールの素材の味を活かすために味付けはシンプルにしました。

南三陸のタコとケール、キャベツのサラダ

### 1日レストランの様子(11月8日)

当日は中学生とコミュニケーションをとりながらお弁当作りに取り組んだ。中学生が主体となり、協力し合いながら楽しそうに調理をしていた。実際に作ったタコづくし弁当を食べた生徒に感想を聞いてみると、自分たちで作ったものもおいしいが、他の班が作ったものもおいしいといった感想が多くあげられた。今回作った中で、最も人気だったのは、タコしゅうまいであった。現地で市販でタコしゅうまいが売られているため、馴染みのある料理だったのかもしれない。

### 「1日レストラン」実施前のアンケート結果

タコは好きですか。

嫌い 8.3%  
やや嫌い 8.3%  
どちらでもない 13.9%  
好き 33.3%  
やや好き 30.6%  
から揚げなどは好き 2.8%  
たこ焼き以外のタコは好き 2.8%

よく食べるタコ料理は何ですか。

- たこ焼き
- から揚げ
- 刺身 など

タコの調理方法が少ない

約40%は、タコの臭いや、食感に抵抗がある

### 「1日レストラン」実施後のアンケート結果

タコについての特徴などを理解することはできましたか。

あまり思わない 4%  
そう思う 56%  
とてもそう思う 40%

南三陸町のタコに興味をもちましたか。

あまり思わない 8%  
そう思う 56%  
とてもそう思う 36%

90%以上の生徒が南三陸町タコを理解した、興味を持ったと回答

1日レストラン実施前アンケートの結果、約60%の生徒はタコが好きと回答したが、残りの約40%は、タコの臭いや、食感に抵抗を持ち、苦手とする生徒がいた。また、よく食べるタコ料理は何ですかという設問では、たこ焼き、タコから揚げ、刺身といった意見が多く、調理方法がワンパターン化していたことがわかった。1日レストランを通して、様々なタコ料理を知ってもらうことができて良かった。

1日レストラン実施後アンケートの結果、90%以上の生徒が今回の取り組みを通して南三陸町のタコについて理解し、興味を持ったと回答した。

### 「1日レストラン」実施後のアンケート結果

今回の取り組みを通してタコは好きになりましたか。

変わりない 4%  
嫌い 4%  
好き 48%  
取り組み前は嫌いだったが、取り組みを通して良い印象になった 4%

取り組み前から好き 60% + 取り組み後好きになった、良い印象になった 16%

76%の生徒がタコを好意的に受け入れた

今回の取り組みを通してタコが好きになったかという設問では、取り組み前から好きという生徒60%に、取り組み後好きになった、良い印象になったという生徒が16%増え、76%の生徒がタコを好意的に受け入れてくれたことは、とても嬉しい結果であった。

### 取り組みの発信

2023/11/8 東北放送「チャージ」

2023/11/17 河北新報

2023/12/6-8 (東京ビックサイト) SDGs EXPO「エコプロ2023」参加

当日の様子を地元のテレビ局や新聞で取り上げていただいた。また、12月に東京ビックサイトで開催されたSDGsイベントで今回の取り組みを紹介させていただいた。

志津川中学校1年生の皆様&本プロジェクトメンバー

2023年度 食育動画 「中学生の成長と栄養について」

2023年度 デジタルレシビブック 「タコづくし弁当レシピ集」

4 質の高い教育をみんなに

12 つくる責任 つかう責任

14 海の豊かさを守ろう

15 陸の豊かさも守ろう

17 パートナリシップで目標を達成しよう

【考察・まとめ】  
 本年は志津川中学校での初めての取り組みで、2クラスあるとのことと不安もありました。しかし、プロジェクト序盤の講演会において南三陸町に住む中学生は水産資源に詳しいことに驚き、さらにレシピ開発を進める過程で中学生の豊かな発想力に助けられ、タコを活用した多様なメニューを完成させることができました。本プロジェクトに参加した本学学生は初めは緊張しながらも、これまで学んできた専門知識を活かしながら一生懸命指導しており、その姿がとても頼もしかったです。また中学生と共に活動するなかで、「食」について実践的に学び、調理の楽しさを改めて感じているようでした。現地では、震災を風化させてはいけないという貴重なお話を聞かせていただき、南三陸町の復興までの歩みを詳しく知ることができました。毎年感じるのですが、今回の活動を通して南三陸町の方々と関わることで、人と人との繋がりの大切さを強く感じ、地域連携を活かした貴重な学びを体験することができました。(プロジェクト代表 近堂知子)

【謝辞】  
 本プロジェクトは志津川中学校1年生の皆様、高橋有校長先生、三上智花先生他諸先生方、南三陸町関係者様のご協力により行うことができました。心より厚く御礼申し上げます。また、本プロジェクト資金および学内のご関係の皆様にご多大なるご助力を賜りましたこと、お礼申し上げます。