

ぬか漬けマラソンの活動について

おかべ なおえ

OKABE, Naoe

(ぬか漬けマラソン代表)

はじめに

「ぬか漬けを人様に教えるなんて、なんてこと考えるの。」と母から言われた。確かに、お金を出してまでぬか漬けを習いたいなんて、そんな人がどれだけいるのかと、私もぬか漬けマラソンを始めるまでは思っていた。けれども、特に世田谷のような東京の都市部では、若い世代のみならず、年配の人でも、お金を出して何かを習うということに積極的な人が多いようだ。“ぬか漬け”という田舎っぽさのあるテーマにこそ、都会の人は憧れるのかもしれない。また、ぬか床が母から子へ、孫へと継承されなくなっていること、つまり教える人がいなくなっている、ということ。こうしたことが、ぬか漬けマラソンというプロジェクトが成り立った背景にあると思う。

本報告では、ぬか漬けマラソンの活動内容と生い立ちを記すが、これを読んで、「自分も何かやってみたい」と考える人の自信やヒントに繋がることを願っている。

1. ぬか漬けマラソンとは

ぬか漬けの魅力を、人から人へ、次世代へとバトンをつなげる活動「ぬか漬けマラソン」は、プロジェクト名であり、団体名である。ぬか漬けを家庭で漬ける人を増やすことを目的とし、講習と広報活動を目的としたイベントを主な活動内容とする。

現在メンバーは私ひとりである。そのうち、何人が集まって活動できる日が来るかもしれないが、今は単独でやっている方がやり易いと感じている。

<事業の内容 その1 講習>

「ぬか漬けマラソン」のいちばん大きな柱となるのは、この「講習会」である。ぬか漬けを「自分でもできるぞ!」「やってみたい!」と思ってもらうことを目的とする。そのために、ぬか床を直に見てもらい、美味しいぬか漬けを試食してもらい、「長く続けるためのぬか漬けのやり方とコツ」を伝授する。月に2~3回程度、開催している。

講習会は、以下のような形態が多い。

＝ランチ付き講習会の内容＝ 所要2時間

- 1) 「なるほど、ぬか漬け!」の話。(30分程度)
- 2) ぬか床で何が起きているのか――エプロンシアター(5分)

- 3) 実演 下ごしらえの仕方 / 漬けた食材を取り出す (25 分)
- 4) 洗って切って、盛りつけ (10 分)
- 5) 試食ランチタイム (50 分)

「おでかけひろば あみーご」にて 講習会風景

時間と会場が許せば、参加者がぬか床を作るところも追加するが、レシピだけ教えればぬか床を作るのは誰でもできるので、割愛することが多い。しかし、講習だけ受けて「そのうち・・・」と考えて結局やらない人もいるので、できるだけ講習会でぬか床を作るともした方が良いとは思っている。その場で作って持ち帰れば、その日からぬか漬けライフをスタートせざるを得ないからだ。



○場所……1 回につき 7 人～20 人程度。水場のある簡単なキッチンがあれば実施可能。区民センター料理講習室、カフェ、店舗のイベントスペース、子育てサロン、個人宅、料理教室、おかべ自宅などでこれまで開催している。

○時間……2 時間程度

○参加費……現在は、1,300 円～3,000 円程度。場所代や人数の関係で、参加費に差がある。場所代、食材費、宣伝費、手間賃、交通費など全て込みで、参加費を考える。営利目的ではないが、この活動を持続して行く上でストレスが大きすぎないよう、考慮が必要だと考えている。

○参加対象者……基本的には、子連れママさんを中心に広めて行きたいと考えているが、場所によっては、お子さま連れ不可の一般の方のみが対象となる。

○物販……時々、ぬか漬けの参考になる書籍などを販売したりする。始める前は、希望者にぬか床の容器や熟成ぬか床を割安で販売することを考えていたが、手が回らないので、現在は行っていない。

○アフターフォロー……講習会の受講者には、その後もメールや電話にて、上手いかない人へのアドバイスを行なう。

<事業の内容 その2 イベントやその他の活動>

「講習に行く」というモチベーションを持たなくても「美味しいぬか漬け」に興味のあ

る人は多い。そこで、一般の人でも気軽に参加できるような「ぬか漬けイベント」も不定期で開催している。潜在的なぬか漬けファンを増やすことを目的としている。

◇ ぬか漬けランチの会

ぬか漬けにまつわる話などを交え、おかべの自家製ぬか漬けを食べながら、楽しくおしゃべりする会。とにかく食べてもらうのが目的だが、毎回、質疑応答も活発になる。子育てサロンなどにて、参加費も抑えめで実施している。

ぬか漬けランチの会にて、質問を受けている様子



◇ 相談会

講習会を受けた人が、直接相談をできる会。おかべの自家製ぬか漬けを食べてもらいながら、相談を受け付ける。ご自分のぬか床を持ってきてもらい、「ぬか床健診」もする。また、希望者には、おかべのぬかをひと掴み分ける「床分け」も実施している。

◇ ぬか漬けナイト（2012年2月開催予定）

まだ実施は先だが、お酒を飲みながらぬか漬けを味わってもらう「ぬか漬けナイト」を開催する。カフェの貸し切りで、夜に開催している。トークショーも交え、ぬか漬けファンを増やすことを目的としている。

◇ ぬか漬け試食の提供

地域の子育てサロンなどのイベントの時に、ぬか漬けの試食だけを無償で提供している。3、4種類のぬか漬けを人数分（2、3切れずつ）提供するだけなので、それほど手間はかからない。ぬか漬けに全く興味のなかった人にも、とにかく食べてもらうことを目的としている。講習会の宣伝などもあわせて行っている。

<事業の内容 その3 テレビや雑誌の取材協力>

これまでに出演や取材協力したメディアは、以下の通りである。

- ・2009年9月 社団法人JA総合研究所刊 『食育ソムリエNOW』 VOL. 44
- ・2009年11月25日23時～放送 FMせたがや 『桃の缶詰』

- ・2010年2月号 小学館刊 『BE-PAL』
- ・2010年1月14日放送 CATV イッツコム 『いつつ365』
- ・2010年11月13日 株式会社 エンターブレイン刊 ムック『やさいの友』
- ・2011年10月号 小学館刊 『美的』
- ・2011年10月31日放送 NHK 『こんにちはいっと6けん』
- ・2011年11・12月号 有限会社野草酵素刊 『野草だより』(会員向け情報誌)

2. むか漬けマラソンの特色

1. 食育の一点突破型プロジェクト

むか漬けマラソンの特色は、なんといっても「むか漬け」という分かり易いテーマだ。「むか漬けを 教える」ここまで言えば、誰でも見当がつく。「ありそうで無かった、でも大切なこと」とブログにコメントされたこともある。また、記念すべき第1回目のむか漬け講習会に取材に来てくださったJA総合研究所刊『食育ソムリエNOW』では、以下のように評してもらった――「近年、健康づくりや国産農産物の活用を目的に官民で日本型食生活が提唱されていますが、理念だけではなかなか進まないのも事実。今回は、日本型食生活を進める一点突破型の企画として、世田谷区でスタートした『むか漬けマラソン』を紹介します。」

2. ブログの活用

「むか漬けマラソンって何？」と思う人たちのために、はじめからブログをつけようと考えていた。講習会スケジュールやお知らせも、ブログを活用しているので、ホームページのようなものである。例えば、子育て関係のネットワークに講習会やイベントのお知らせを書き込んでおくと、そこを見た人たちがむか漬けマラソンのブログにやってきて、参加を希望してくれたりする。

さらに“むか漬けマラソン代表 おかべなおえ”の顔も見せている。漬物研究やむか漬けのヒント、あるいは日記的に、育児のこと、どんなことを私が考え、どんな行動をしたかまで、書き込むことにしている。すると、見た人は、「おかべさんってこういう人か。」と分かってもらえて、結果として信用に繋がっているようだ。ありがたいことに、今では、読み物としてのファンも増えている。栄養士の資格を持たなくても、こうして活動できるのは、ブログのおかげという他ない。

また、ブログでは見た人たちが“書き込み”をできるようにしており、まだ見ぬ人たちから暖かいメッセージをいただいたりして、それが活動を続けるモチベーションにもなっている。

3. 地域とのつながり

ぬか漬けマラソン代表として現在は単独で動いているが、最近では決して独りではないような気がしている。それは、地域の子育てサロン、地域の活動団体、地域の児童館、講習会の場所を提供してくれるカフェなどの店やスペースの人たちと、良い協力関係を築いてこられたからに他ならない。区民センターの料理講習室などを借りて講習会をやろうとすると、なかなか人が集まらないが、子育てサロンやカフェなどでは予め場所に人が付いているので、声をかければ集まり易い。「また開催してください!」と言われるのはたいへん嬉しい。

また、ぬか漬けには新鮮な米ぬかが必須であることから、地域の米屋さんから新鮮で安全な米糠を手に入れたりすることを促している。世田谷区内にお米屋さんは100店舗以上あるが、お客が離れて行っているのが現状であり、数店舗には「ぬか漬けマラソン協力店」というステッカーを貼ってもらい、若い主婦が米ぬかだけでも買い易いよう、協力を依頼している。それがコミュニケーションや購買に繋がることを願っている。

また、できるだけ地元で採れた野菜や、世田谷区と協力関係にある群馬県川場村の食材、量販店ではなかなか見ない野菜なども積極的に漬けて、講習会でそれらを使って紹介することで、食に対する意識を高めたいと考えている。

松陰神社商店街 櫻井精米店のポスター



3. ぬか漬けマラソンの始まり

せたがや健や化プロジェクト（健康づくり活動奨励事業）

「こんなことをやってみたい」と思っても、果たしてそれが実現可能なのかどうか、多くの人は悩むと思う。私も、漠然としたアイデアを、どうしたものかと思案していた。そんなとき、三軒茶屋の駅で、「『せたがや健や化プロジェクト』区民を健康にするあなたのアイデア募集!」というポスターを目にした。半分興味本位で、区からこのプロジ

ェクトの相談役、運営を請け負っている「せたがやカヤック」の松村氏に話を聞きに行った。

この人の助言がなかったら、何も始まらなかっただろう。松村氏は、ご自分の事業失敗から再生への話、それには多くの周囲の人の助けがあったこと、そのためには自分の考えをできるだけオープンにすることなどを話してくれた。失敗した原因も、悩みも、包み隠さず打ち明けることで、予想もしない多くの人と繋がって、ありがたいことに多くの人が手助けをしてくれた、と。「まず事業にできるかどうかを試してみるのが、このプロジェクトです。」松村さんの言葉を聞いているうちに、「そうか、多くの人の賛同を得られたら、活動してみよう」という気持ちになれた。「事業をすることは重責を背負うけれども、多くの人と繋がれる喜びがあるのだなあ。」と思った。

「せたがや健や化（すこやか）プロジェクト」は、区民や地域団体から寄せられた新たな発想などによる健康づくりのアイデアや事業プランの実現に向けて、区が応援（事業経費等の一部助成）するプロジェクトで、平成 19 年からスタートした。 1. 書類選考 2. 主催者である世田谷保健所の担当者との面接 3. 審査員に一般人も加わった、公開プレゼンテーションによる最終審査 を経て合格すれば、補助金*がもらえる。

***この事業による補助事業の資金は、区民の寄付金（世田谷区地域保健福祉等推進基金）を活用している。**

ぬか漬けマラソンは平成 21 年度にエントリーし、書類審査、面接を通り、6 組の最終公開審査に残った。この公開審査は、三軒茶屋の産業プラザにて、関係者のみならず、「何かやっているから覗いてみよう」という野次馬も参加して合格者を選ぶというちょっと変わった仕組みだ。公開プレゼンテーションはパソコンとスクリーンを使えることになっているが、使わなくても構わない。持ち時間は 10 分程度なので、いかに客観的に分かり易く活動の主旨や意気込みを伝えられるかが勝負だ。すでにこの段階で、ぬか漬けマラソンのロゴマークはできていた。自分で言うのも何だが、プレゼンテーションの完成度はかなり高かったと思う。ぬか漬けマラソンの関係者と言え、自分と夫だけであったが、見事合格。この年は他にも 2 組の団体が合格したので、総額 200 万円の補助金は、この 3 組で分割することとなった。

活動してみて分かったことだが、区民の寄付金による補助金をいただいている以上、いい加減なことではできない。まず理念や目的、目標値などを明確に分かり易くまとめて区に提出しなければならないし、事業が始まってからは、領収書をきっちり取っておくこと、中間報告の提出、そして年度末の最終報告、と手間はかかる。しかし、宣伝して人を集めるというのはたいへん難しいもので、これが「区のお墨付き（バックアップ）」をもらえたことでやり易くなったことを思えば、価値のある手間であることは間違いない。

補助金は、もちろん初年度だけという制度なので、平成 22 年 4 月からは、自立して活動

せざるを得なかった。しかし、次年度以降も、世田谷保健所の支援事業であることには変わりはない。これによって、区の保健所管轄の全図書館で、講習会などのチラシを置かせてもらえたり、区立の児童館でも宣伝の許可がおり易かった。

4. 実績

「健や化プロジェクト」の補助金 66 万円をいただいて活動を始めたのが 2009 年 7 月末。第 1 回目の講習会は、8 月 31 日（月）弦巻区民センター料理講習室において開催された。台風が近づいていた日だったが、8 名に参加してもらい、ありがたかった。プロジェクト終了の 2010 年 3 月末までに、全 15 回のぬか漬け講習会&イベント「たくあん漬けを作ろう」を開催し、計 134 名の参加があった。その後、つわりと出産のため約 1 年間はのんびりと活動し、第 16 回の講習会から 2011 年 11 月末現在までで、全 17 回のぬか漬け講習会&イベントを開催し、計 147 名の参加があった。実質的には 1 年と 6 ヶ月間であった。ぬか漬けマラソン発足当初から総計すると、全 32 回のぬか漬け講習会&イベントを開催、延べ人数 281 名の参加をいただいた。

5. 今後やりたいこと

- ・区内のより広い地域で、子育てサロンなどの協力をいただき講習会を開催したい。
- ・講習会を受けた人やぬか漬け経験者を対象にした相談会を、より多く開催したい。
- ・子育てママ以外の、一般の人を対象にした講習会も、より多く開催したい。
- ・「ぬか漬けナイト」（お酒とぬか漬けの会）を企画し、実行したい（2012 年 2 月予定）。
- ・外国人向けに、ぬか漬けを紹介したい。
- ・ぬか漬け料理のワークショップなども企画したい。
- ・ぬか漬け以外の漬物研究にも力を入れて、ブログなどで紹介していきたい。

6. ぬか漬けマラソンを始めようと思った要因

背景

息子（2 歳）が通う体操サークルのママ友とその子供たちが、お弁当に私が持っていくぬか漬けを「おいしい、おいしい！」と食べてくれた。そして、「我が子がこんなに野菜を食べてくれるなら、ぬか漬けのやり方を教えて欲しい」と言ってくれるようになり、自宅で講習が始まった。もっと多くの母親たちに、ぬか漬けを広めていきたいと考えたことから、「ぬか漬けマラソン」を始めようと決めた。

社会的問題点

①多くの人が、ぬか漬けを「とても大変なもの」と考えていること。ぬか床を見たことさえない人も周りに多くいる。このままでは、ぬか漬けという日本の文化が潰えてしまうのではないか。

②野菜を食べない子供が多く、母親たちは困っている。

③和食離れが進み、バランスの悪い食生活から生活習慣病になる人が増えている。

これらのことが、社会的問題点にあると考える。

なぜ「自家製ぬか漬け」を普及させたいのか

なぜ、家庭でぬか漬けを漬けることをおすすめしたいのか。その理由は以下の5点である。

① 親の愛情

意外にも、子供たちはぬか漬けが大好き。母親の手作りの、美味しいぬか漬けを食べて、野菜を美味しいと感じる子供が増えるようにしたい。これは食育の第一歩と考える。

② むか漬けは家庭の味が格別うまい

市販品のぬか漬けは、旨味たっぷりの調味液に食材を浸してからぬか床に漬けるため、食材ごとに味の差があまり出ない。しかし家庭で漬けるぬか漬けは、食材それぞれの味が際立っている。またどの家のものも味が違う。ここが醍醐味だと考えるので、「ぬか漬けマラソン」では、私のぬか漬けを販売するのではなく、あくまでも、講習によって参加者全員にやってもらいたいと考える。

③ 日本型食生活の定着

ぬか漬けを始めた人たちのお宅では、必然的にぬか漬けに合う和食メニューが増える。和食中心の食生活を見直す人が増えることも期待できる。

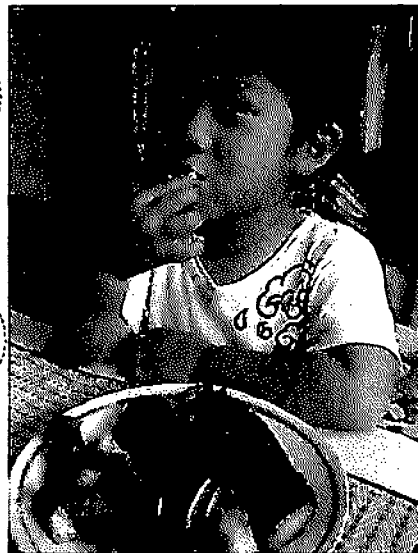
子育て世代を中心に広めていきたい、ぬか漬け。

手作りの
親の愛情

必然的に
和食メニューが
増える

野菜を
きらいな子も・・・

ぬか漬けが
食生活のリズムを
作ってくれる



④ 微生物の合理性

サプリメントとは違い、乳酸菌は日常的に採らないと、腸に定着しない。たまたま食べても、乳酸菌の健康効果は期待できないのだ。だからといって毎日ぬか漬けを買って食べるのは不経済である。だからこそ、家庭で漬けるのが一番合理的だと言えよう。

⑤ 安全性の問題

現在、多くのスーパーなどで大量に、そして廉価で売られているぬか漬けは、多量の化学調味料で味付けされたものがほとんどを占めているという現状がある。スーパーで販売されているぬか漬けをはじめとする漬物商品は、生鮮食品の野菜よりも価格は安く、かつ長持ちするものが多く見受けられるが、そうすると当然、野菜は輸入物の占める割合が高くなり、添加物などの使用量も増えることになる。少しでも安全な食品を食べさせたい。これは子育て中の人なら誰もが思うことである。

以上の理由から、「ぬか漬けマラソン」を提唱し、ぬか漬け初心者も、挫折した経験のある人も、またぬか漬け上級者も巻き込んで、多くのぬか漬けファンを増やしていこうと考えた。まず世田谷の若い主婦を中心に「みんなでやってみよう！自分のペースで、長く続けてみよう！」と提唱したい——。これが、「ぬか漬けマラソン」と銘打った理由である。

おわりに

本を見ただけではなかなか難しいぬか漬け。本やインターネットの情報では、香りや触感、湿度までは伝わらないからだ。教えてほしい、という人は後を絶たない。また、ぬか漬けは伝統食だけに、やり方がいろいろあって、「基本」を間違って認識している人も多い。シンプルにやれば、以外と簡単に楽しくできることを知らない人も多い。ぬか漬けマラソンを続けて行くことの必要性は、ぬか漬けをやってみたい人にコツを教え、「臭い」「面倒」といったぬか漬けに対する悪しきイメージを変えて、ぬか漬けファンを増やし、健康な「日本の食」を家庭に取り戻す手助けをすることに他ならない。

わざわざお金を出してまでぬか漬けを教わらなくても、自分でどうにかして出来る人はそうすれば良いのだ。けれども、人と人が交わって何かを学び取るというのは、とても暖かみのある生産行為だと思う。教える立場の人も、交わりの中で何かを会得している。特に、「自分で漬けたぬか漬けは美味しいね！」「家族が喜んでくれたよ！」「ありがとう！」という言葉もらえることが、何よりも原動力になっている。お互いに「ありがとう」と言葉を掛け合うことが、社会を活性化させる原動力になると信じている。

以上

ぬか漬けマラソン ブログ：<http://nukaman.blog99.fc2.com/>

これまでに、講習会やイベントで会場となった場所と回数

《健や化プロジェクト期間中》

- ・ 弦巻区民センター 2回
- ・ 桜丘区民センター 1回

- ・ 鎌田区民センター 1回
- ・ 深沢区民センター 1回
- ・ 自宅 1回
- ・ 上北沢区民センター 1回
- ・ カフェぶりっじ 2回
- ・ 砧総合支所区民集会所 2回
- ・ 松蔭コモンズ 1回
- ・ 奥沢地区会館 1回
- ・ 生活工房4階 コミュニティキッチン 2回
- ・ おでかけひろば あみーご 1回

《健や化プロジェクト期間終了後～現在》

- ・ 弦巻区民センター 1回
- ・ 古民家ママス 4回
- ・ 調布こまめや 1回
- ・ 西荻窪 364 3回
- ・ 井の頭公園ミンナノカフェ 2回
- ・ 松蔭会館 1回
- ・ 赤ちゃんサロンダンシング・エンジェル 1回
- ・ 柴崎 RISA MAMITA 1回
- ・ 自宅 2回