



- 第1回 大河ドラマ「風林火山」をめぐって 平成18年9月19日
講師/佐倉一徳さん NHK長野放送局企画総務部副部長
樋口 博さん 長野市産業振興部観光課課長
- 第2回 もっと楽しくて、元気な街づくりを 平成18年10月23日
講師/久米えみさん ながのクラッセ会長
樋口敦子さん ながのまちづくりカフェメンバー
- 第3回 スポーツによる街づくりを 平成18年11月21日
講師/鷺沢幸一さん アスレながの事務局長
室賀 豊さん 長野市アイスホッケー協会理事
- 第4回 写真で見る長野の街並み 平成19年1月23日
講師/清水隆史さん フォトグラファーほか
常盤昭二さん CMディレクター
- 第5回 健康と美容を保つために 平成19年3月22日
講師/虎羽里(トラバリ)ゼーラさん アーキュルヴェータ・健康セラピスト
- 第6回 環境と街づくり ばていお大門・TOIGOの設計に参画して 平成19年4月23日
講師/竜野泰一さん 株式会社エーシー工設計 取締役副社長【一級建築士】
- 第7回 信濃グランセローズの挑戦 平成19年5月21日
講師/木田 勇さん 信濃グランセローズ監督
- 第8回 スポーツマンシップの大切さ 平成19年8月29日
講師/荻原健司さん 参議院議員・五輪金メダリスト
- 第9回 トウガランの尽きせぬ魅力/「農」による地域活性を探る 平成19年10月24日
講師/松島憲一さん 信州大学大学院農学研究科 准教授
- 第10回 命のバトンを渡す「ピオトープ」/長野市をピオトープネットワークシティに 平成19年11月14日
講師/松岡保正さん 国立長野工業高等専門学校 環境都市工学科教授
- 第11回 簡単・おいしい・オシャレ/わたしのレシピができるまで 平成20年3月26日
講師/浜このみさん クッキング・コーディネーター
- 第12回 あなたのからだは「築何年」ですか? 平成20年7月14日
講師/角本浩二さん バランスアドバイザー 長野県健康管理士会会長
- 第13回 アメリカ生活で感じたあれこれー変化に対して前向きになることの大切さー 平成20年8月19日
講師/針谷友久さん 東京中小企業投資育成株式会社 主任(長野県担当)
- 第14回 市役所第一庁舎及び長野市民会館の在り方を考える 平成20年9月16日
講師/水野守也さん 長野市総務部次長 兼庶務課長
- 第15回 長野ハルセイロー 優勝報告&JFL昇格への挑戦 平成20年10月29日
講師/バドゥ・ビエイラ監督、薩川了洋コーチ、真富信宏キャプテン
- 第16回 農業再生とブランド化 平成20年12月3日
講師/町田良夫さん 社団法人長野市農業公社 常務理事
- 第17回 地上の楽園は馬の背にあり 平成21年2月18日
講師/中山 修さん 中山法律事務所 弁護士
- 第18回 循環備蓄型の農業の実践ー宇宙のリズムにあった農業で一次産業の再生を試みるー 平成21年6月3日
講師/塩澤研一さん (財)いのちの森文化財団副理事長 (株)水輪ナチュラルファーム代表取締役
- 第19回 郷土を包む「おやき」 平成21年7月14日
講師/小出陽子さん (同)ふきっ子のお八起 代表/信州おやきブランド化委員会 研究会リーダー
- 第20回 信州の伝統から生まれる食文化ー漬物の新しい風ー 平成21年9月2日
講師/宮城恵美子さん (有)宮城商店専務取締役/木の花屋
- 第21回 飯綱高原を、もっと住みよく、おもしろく! 平成21年11月24日
講師/志村雅由さん NPO法人 飯綱高原よっこらしょ/代表理事
- 第22回 JFL昇格に向けて 平成22年3月17日
講師/薩川了洋さん AC長野ハルセイロ新監督
- 第23回 先人の知恵を受け継ぐ〜トチの実、雑穀、あんほ〜 平成22年5月25日
講師/石沢一男さん (有)田舎工房 代表取締役
- 第24回 3度目でつかんだオリンピック出場 平成22年7月28日
講師/新谷志保美さん バンクーバーオリンピック代表 (株)竹村製作所 勤務
- 第25回 逃げないスケルトン ～夢と感動と勇気を～ 平成22年9月15日
講師/越 和宏さん スケルトン競技3大会オリンピック日本代表 (株)システックス所属
- 第26回 Go to J ～Jを長野に…いよいよ地域決勝大会!～ 平成22年10月25日
講師/鈴木政一さん 長野ハルセイロ・アスレチッククラブ強化本部長
- 第27回 グランドデザインの視点で「信州の食」を考える 平成22年11月30日
講師/千村尚司さん 千村ブレイン代表・ソムリエ
- 第28回 ご利益のある町づくり 平成23年1月26日
講師/川崎史郎さん フリーライター・市民記者ネット代表
- 第29回 防災と危機管理 平成23年6月1日
講師/安藤長一さん 篠ノ井消防署署長、緊急消防援助隊長野県隊長(第二次派遣隊)
- 第30回 江戸のエコロジストー茶ー 平成23年8月30日
講師/マブソン青眼さん 俳人・比較文学者
- 第31回 Waを生かしたまちづくり 長野はもっと元気になる 平成23年9月28日
講師/井上裕子さん 信濃毎日新聞社編集局地域活動部長・編集委員

- 第32回 メディアから見た長野 平成23年10月19日
講師/田幸淳男さん 信越放送取締役相談役
- 第33回 旅の楽しさと長野の魅力で世界をむすぶ 平成24年1月31日
講師/飯室織絵さん 観光客向けゲストハウス「1166/バックパッカーズ」運営
- 第34回 神輿で街の元気を呼び覚ませ 平成24年2月28日
講師/相原 哲さん ながの町神輿連合会武睦会 会頭
- 第35回 長野とオリンピックレガシー 平成24年3月26日
講師/小林 亨さん 日本オリンピック委員会(JOC)勤務
- 第36回 すべてが一丸となって「ながのの宝もの」をJへ 平成24年4月24日
講師/薩川 了洋さん AC長野ハルセイロ監督
- 第37回 信州の野鳥たち 平成24年8月31日
講師/小宮山義光さん 日本野鳥の会長野支部会員
- 号外 門前まち花遊歩 一牛に引かれて善光寺参りー 平成24年9月1日

第38回 見る 学ぶ 体験する 自然農法 平成24年9月27日
講師/塩澤研一さん 農業生産法人風水輪ナチュラルファーム代表取締役/(財)いのちの森文化財団 副代表理事

第39回 善光寺参道と中心市街地のWi-Fi計画 平成24年10月25日
講師/俣田達男さん NTT東日本 長野支店長

第40回 しなの鉄道長野以北延伸と営業戦略 平成24年12月6日
講師/山田 隆さん しなの鉄道(株) 専務取締役

第41回 自然との共生 平成25年2月28日
講師/藤岡牧夫さん イラストレーター・絵本作家

第42回 花は人を育てる 平成25年4月9日
講師/矢澤秀成さん 園芸研究家/ながの花と緑そして人を育てる学校校長

第43回 人と組織の笑顔の創造 平成25年5月31日
講師/近藤京子さん カウンセラー/NPO法人「わくわく志事研究所」所長

第44回 信州の分水嶺ー山と川と里ー 平成25年8月22日
講師/栗田貞多男さん 写真家

第45回 長野市の魅力と不動産取引の発展性 平成25年11月20日
講師/鴨志田 明弘さん 野村不動産アーバンネット株式会社 企業不動産部専任部長

第46回 地域におけるバイオマス活用について 平成26年1月29日
講師/天野 良彦さん 信州大学工学部物質工学科教授

第47回 AC長野ハルセイロー 私のチームマネジメントについて 平成26年3月3日
講師/美濃部 直彦さん AC長野ハルセイロ監督

第48回 わたしにとってのボランティア 平成26年4月16日
講師/丸田 勉さん 脚本・演出家 森の家 林りん館館長

第49回 金沢の未来と長野へのエール 新幹線で結ぶ金沢と長野の絆 平成26年5月26日
講師/浅野 邦子さん 株式会社 浩一 代表取締役会長

第50回 取材を通してみた長野の魅力ー長野をもっと元気に!ー 平成26年10月8日
講師/平沢 幸子さん 長野朝日放送 アナウンサー

第51回 チームマネージメント 平成27年1月19日
講師/本田 美登里さん AC長野ハルセイロ・レディース監督

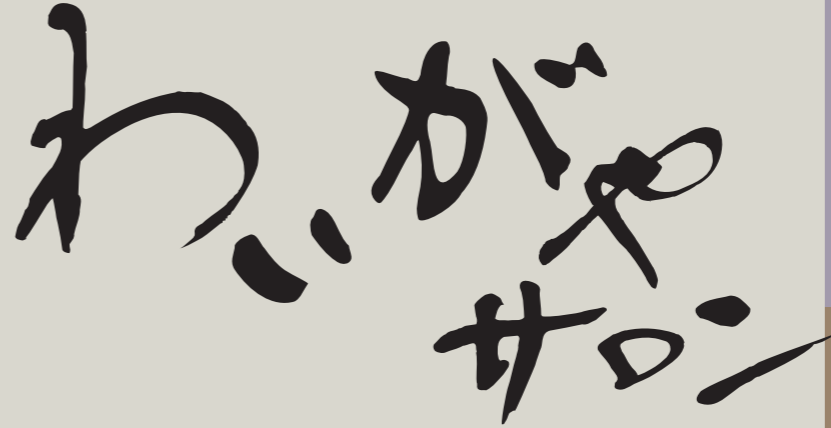
第52回 本物のおもてなしー加賀屋の経営理念とビジョンー 平成27年3月17日
講師/小田 興之彦さん 株式会社加賀屋 代表取締役社長

第53回 地域の元気をつくる「成長企業」は、ここが違う!ー地方の中規模企業が成功するための法則とは?ー 平成27年7月1日
講師/廣井 紀文さん 株式会社ディーテス 代表取締役社長

第54回 長野から宇宙へ!ーローカル企業のチャレンジー 平成27年8月25日
講師/羽生田 豪太さん 株式会社羽生田鉄工所 代表取締役

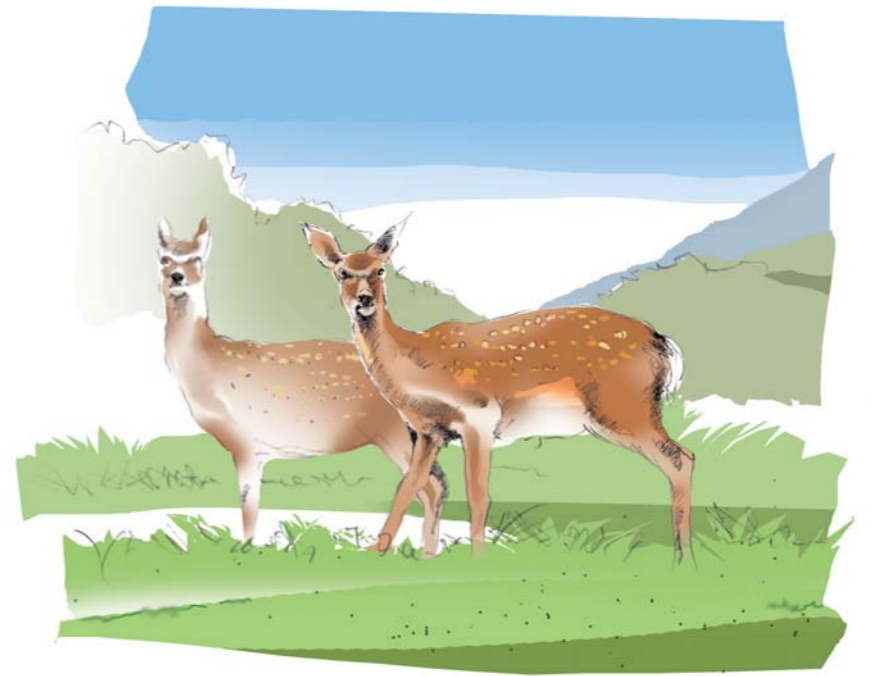


NUPRI
Nagano Urban Policy Research Institute
NPO法人 長野都市経営研究所
〒380-0834長野市大字鶴賀問御所町1289-1丸本ビル2F
TEL.026-235-7911 FAX.026-235-6166
www.nupri.or.jp
e-mail: nupri@nupri.or.jp



通信

Vol. 55
2015.10



第55回

食を通じて発見 知られざる長野の魅力！

平成27年10月8日(木) 18:00~20:00

講師／中島 麻希さん

1級フードアナリスト

■座長：岩野 彰

場所／NUPRI事務所 TEL.026-235-7911



なかじま まき 長野市松代町生まれ。音楽大学卒業後、テレビ番組制作会社を経て帰郷。出版社勤務の後に独立しコンサルタント、イベント企画等を行う会社を設立。(社)日本フードアナリスト協会のフードアナリスト1級、同協会の認定講師。松代町在住

10月初旬、天高き馬肥ゆる秋もたけなわの宵、わいがやサロンにお招きしたのは、信州の食文化をブログ等で発信しているフードアナリストの中島麻希さんです。`食、を通じての`発見、`知られざる長野、の魅力とは？ ……NUPRIとして聞き耳を立てずにいられません。

フードアナリスト

フードアナリストはまだ耳慣れないため、「フードアスリート？」「フードファイター？」などと聞き返されます(笑)。フードのアナリスト(分析する人)=プロの立場で食の情報を収集・分析し、自分なりに発信する、いわば、食の情報の専門家です。食に関する民間資格では野菜ソムリエが知られていると思いますが、フードアナリストは消費者目線・利用者の立場でレストランや食材、食品について断片的でなく総合的に解説・評価し、表現(インターネット上のブログ等で公開)します。

私がこの資格を知ったのは、取材仕事を通じて興味をもった信州の郷土食のことをもっと探求したい、と独立を志して勤め先を辞めた2012年のこと。4~1級があり、まず4・3級は世界の食文化や歴史、食事マナー、マーケティング、食の安全など

を総合的に学びます。2級は英語・フランス語・ドイツ語・中国語のメニューを読めることが求められました。1級では繊細な味覚テストをクリアしなくてはならず、1週間前から味があるものを控えて何とか1回で合格できました(2013年1月)。

1級は全国に100人余り、県内ではここ2年、私一人です(2級は県内に20人)。

情報発信、プロデュース

資格を後ろ盾に、長野各地の食材や食文化を訪ねる活動を開始、その発表の場として2013年4月より自分のブログ「1級フードアナリスト中島麻希の美味しいモノ探し」を始めました。信濃毎日新聞購読者への無料サイト『なーのちゃんクラブ』内にコラムを書くお話を頂戴し、「信州FOOD記」を連載しています。2014年6月からは長野市民新聞で月1回のコラム「ナガノ食彩人」も書かせていただいています。

ジビエ料理の取材をきっかけに狩猟(わな猟)免許をとりました。ジビエ関連のお仕事も増え、長野県のアンテナショップ「銀座NAGANO」などで講演させていただくこともあります。

プロデュースのお仕事では、水野美術館:併設「和食レストラン 四季彩mizuno」のリニューアルや、(株)高見澤:なめ茸「志賀の郷」の新シリーズの味付け・パッケージのアドバイス等に携わらせていただきました。

`おいしい、とは

この中に、食べることが嫌いな方はいますか？ `食べる、とは、字が表すように人を良くすること、生きるのに必要不可欠なことですね。

では、おいしいとか味を感じることはどうということなのでしょうか。お皿と食材の関係を例にとれば、白い皿に豆腐をのせる

とぼやけてしまい、絵皿にカラフルな食材をのせたらくだいいですよね。生活の周りが寒色だけだと食欲が落ち、一ヶ月で10キロ減量することもあるとか。五色(白、黒、黄、赤、青)あってこそ、おいしく食べられる。そして五感(色、温度、音、香り、味)が感じられ、満たされるとおいしい(`五、は人間にとって大切な数字です)。

味には基本五味=甘味、塩味、酸味、苦味、旨味があって、それぞれに役割があります。以前、信州人は取り過ぎが問題だった `塩味、は体液のバランスの保持に必要なミネラルを供給。夏バテしそうなとき、汗をかきすぎたときは意識して摂りましょう。 `苦味、は毒性の警告。生理的に人間が避けることが身につけているのですが、カフェインにみられるように中毒性があります。 `旨味、は今、海外でもUMAMIとして注目を浴びています。昆布・しいたけ等に含まれる旨味成分であるグルタミン酸、グアニル酸を化学的に再現したのが「味の素」。トマトやバルメザンチーズにも旨味成分があると聞くと納得される方もいるのでは？

味覚と脳はつながっていて顔の動きにも作用します。甘いと筋肉が広がり、酸っぱかったり苦かったりすると筋肉は縮みます。何かを食べる→自分の現在の状況を過去の体験も通して、五感を使って判断する→おいしい(!)となるんですね。

「四里四方に病なし」

国や育ってきた環境が違うとおいしい基準も異なります。これまで各国・各地の味を訪ねる旅をしてきましたが、私個人の判断で一番まずかったのは中国で食べたアヒルの孵化直前のゆで卵。現地では最高級の接待や旧正月など特別なときしか食べられない珍味だそうですが、見た目に左右されてダメでしたね。長野県でゲテモノといえばザザムシ。私含め苦手な人が多いと思いますが、天竜川の或る季節だけ=旬の、健康につながる食材だったからおいしく食べる工夫をしてきたのでしょう。「四里四方に病なし」と昔の人は言ったそうですが、地域でとれる食べ物だけで作る完全なる地産地消は無理でも、郷土の料理は身体にいい、そしてやさしいのです。

長野県が全国1位の長寿県となって、どんなものを食べているのか注目されています。長野県は南北に長く、季節の食材(山菜や野菜、果物)に恵まれた環境。そして比較的、郷土料理が家庭で受け継がれていると思います。漬物も漬ける家が多いですし、私たち信州人はお茶請けに漬物があるのを当たり前と思っています(ほとんどの県はお茶請けといったらお菓子)。家だけでなく寄り合いでも漬物持参でお茶飲み(お茶をどどん注ぐのも信州ならではのですね)…それが長寿の健康の源かもしれません。

まだまだある知られざる食

長野には驚くほど郷土料理があることをご存知ですか？ ひんのべ(高山村)、芋なます(野沢温泉村)、辛子稲荷(松本市)等々、信州に住んでいても地域が違えば知らない食、住んでいても知らなかった、食べたことのない食がたくさんあります。私の地元・松代で最近接する機会があったのが長国寺(真田氏菩提寺)の修行僧たちが食す箱膳料理。応量器による食事は、ちゃぶ台が普及するまでは全国どこにも見られ、今はすっかり姿を消した作法。和食の基本である一汁三菜の腹八分・健康食でした。

これからも各地の食文化を訪ねたり、食に関するさまざまな提案をブログ等で発信していきたいと思っています。

食に関する情報の専門家の道・活躍の場を自ら切り開いているエネルギッシュな人柄にエールが送られました。



(社)日本フードアナリスト協会のHPより



全国各地で、特に山国・長野県ではイノシシやシカの食害が深刻さを増している。その解決策の一つ・ジビエ料理の取材がきっかけで中島さんは猟師(わな猟)免許をとった



長野県は比較的、家庭で郷土料理が受け継がれている。写真は「やしようま」



来年、長野市観光は松代に重点が置かれます。生粋の松代っ子である中島さんに「食の分野で松代を盛り立てるお手伝いをお願いしたら」という提案も出ました