

夏のおいしいワークショップ① ～ くいしんぼう ラボ 活動レポート (Vol.14)

2023年8月7日(月)天候が心配ではありましたが、みんなの思いが伝わったのか、活動を開始する頃には、青空も見え始め、予定通りスタートすることができました。

今回と次回8月24日(木)は、エコール辻東京、東京学芸大学のラボメンバーのみならず、2024年度開校予定の辻調理師専門学校 東京への入学希望者など、ラボメンバー以外の方も参加できる特別な回となります。

いつものように農園を管理されているリーダーの平田さんご指導のもと、今回は総勢15名の皆さんとの活動です。まずは、トマト、ナス、バジル、きゅうりの収穫、次いで、落花生、イネの観察、さらにスイカも収穫させていただき、その鮮度抜群の夏野菜を使った調理、試食へと続きます。今回の活動のタイトル通り、まさに「夏のおいしいワークショップ」となりました。



パラついていた小雨もあがり、農園いっぱい広がる青空が迎えてくれました。今日もくいしんぼうラボの活動スタートです！

皆さん、身支度を調べて、農園の奥へとずんずん進みます。最初の活動は、太陽をいっぱい浴びて育った真っ赤なトマト、そして張りのあるみずみずしいナスの収穫です。



背丈を越すほど立派に成長したトマトの蔓(つる)を掻き分け、収穫できそうなトマトを探します。



ツヤツヤで張りのある、立派なナスが収穫できました。おいそう！

トマトも、ナスも、形や色は様々でしたが、新鮮さは一目瞭然。初めての農業体験に緊張の面持ちのメンバーもいましたが、皆さんとても丁寧に野菜を収穫しました。

次にバジル畑へと移動です。そこには、ピザにトッピングされたり、スーパーで少量売られたりしているものとは全く異なる姿、すなわち、たくさんの陽を浴びて、めいっぱい茎や葉を伸ばし、すくすくと成長したバジルがありました。

平田さんに収穫の方法を教わり、数枚の葉がついた茎の先をハサミで切って収穫していきます。すると、ハサミを入れたとたんにバジルの香りが立ち上り、やがて辺り一面にそのさわやかな香りが立ち込めました。「ここにずっといたいです！」とコメントしてくれた学生もいたほどの素敵な香りでした。これも実際に収穫したからこそその体験です。



摘み立てのバジル、本当にさわやかで、いい香りです。
「このバジルをピザにトッピングしたり、ジェノベーゼにしたりすると美味しいだろうなあ」



「バジルが生育しているところを見るのも、収穫するのも初めてです」という学生も。
香りと共にこの体験が記憶に残ってくれるでしょう。



赤もあればオレンジもあり、丸もあれば俵型もあるフレッシュトマト、色艶からもみずみずしさのわかるバジルたち。
写真からもその新鮮な香りが立ち上ってくるようです。

その後、きゅうり、さらにスイカも収穫させて頂きました。

スイカは収穫の目安として、「叩いてみてポンポンといい音で響くもの」とよく聞きますが、「スイカ特有の縞模様に若干凹凸が見られるようになった頃（黒っぽい部分が締まり、白っぽい部分が盛り上がる）も収穫の目安と言われています」と平田さん。

「凹凸？」と、そお〜と手で触ってみながら、「これかな、あれかな」と迷いながらも1玉選びました。食べ切れる量として今回は1玉でしたが、夏を彩る、存在感バツグンのスイカが収穫できました。



収穫したトマト、キュウリ、ナス、スイカ、バジル。学校へ戻って、おいしく調理しましょう！

ここで、平田さんのご提案により、すくすくと成長している落花生と、イネを観察させていただくことに。東京学芸大学の農園には、広い農地と食材となる多くの植物が生育していることを改めて実感する機会となりました。



落花生はちょうど花をつけた時でした。花びらが落ちると、めしべの部分が地面にもぐり、豆に成長していくそうです。落花生はこんな風に育つのです。





こちらはもち米のイネです。稲の花が咲いていました（写真左下）。
稲の花が咲くのは1時間程度とのこと。貴重な瞬間に遭遇しました。



どこからかトンボが飛んでくると、それはまさに日本の原風景でした。

落花生とイネの観察を終えた後、収穫物と共にみんなで記念写真をパチリ。そろそろお腹もすいてきました。さあ次はいよいよ、
辻調理師専門学校 東京の校舎へ移動し、お待ちかねの料理の時間です！



収穫物と一緒に記念撮影です。みなさん、暑い中、おつかれさまでした！

白衣に着替えて手洗いを済ませれば、早速調理開始。本日のメニューはこちらです！

～夏のおいしいワークショップ① 本日のメニュー～

- ◆ ヴェジソープズ（じゃがいもの冷製スープ）
- ◆ パンサラダ
- ◆ 夏野菜のパスタ トマトソース
- ◆ 梅ゼリー



個人実習室で収穫したての夏野菜をカットします。



採り立ての肉厚ナスはオリーブオイルでソテーします。



鮮やかな色合いのトマトがおいしそうにパスタを彩ります。



農園管理の平田さんもパスタに挑戦。エプロン姿も似合っています！



自分が収穫した食材で自分が作ります

さっきまで農園で育てられていた夏野菜たちが、地産の旬のメイン食材として料理を構成します。時間の都合上、ヴィシソワーズ（じゃがいも冷製スープ）と梅ゼリーは事前に調理しておいたものですが、梅ゼリーの主材料である梅は農園で収穫されたもの。梅ゼリーは、春に収穫した農園の青梅で作っておいたシロップ煮とジャムを用いて、エコール 辻 東京 辻製菓技術マネジメントカレッジ2年生の在校生が考案してくれました。生鮮食材はすぐには食べきれない場合も多いため、昔から伝わるこのような保存技術も知っておくことが大切です、保存食材も取り入れることで、農園の恵みを余すところなく参加者全員で享受することができました。



青のシロップ煮とジャムをゼリーにトッピングします。



参加者の皆さんへ、収穫した青梅で作ったゼリーを紹介します。

本日のメニューが完成しました。各自でテーブルへと配膳して、さあ、パスタがあたたかいうちにいただきます！



農園産のじゃがいもで作った冷製スープ、ヴィシソワーズ！



こちらはパンサラダ。パンは辻調で焼いたバゲット！



農園の夏野菜を使ったパスタ！



デザートとして、同じく農園産の梅を使った、さわやかなゼリーです。



自分たちで収穫し、自分たちで作った料理。お味はいかがですか？



ラボメンバーである外園先生と、鮮度の良い食材を使っでの調理についてディスカッション。

今回は、猛暑の中、太陽の光をいっぱい浴びて生育する野菜の力強さ、農作業の大変さ、また、様々な野菜の育成状況の観察からは、気候や天候などの自然環境の影響をまともに受ける農業のむずかしさや、これを克服する人間の工夫の奥深さも垣間見ることができました。そして、食・農・環境をテーマにするくいしんぼラボの活動の意義を改めて実感する一日となりました。

今日参加してくれた皆さんには、今日体験することで得られた知識や思いを、五感で感じ取ったおいしさと共に、記憶に刻んでほしいと思います。そして、くいしんぼラボのテーマのように、広い視野をもって、将来の料理人、パティシエを目指してほしい。そうすれば、きっと料理やお菓子を通じて、生産者にも消費者にも豊かさを届けることができるようになると思います。

次回、おいしいワークショップ②は、2023年8月24日に開催予定です。どうか晴れますように！
本日は皆さん、本当におつかれさまでした！

辻調理師専門学校 迫井千晶