



みなとの
野菜大辞典
Powered by NPO-ORG

真室川町食の教育大使 野菜ソムリエプロ 緒方 湊の

みなと通信

回覧

令和7年10月号
真室川町教育委員会

はじめに

こんにちは。真室川町「食の教育大使」緒方湊です。ようやく朝晩は涼しくなり、秋らしくなってきました。「食欲の秋」です。秋に食欲が増す主な理由を知っていますか。

理由の1つは、里芋、さつまいも、栗、きのこ、柿、新米など、旬の食材が豊富だからといわれています。視覚・嗅覚・味覚が刺激され、脳が「もっと食べたい」という指令を出しているようです。

理由の2つ目は、秋は夏に比べ日照時間が短くなるため、体内で作られるセロトニン（満腹感を与えて食欲を抑えてくれる脳内物質）が減少します。このセロトニンを増やすために糖質を欲するようになり、その結果、食欲が増すのだということが分かっています。

また、秋は気温が下がるため、人間の体は体温を保つためにエネルギーを多く使います（基礎代謝が上がります）。その分、栄養を補おうとして自然に食欲が強くなる傾向があるともいわれています。



「おいしい」「辛い」自分が感じた味を伝えるには…

「おいしい」という言葉は、私たちもよく使う言葉です。テレビ番組でもレポーターの方やタレントさんもよく使われますが、番組を観ている視聴者は、実際どんな味なのか分かりにくいですね。

人に味を伝えようとする時、自分が感じた五感（見て、聞いて、触って、におって、食べて）をそのまま話すだけで、ぐっと伝わりやすくなります。日本語が難しいのは、同じ言葉であってもニュアンスが異なる場合があるからです。トウガラシは「辛い」、塩も「辛い」、私にとっては炭酸も「辛い」と感じます。それぞれ同じ「辛い」ですが、トウガラシの辛いのは舌がヒリヒリする辛さ、塩は塩辛さ、炭酸は舌がピリピリする辛さです。ちなみに英語では、トウガラシは「hot（ホット）」、塩は「salty（ソルティ）」で表現します。少し意識をして言葉を補足したり表現したりすると、相手に伝わりやすくなるかもしれません。

サプライズ！学校訪問

7月15日（火）、サプライズで真室川北部小学校、真室川あさひ小学校を訪問しました。

午前は、北部小の皆さんと畑に行き、野菜を観察したり収穫したりしました。また、この日は今年度1回目のおいしいふるさと給食の日で、北部小の皆さんと一緒に給食を食べました。

午後には、あさひ小へお伺いし、4～6年生の皆さんとクイズ大会をしました。2020年、私

が中学1年生で、初めて真室川町へお伺いした時のことを、あさひ小6年生の皆さんが覚えてくれたことも嬉しかったです。

また機会があれば、サプライズでお伺いします！今度は、どこの学校へ行こうか？楽しみです。



野菜の観察や収穫をしながら楽しく交流しました。畑へ行く前に卓球もしました。

(北部小)

「ケチャップ」の歴史

「ケチャップ」といえば、皆さんのイメージ通り、一般的には「トマトケチャップ」のことを指します。しかし、ケチャップの名の由来としては、中国南部で塩漬けにした魚の汁、つまり魚醤（しょっつるやタイのナンプラーなど）のことを茄醬（ケツイアプ）と呼んでいたものがイギリスへ伝わり、イギリスでは魚や果物、きのこ類などを塩漬けにした塩辛状のものをケチャップと呼ぶようになり、広がったといわれています。そのため、イギリスでのケチャップはトマトケチャップのことを指しているわけではありません。トマトケチャップは「トマトソース」と呼んでいます。トマトケチャップは1876年アメリカで大ヒットし、日本ではカゴメの創業者、蟹江一太郎氏が1904年に生産を開始し、今に至ります。

近況

9月19日、都内のメキシコ大使館へ表敬訪問しました。クエヤル公使とマンゴーをはじめ、メキシコ果物や野菜について、また昨今の異常気象などについても意見交換をしました。



9月21日には、FMヨコハマの「Take your time.」という番組に生出演。「今までで一番衝撃的だった野菜は何ですか？」という質問には、迷うことなく「真室川町の甚五右衛門芋」と回答しました。MCの方も興味津々の様子でした。



11月9日に、東京・銀座にある山形県アンテナショップ2階「ヤマガタサンダンデロ」にて、山形県の秋の食材（伝承野菜）を使ったレストランイベントが開催され、当日は緒方湊が料理のご説明をいたします。首都圏在住の方がいらっしゃいましたら、ご案内ください。

11月18日（火）20：55～、テレビユー山形で放送される【マツコの知らない世界】にて、「りんご」を紹介する予定です。ぜひご覧ください。