

学ぶ! 楽しむ!

# ならやま オープンセミナー 体験報告



ならやまオープンセミナーは、奈良教育大学が開催している、一般の方を対象とした公開講座。毎年バラエティに富んだ講座を開講し、多くの方に参加いただいています。今回はその中でも、夏休みに親子で自然に触れ合って自然の大切さを学ぶ『夏の森を親子で楽しもう～野外生活体験～』、毎回定員を超える申込みがある人気講座で料理に慣れていないシニア男性を対象とした『シニア男性のための料理教室』の二つに実際に参加してみました。

企画・広報室

夏の森を親子で楽しもう  
～野外生活体験～

7月24日から26日にかけて、奈良教育大学自然環境教育センター奥吉野実習林で、親子9組22名が参加して行われました。奥吉野実習林は、奈良県五条市大塔町の山と川に囲まれた環境にあり、さまざまな植物や昆虫などを見つけることができます。

かまごご飯は一味違う

参加した親子は、実習林に到着早々テントを設営。変わりやすい天候を予想して、雨水を流しやすくなるなどの工夫も見られました。その後、子どもたちが待ちに待った川遊びに移動。近くを流れる赤谷川にカヌーを浮かべたりして、同行した学生スタッフらと夏の川遊びを楽しみました。

行程中の食事は、原則各テントサイドで作ったかまごで調理します。日頃は何の苦労もなく点く火も、ここでは火をおこす作業にひと苦労。子どもも大人も、マキ割りとおおこしに汗を流し、夕食を食べる頃には少したくましくなった子どもたちの姿が印象的でした。

夜のミーティングでは、各講師から子どもたちへ、昆虫についてのお話などがありました。中には、講師が持参した巨大なミミズの標本に、「うあ〜シーボルトミミズや!」と答える昆虫好きな子どもも。また、サプライズゲストとして、大学イメーτζキヤラクター「なつきよん」が登場すると、子どもたちは大興奮。即席の写真撮影会となりました。

自然を体感

二日目には、実習林の山登り組と林道散策組に分かれて自然観察を行いました。山登り組は、実習林中腹にあるトチノキの大木まで向かい、さらに近くの沢で昼食をとりました。道中には、カラフルなキノコなどさまざまな植物や昆虫を見つけることができ、親子はその都度講師に質問していました。そのほかにも、二泊三日の行程を通して、参加者みんなでバーベキューや流しそうめんをしたりと自然を満喫し、日頃は体験できないような生活を送ったことで、ひと回りもふた回りも子どもたちが大きくなったように見えました。また、子どもだけでなく、参加した大人たちにとっても、子どもたちの家では見せない意外な一面が垣間見られたことでしょう。

シニア男性のための料理教室

この講座は、主に中高年の男性シニアを対象に、料理の基本を学んでもらうため、地域食育活動を進める本学の「教員養成大学による地域食育推進プログラム」(文部科学省「質の高い大学教育プログラム」選定)の一環として開催されました。

調理は楽しい

この日は、全四回の講座の第二回目。まず、食に関するビデオ「奈良に



幹周6.8mもあるトチノキの大木

学ぶそうめん』を鑑賞し、小麦粉の種類などを学びました。その後、本日のレシピが講師の鈴木洋子教授から配られ、調理手順が説明されました。この日のメニューは、餃子・涼拌三絲(リャンバンサンスー/春雨の和え物)・杏仁豆腐の三品。日頃は冷凍餃子や、市販の皮で作っている餃子を、今日は皮から作るのの説明を受け、受講生はメモを片手に興味津々。「カリッと餃子を焼くためには、入れる水の量はどれくらいにすればいいの?」など、受講生からのさまざまな質問に「餃子の下三分の一が浸かるくらいがベスト!」と丁寧に答える鈴木教授。調理に関するひと通りの説明の後、各班に分かれていよいよ調理開始。淡々と調理を進める班、担当を割り振って調理を進める班など、その班によって進め方はさまざま。慣れない手つきで、受講生同士話し合いながら、笑顔で調理を進めていました。

餃子の皮の薄さにびっくり

メインの餃子の皮作り。寝かしておいた生地を麺棒で薄く伸ばし、コップで丸型に抜いていきます。しかし、市販の透き通るような薄さまで伸ばすのは至難の業…。生地が破れたり、分厚くてアン(具)

を包めないなど悪戦苦闘。それでも何とか30〜40個ほどの餃子を作り終え、フライパンで焼き色をつけ、水の分量を慎重に見極めて蒸し焼きにしていきました。

自分で作れば喜び二倍

実習室に、中華料理店のような香ばしい良いにおいが広がります。全てのメニューの調理を終えた班から、それぞれ試食を始めます。手作り餃子のお味は：皆さんの顔が表す通り、どの班も大成功の様子。調理の手間を体感し、家で食べる奥さんの料理のありがたさを再確認する人や、自分で作った料理の味に大満足の人など、いつもとはひと味違った食事を楽しんでいました。餃子や杏仁豆腐が意外と簡単に作れることを知って、「また家でも試してみよう」との声も聞こえていました。



「教員養成大学による地域食育推進プログラム」では、このほかにも地域食育活動推進のために「食育かるた」を作成し、奈良県内の各小学校へ配布するなどしている。

