学食プロジェクト
「はらくっついセット」in 気仙沼

〈制作〉青山学院大学　総合文化政策学部　黒石研究室

指導：黒石いずみ教授

学生：北村宥奈、瀬戸谷加奈、古屋佐歩

協力：青山学院大学学生食堂

マイヤスーパー

目次

１．　概要

２．　事前準備

■ アンケート（期間前）

■ プロモーション

３．　今回取り上げた食材

４．　結果

■ アンケート（期間中）

５．　活動から見えたこと・次回の活動に向けて

１．　概要

私たちは 2014 年から「食」を通じて、宮城県気仙沼市と山形県新庄市の地域活性化に東京が貢献できるように、現地の食文化を学び、青山学院の学生に地元の料理を学生食堂で販売することで、地方の食文化を知ってもらい、関心を深めてもらうという活動を行っています。気仙沼市にあるマイヤスーパーは、青山学院大学の卒業生が経営者であるため、気仙沼の旬の食材を教えていただき、食材を提供してくださるなど、活動をサポートしていただいています。地元の生の声を聞くことで、より家庭に近い味を再現することができ、地方の食文化を東京に発信することができると考えています。

２．　事前準備

GW合宿の前に一度学食の方々に挨拶をし、学食プロジェクトを成功させるためのスケジュールを立て、学食のメニューとして出すために必要なことを教えて頂きました。

それらを踏まえたうえでGW合宿では、参考にできるメニューはないか、使うことのできる食材はないかを考えながら活動しました。昼食として立ち寄ったお店では、海藻ラーメンや海鮮丼とセットで付いてきたまぐろフレークなど、実際に食べて味わうことができました。また、マイヤスーパーでのインタビューでは、地域それぞれの食生活の特徴などについて学び、スーパーで販売されている学食のメニューに使うことができそうな食材を紹介して頂くこともできました。

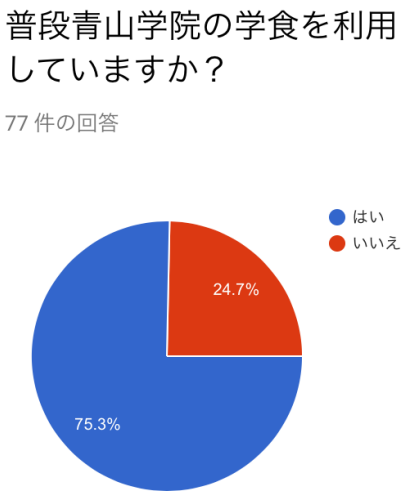
合宿後、青山学院大学の学生に気仙沼市・新庄市について知っているか、学食に何を求めるかなどのアンケートをとり、その結果を参考にしながら、気仙沼市・新庄市の食材を使うことで、「**食を通して気仙沼市・新庄市について知ってもらう**」ことをテーマとして、学食プロジェクトの方向性を定めました。そして、自分たちで考えたいくつかのメニューを学食の方々に提案し、マイヤスーパーの方々と連絡を取りながら、コストや栄養バランスも考えて、何度も話し合いを行い、 試食品も作って頂きました。

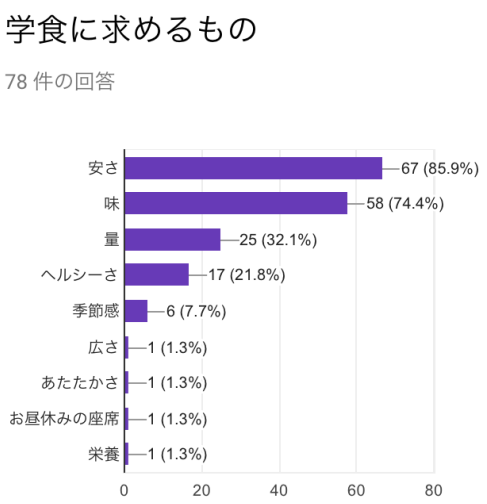
最終的に、気仙沼の塩蔵わかめや、アカモクを衣に入り混ぜたちくわの天ぷらをのせ、彩りや栄養を考えて野菜をたくさんのせた「**サラダわかめん**」、まぐろのフレークと卵をのせた「**ミニまぐ玉丼**」、さらにアカモクの小皿を添えて、「**はらくっついセット**」というメニューで決定しました。「はらくっつい」とは、気仙沼の方言でお腹いっぱいという意味を持っています。

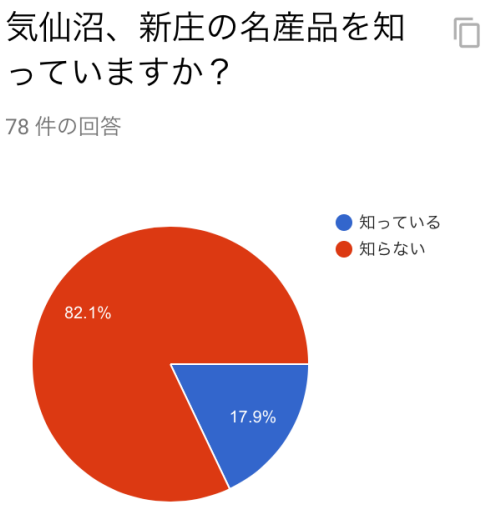
プロモーションとして、学食内の壁に貼るポスター、メニューを表示するモニターのデザインを考え、ツイッター、インスタグラムで宣伝を行いました。

■ アンケート（期間前）

事前にアンケートを行い、学生が学食に対し何を求めているのか、学食プロジェクトを実施する前の段階でどれだけ気仙沼・新庄に関心があるのかを調べました。





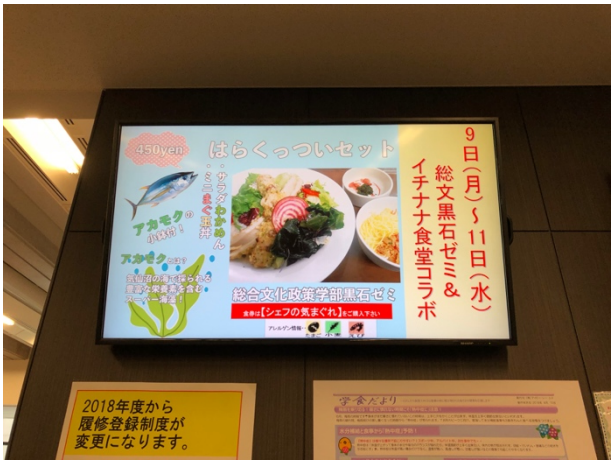


これらの結果、学生は主に安さと量を学食に主に求めていることが分かりました。気仙沼市と新庄市への関心については、どちらにも関心がないという回答が半数以上であり、まだ関心は薄い状態です。また、どちらにも関心のあるという回答は全体の約 16 パーセント、気仙沼市に関心を持っているという回答は約半数あるにもかかわらず、新庄市に関心があるという回答はゼロでした。これは市に対しての認知度の影響もあるのではないかと考えます。気仙沼市は震災の影響でメディアに取り上げられることが多いことが関係あるのではないかと思いました。後期は新庄市の学食プロジェクトを行うので、関心を持っていただけるように努めたいです。

■ プロモーション

ポスター

モニター



Twitter

Instagram

３．　今回取り上げた食材

✓ アカモク

アカモクとは…

気仙沼で食べた海藻ラーメンに、アカモクと呼ばれる海藻がたくさん入っていました。聞いたことのない名前がとても気になり調べてみると、「次世代スーパー海藻」と呼ばれその効果が期待され多くの注目を浴びていることが分かったので、今回の学食プロジェクトで使用したいと考えました。

アカモクは昆布やワカメ、ひじきなどと同じ仲間の海藻で、味にはクセがなく、どのような料理にも合わせやすい手軽さも人気で、シャキシャキとした食感やネバネバとした食感など、さまざまな食感を楽しむことができます。日本全国の沿岸の主に浅瀬が適した生息地で、大きいものでは5メートル～10メートルになるものもあり、湯がいたり細かく刻むと強い粘り気が出ます。また、アカモクは1年生の海藻で、秋から冬にかけて成長し春に成熟した後、夏には枯れて海面を藻くずとして漂います。そのため浜辺に大量に漂着したり、養殖網に絡みついたりと邪魔者扱いされることもあります。養殖施設や刺し網に絡みついたり、漁船やフェリーのスクリューに絡みついたりと、藻くずとされ肥料や飼料として使われる程度でした。

スーパーフード「アカモク」

ところが近年の健康志向ブームによりアカモクの豊富な栄養成分に注目が集まり、さまざまな健康効果や美容効果があることから「スーパー海藻」として見直されているのです。アカモクには、体に必要な栄養素であるカルシウム・マグネシウム・鉄などのミネラル類や、生活習慣病を予防するフコイダン、代謝をアップさせるフコキサンチン、抗酸化作用のあるポリフェノール、骨粗しょう症を予防するビタミンKなど、豊富な栄養素を含んでいます。同じ海藻類のワカメや昆布よりもこれらの栄養素の含有量は多く、しかも低カロリーであることから、健康効果やダイエット効果の高い海藻として注目されています。アカモクに含まれる「フコイダン」は、花粉症改善効果が期待できることがわかり研究が進められています。食物繊維の一種であるフコイダンは、花粉症改善効果の他にも生活習慣病予防、抗がん作用、免疫力アップなど、さまざまな健康効果が望めるとされており健康食品として人気が出始めています。アカモクのネバネバとした粘り気はフコイダン

によるもので、他の海藻類と比べてアカモクはフコイダンの含有量が多く、このためとても強い粘り気があります。アカモクに含まれる「フコキサンチン」という成分は、ダイエット効果が期待できるとされています。フコキサンチンは、脂肪を燃焼させる褐色脂肪細胞の働きを高め、代謝をアップさせてくれます。アカモクは他の海藻類よりフコキサンチンの含有量が多く、より高いダイエット効果が期待できます。

✓ ワカメ

私たちが学食プロジェクトの具材として選んだもう一つの海藻はワカメです。味噌汁の具やわかめご飯、海藻サラダなどにも使われ、縄文時代から食べられてきたというワカメは、日本の沿岸部に広く生息しています。1950年代に養殖に成功して以降、70年代に湯通しわかめ、そしてカットわかめなどが販売されると、天然の生わかめはあまり見られなくなり、今ではほとんどが養殖されたものが売られるようになっています。わかめの最大の漁場は岩手県や宮城県の沿岸部、三陸地方であり、四国の鳴門海峡や三重県の伊勢湾もわかめが豊富に取れ、3大名産地と言われています。

ワカメの栄養

シャキっとした食感が特徴であるわかめはミネラルが豊富な海水を吸収して育つので、カリウムやカルシウム、マグネシウム、轍、亜鉛、マンガンなどのミネラルをたくさん含んでいて、色素成分のβ-カロテンも豊富です。わかめは水溶性食物繊維が豊富ですが特に強い粘り気のもととなるアルギン酸とフコイダンが多く、これらの栄養素は、血圧降下作用など健康面での効果が注目されています。また低カロリー低糖質の食べ物で、健康や美容の維持に役立ち効果を発揮します。

４．　結果

実施期間：7 月 9 日（月）～7 月 11 日（水）
販売目標：1 日 100 食

各日の売り上げ数
　1 日目（7 月 9 日）　→　68 食
　2 日目（7 月 10 日）　→　65 食
　3 日目（7 月 11 日）　→　47 食

■ アンケート（期間中）

期間中のアンケートでは、以下の内容を「はらくっついセット」購入者に口頭で尋ねました。

①　メニューを選んだ理由
→　限定だから、美味しそう、岩手出身で地元に近いから、健康的だったから、アカモクが気になった、実家が宮城だから、友達が宣伝してたから

②　このメニューをどこで知ったか
→　ツイッター、ポータル、モニター、友人

③　味や量はどうか
→　美味しい、わかめがしょっぱい、ちくわが美味しい、うどんととろろが合う、まぐろが辛い、アカモクがあまり美味しくない、うずまきビーツが食べづらい、ボリューミー

④　学食プロジェクトの目的を知っているか、気仙沼に興味が湧いたか
→　知らなかった、興味が湧いた、行ってみたい、復興フェスに行ったことがある、気仙沼に行ったことがあるので元から興味があった

⑤　改善点、要望
→　量のわりに安くて良い、女性には多い、写真だとうどんなのかわからなかった、まぐろフレークが少ない、うどんだけでもよかった、わかめが大きくて切ってほしかった

５．　活動から見えたこと・次回の活動に向けて

今回のメニューを食べてくれた学生へのアンケートからは、気仙沼市への思いから購入に至った学生は少ないことがわかりました。そもそもの学食プロジェクトの意図を知っていなかったことが一番の原因かと思われます。ポスターでもモニターでも主に読み取れることはメニュー内容であり、目的を伝える媒体が少なかったことが反省点として挙げられます。プロモーション方法はメニューを購入してもらうことはもちろん、学食プロジェクトの目的も理解してもらうことを意図して作成するべきでした。また、今回の学食プロジェクトは、前回行った際の反省点を聞かないままに行ってしまったので、反省点の共有を実施前に全員で行う必要があります。

後期に行う予定である山形県新庄市の食を知ってもらう学食プロジェクトでは、事前アンケートで分かったように現在の新庄市への関心の低さを大幅に変えることができるように努力をします。普段の生活では地方の文化に触れる機会は少ないですが、学食を通じて、現地の食事情や食文化に対する学生の意識を変えていきたいです。