

## 市民研究員による調査研究

都市魅力向上をめざした食の6次産業化でつなぐ街道と古墳ロード

平成31（2019）年3月

公益財団法人 堺都市政策研究所



## 目次

はじめに .....	1
1. 歴史街道を基軸にした都市魅力の向上 .....	2
1.1 歴史街道を活用した地域活性化.....	2
1.2 竹内街道での取り組み.....	2
1.3 学力向上に関連する地域資源 .....	3
2. 6次産業化への貢献による地域活性化 .....	5
2.1 6次産業化とは.....	5
2.2 6次産業化への貢献の方策 .....	5
2.3 大学と地域の連携の意義.....	6
3. 竹内街道レシピ .....	6
3.1 学力向上レシピ誕生の背景 .....	6
3.2 地域資源.....	8
3.3 美原区の古代米と南区の上神谷米 .....	9
3.4 事業者との連携.....	11
4. 試食会 .....	12
4.1 試食向けレシピの検討.....	12
4.2 試供品の提供及びアンケートの実施について.....	18
4.3 準備 .....	19
4.4 アンケートの作成 .....	21
4.5 実施状況.....	22
4.6 アンケート結果.....	24
5. 今後の展開.....	37
終わりに .....	39

本研究報告書は、市民研究員による調査研究の内容にもとづき、支援者である宮武和孝氏（帝塚山学院大学 人間科学部長 食物栄養学科教授）の監修のもと、市民研究員が執筆したものである。



## はじめに

私たち食物栄養に関わる者は、食の伝道師として、「将来の食・環境・健康」を大きな課題として捉えて、日々学習、調査研究、地域連携事業推進を行っています。「食」という漢字の意味は元来食器に食べ物を載せそれに蓋をした象形文字であり、それを転じて「人」を「良」くするという考えもあります。食品の知識を智慧や技術に変え、人を幸せにすることに貢献できたら私たち自身もうれしいと思ってきました。しかし、具体的にどういうことをしたらそのような貢献ができるのかについては、これまで考えるきっかけがつかめていませんでした。

今回研究支援者から、「歴史街道を基軸とした都市魅力向上と発信に関する調査研究の報告書（以下歴史街道報告書）」を紹介され読んでみたところ、堺市には歴史街道が多く通っており、堺市を起点とする歴史街道もあることを知りました。歴史街道といえば東海道五十三次が有名ですが、和歌山県の熊野古道のパンフレットもあったと思い当たりました。前述の歴史街道報告書では、竹内街道を取り上げていますが、紀州街道や熊野街道、高野街道も私たちの住んでいるところの身近にあります。また、B級グルメや農業体験、焼肉店、中央市場など、食に関する活性化プロジェクトの提案がありました。食に関連した取り組みなら、私たちの課題である「将来の食・環境・健康」にも関連していて、歴史街道をきっかけとして何かに取り組めるかもしれないと思うようになりました。

日本の主食は米です。稲作は弥生時代から始まったとされていて、ずっと私達の食を支えてきています。ところが、パンや麺などの麦を使う食品が米に替わって主食として食べられるようになってきました。麦はほとんどが輸入品です。これは、小規模事業者の多い日本の農業が、大規模事業者の多い海外に比してコスト競争力が低く、関税引き下げなどの影響もあって輸入品が増加しているからです。食の欧米化も進んで、食料品の自給率は低下してきています。米は輸入制限などで守られているとはいえ、米価は下がってきており、農家の事業継承が行われにくくなっていると言われています。「将来の食」を守るためにも取り組みが必要だと思います。また、フードマイレージ、地産地消、スローフーズ、SDGs あるいはバーチャルウォーターなどの言葉も教科書を通して知っている程度でした。

幸いにも堺都市政策研究所の市民研究員制度で、学生と食品関係事業者がコラボレーションできることになりましたので、ここでは、聖徳太子と空海との接点、叡福寺、高貴寺、当麻寺など歴史を勉強しながら、竹内街道をきっかけとして「将来、特に 21 世紀の食・環境・健康」に貢献できる研究を行い、更にその成果を商品などで普及させていくところまでできればいいなと願いながら取り組みを進めました。

## 1. 歴史街道を基軸にした都市魅力の向上

### 1.1 歴史街道を活用した地域活性化

歴史街道報告書によると、堺市には、紀州街道、高野街道、竹内街道など6つの歴史街道が存在します。中でも、竹内街道は堺市内に起点がある日本最古の官道であり、平成29年（2017年）4月に日本遺産に認定されています。加えて、世界最大級の墳墓である仁徳天皇陵（大仙）古墳が位置する百舌鳥地域は、豊富な歴史文化資源に恵まれている堺市においても、代表的な存在でもあります。これまで堺市は、百舌鳥地域を中核に据えた構想のもと、「歴史文化のまち堺・魅力創造への挑戦！ー誇りを持てるまち実現プロジェクト」を推進してきました。こうした取り組みに加えて、本研究の主題とした竹内街道に着目すると、百舌鳥地域のみならず、同街道によって繋がる近隣の市町にも歴史的に大きな魅力を持つスポットが多数存在しているようです。このように点在する堺市内・近隣地域の魅力を結びつけ、都市魅力の更なる向上を図る方策として、竹内街道等の堺市域の歴史街道などを「魅力の道」として活性化することが有効であると結論付けています。

本研究においては、学生の研究員の卒業研究テーマが、「21世紀の食・環境・健康を考える」ですので、歴史と文化を学びながら、堺市の資源を活用して地域振興と専門の食を繋いでみたかったこと、食品の知識を智恵に変え、製品化まで含めた地域おこしに貢献したかったことなどから、竹内街道に注目し、歴史街道報告書にある周辺の魅力あるコンテンツについて、それらに大学としての新たな視点、「学力向上レシピ」で付加価値を与え、情報発信を通じた地域の認知度や都市魅力の向上と同時に歴史街道を活用した産学官の連携により、**食の6次産業化でつなぐ街と古墳ロードにより地域活性化に繋げる**ように試みるものです。

### 1.2 竹内街道での取り組み

歴史街道報告書によると、「国道0号線 眠る魅力のルーツを辿れ」を合言葉のひとつにしています。「国道0号線」と呼称した理由は、①竹内街道は最古の官道と言われており、国道1号よりも前に存在していた国道と言える、②国道の正式名称は「国道〇号」であるが、一般的な国道の呼称として親しまれている「国道〇号線」とすることで認知が広がりやすいといったことからです。また、ルート（route=道）をたどっていく中で、街道沿いの色々な魅力のルーツ（roots=根源）に触れることができ、豊富な資源を活かすことで、様々なターゲットを対象としたイベントに繋がっていくと考えたからです。ひいては、これまで竹内街道を知らなかった地域住民や域外の人に対して、「国道0号線」という実在しない言葉を使うことで、「なんだろう？」と興味を引き、竹内街道そのものの認知を広げる効果も期待できます。また、竹内街道にかかわる歴史文化資源の観点、すなわち日本最古の官道であり、外交、信仰、経済の道として歴史文化を有する竹内街道を捉えるだけでなく、世界最大級の仁徳天皇陵（大仙）古墳の存在といった圧倒的な歴史的経緯をベースに、今までとは異なる魅力を付加して発信することで、従来のコアな歴史ファ

ン以外にも竹内街道の存在を認知させ、堺市（竹内街道沿線市町）エリアの魅力の浸透と認知拡大をめざすために歴史を振り返っています。古代（古墳時代－平安時代）、中世（鎌倉時代－室町時代）、近世（安土桃山時代－江戸時代）、近代（明治以降）において、様々な歴史上の偉人が足跡を残している竹内街道は、聖徳太子、空海、行基、平清盛、源頼朝、親鸞、日蓮、松尾芭蕉、吉田松陰等々の偉人の足跡、戦国時代に係るものとして叡福寺の織田信長による焼き討ちと豊臣秀頼による再興、真田幸村と伊達政宗が対峙した合戦など、歴史ファンの層の厚い戦国時代において、ファンが「気になる」エピソードの舞台が存在することを確認し、これまでに竹内街道に対する興味・関心を持つことがなかった層を取り込むため、新たな魅力を加え、それらを掛け合わせた新しいコンテンツを「発掘」していく必要があるとしています。

これらの取組みに、食物栄養学の観点を加えて思いを巡らしますと、地域振興のキーとなるものは、学力向上に関連する自分たちの専門領域を活用した「たべもの」に関する地域資源を産学官連携により6次産業化へ進めることであると思いました。

### 1.3 学力向上に関連する地域資源

#### 地域資源としての現状整理

日本遺産に登録された竹内街道は、東西総延長約 26 kmあり、かつ複数自治体にまたがっています。街道沿いには、文化財をはじめ貴重な資源が散在していますが、それぞれの資源が横のつながりをもち、相乗効果を発揮しているとは言えない状況にあります。そのため、地域資源の種類や所在を捉え直すことにしました。歴史街道報告書では、大きく「ハード系」、「ソフト系」、「製品その他」に分類しています。ハードの面から景観・雰囲気、宿泊施設、観光・文化施設、公園・史跡、飲食・物販施設、土産物店、コンビニエンスストア（以下「コンビニ」）、農産物を含む地域資源などについてですが、全体の傾向を見ると、鉄道沿線で利便性の高い竹内街道の西端と古市駅周辺に観光・文化施設が集積しており、それらの地域においては回遊性の高い観光ルートを設定しやすい環境にあるとし、一方竹内街道を軸に都市魅力の向上や発信を行っていくためには、観光・文化施設の分布が少ない堺市北区から松原市までの区間や街道東側の山間部とも関連した観光周遊ルートを設定していく必要があるとしています。

私たちの課題である地産地消の取組については、ホームページなどで広く情報発信を行っているのは堺市と松原市のみであり、当該取組の中で協賛店舗として挙げられている店舗は、いずれも堺市にのみ点在しており、松原市内において地産地消の取組に協賛する店舗は竹内街道沿いには立地していないのが現状です。また、街道から少し離れますが、観光スポットとして人気のある太子町の叡福寺や観光客を集めている羽曳野市の道の駅「しらとりの郷」などが存在しています。食も含めたお店は、竹内街道上において、主に鉄道沿線近辺で集積しているものの、それ以外の地域ではほとんどがコンビニになっています。これらの店舗は、地元住民が日常生活で利用しており、コンビニの協力が得られ

ば竹内街道の認知を広げる取組を実施することができるとともに、主に街道をサイクリングする観光客に向けてオアシスとしての機能も期待されることから、弁当作りの基本的情報として動機、きっかけになりました。これらを結びつける交通については、歴史街道報告書によると竹内街道周辺を通る鉄道は、西から阪堺電気軌道阪堺線、南海電気鉄道高野線、JR 阪和線、大阪メトロ御堂筋線、近鉄南大阪線などです。鉄道沿線と街道とが近接している区間と離れている区間が存在し、「観光・文化施設」や「公園・史跡」は鉄道沿線と街道とが近接している区間に集積している一方で、鉄道沿線と街道とが離れている区間については、住宅地や山間部となっています。これらの地域については、鉄道駅から1 km以上離れており、鉄道を利用するだけではアクセスすることが困難な区間であると判定しました。言い換えるなら、域外から竹内街道周辺にアクセスしたのち、鉄道駅から竹内街道までのアクセスが問題、あるいは課題となります。竹内街道の道標をもとに、めぐりにくい箇所と要因は、①歩道が整備されていない（路側帯の幅が狭い）、②交通量が多い、③大型車両の通行が多いといった3つが挙げられています。

次いで、地域イベント（マルシェなど）地域のイメージ製品・その他について歴史街道報告書を参考にしました。本課題である農産物については、竹内街道を通る市町では、新鮮な野菜や果物などが生産されており、中でも堺市は農業産出額が大阪府下 1 位であり、特に野菜が市内産出額のおよそ半数を占め、「堺のめぐみ」としてブランド化されていることをこの研究を通じて知りました。そのなかで、今回は、「古代米」と「上神谷米」に着目しました。

堺市美原区ではまちづくりの一環として、古代に作られていた稲の特徴を残している古代米を栽培する「古代米プロジェクト」を実施しています。古代米は弥生時代から栽培が始まり今まで営々と栽培が続いているものですが、味覚を求めた品種改良や精米技術の進展に伴い、米の表面に含まれる栄養成分を捨てることになってきています。古代米は、玄米の皮の層に色素が含まれており、「有色米」とも言われ、赤米や紫黒米などの種類があり、古代から日本人の食文化と深く関連しています。美原区の「古代米プロジェクト」で栽培している「さよむらさき」には、アントシアニンという抗酸化作用のある栄養素が含まれると言われており、健康食・栄養の点からも農作物を見直す動きがあります。

さらに、新しい資源、堺のご当地米として、おいしいとの評判が浸透しつつある『上神谷米』にも着目しました。上神谷には地域に由緒ある桜井神社があり、女人高野・天野山金剛寺から続く緑なす山麓に抱かれた神さびた地で生産される上神谷米は、今や隠れたブランド米になっています。特に上神谷でも長峰地区のものが有名です。実は上神谷はかつての米所で、江戸から昭和初期までは、上神谷のお米と大浜の水で作った堺のお酒は海を越え、北海道や外国まで売られていましたが、工業化とともに廃れたのです。それが今、大阪の気候にぴったりの新しい品種『ヒノヒカリ』を、恵まれた水と土で育て『上神谷米』として復活を果たしています。

## 2. 6次産業化への貢献による地域活性化

巷では、6次産業とは、農業や水産業などの1次産業が、農林水産業だけにとどまらず、その後の製造や販売までかかわる事や、企業の多角経営化などでも6次産業という意味に使われており、地域活性化のキーワードとしても使用されています。

### 2.1 6次産業化とは

もともと6次産業とは、1次産業に2、3次産業を掛け合わせて6になるという造語でトータル産業化を示すものであるとされています。農業経済学者の今村奈良臣氏が提唱したともいわれています。一方、農林水産省の6次産業のイメージとしては、現状の1次産業、生産物に付加価値をつけた1、5次産業でしかない取組みを1次産業の、安全、安心、新鮮と2次3次産業の作る事、見る事、触ること、食べる事、売る事、泊まる事などを付け加えることにより、6次産業化を興し、それが、農林水産に関わる人たちの所得の拡大や就職機会が拡大していくのではないかと考えています。さらに、見る、食べる、触れる、泊まるという、今だけ、ここだけの消費者ニーズを農業経営の中に取りこみ、地域発展を図る事を提唱しています。

課題としては、自分ひとりで生産して製造や販売まで行う事は難しく、地域や国をあげての支援が必要、もしくは法人化などをしてビジネス経営としての取組みが必要になります。製造や販売においても、品質管理、衛生面などの知識が必要になってくるため、活性化までは難しい問題が山積みですが、6次産業は、成功すれば収入などを拡大することができます。また、生産から販売までの管理ができる為、間にかかるコスト削減などが大幅にでき収益率も向上します。さらに、他の製品との差別化を図ることができるなどメリットも大きい為、農林水産省も力をいれている分野ですが、これを成功させるには産学官連携による協働が必要です。

### 2.2 6次産業化への貢献の方策

本研究では、歴史街道を基軸にした都市魅力の向上を基本理念におき、いくつかの資源を連携させることで、6次産業化へつなげようと考えました。

学力向上の聖地として、街道沿いで生産されている農水産品等を使用した栄養バランスの優れた「学力向上」レシピを考案し、宣伝する。「ここに来れば賢くなれる」というブランド価値が高まれば、街道周辺が聖地化され、域外からの来訪者が増えることにつながると考えました。それらの対象として、美原区の「古代米」、あるいは南区の「上神谷米」を選びました。「竹内街道」という看板のブランド力を高める取組であり、「竹内街道」という看板の下で売られる「商品（コンテンツ）」の開発を行うことで6次産業化への貢献の方策としました。

## 2.3 大学と地域の連携の意義

大学の新しいミッションとして、地域貢献がいわれて久しいですが、地域の知の拠点だけでなく、研究員が在学している大学の特色である食物栄養にもとづき、食に関心のある人と融合性の高いプロジェクトを実施して地域の連携により、地域資源を最大限利用する「学力が向上するレシピ」として御利益付のレシピを打ち出すところに意義があります。歴史街道を基軸とした都市魅力の向上に貢献するメンバーのキャリアアップ、産学のメンバーが連携することにより、学力向上だけでなく職業体験も行い、社会人に向けてのキャリアアップを図ることができます。また他のメンバーは学生の新しい視点を都市魅力の向上に取り入れることができます。そのため街道にゆかりのある食材をピックアップし、ストーリーを整理しながら時間をかけてメニューづくりに取り組んでいく必要があります。また単発だけのイベントで終わらないように、地域住民や学生、金融機関などを巻き込みながら、継続的に活動が続いていく仕組みを作っていくことが重要であると考えました。さらに、地域資源単体（モノ）に着目するのではなく、竹内街道というルート（route）を辿り、様々な地域資源のルーツ（roots）に触れてもらう体験（コト）を通じて、地域住民や域外の観光客等に都市魅力を伝えるため、「都市魅力向上をめざした食の6次産業化でつなぐ街道と古墳ロード」としました。それを、実現するため、古くから言われている「もののはじまりなんでも堺」をキャッチフレーズとして街道レシピに挑むことにしました。

## 3. 竹内街道レシピ

### 3.1 学力向上レシピ誕生の背景

何を食べたら賢くなるのかなどについて、ネット検索などをしてみました。目に飛び込んできたのが、『東大料理愛好会が教える育脳レシピ』（データハウス刊）でした。そこからの結論は、朝食を食べ、そしてどちらかというと和食を多く食べる傾向がある、ということのみでした。そこで、大学に起点をおいたもの、あるいは発想について調べることにしました。その結果、「3・1・2 弁当箱法」<sup>1</sup>があることを知りました。これは、人々の主体的な行動を重視する栄養・食教育の枠組み「料理選択型栄養・食教育」とその核料理（主食・主菜・副菜）を組み合わせる食事法です。栄養指導で栄養素の必要性や食品（食材）の組み合わせを学んでも、日々の生活で実行しにくいと悩む人が多く、栄養学や食教育の専門家（大学）は新しい方法を模索してきました。気軽に、楽しく、だれでも安心して実行できる方法、それは料理そのものです。全ての人が毎日繰り返す食事、具体的に直面して味わって食べるものは、栄養素や食品ではなく料理だからです。料理をどのように選択し、食事を構成するかを学び、「実践」する「料理選択型栄養・食教育」が理論構

---

<sup>1</sup>女子大生等を学習者として「3・1・2 弁当箱法」体験セミナーブック、発想し、つくって、食べて、伝える体験を！ 超簡単、適量で、バランスの取れた1食づくり「3・1・2 弁当箱法」増補改訂版、足立己幸編著、公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構より

築され、その核料理としての主食・主菜・副菜を組み合わせる食事法が生まれました。ここでは、人々の行動に直接繋がること、日常生活や地域の特性を活かしながら、生活の質を高めること、子どもから高齢者、あるいは障害者も活用できること、日本人の生活文化の中で生まれてきた知恵を生かし、日本の食文化を育てること、食事摂取基準や食品群・食品構成の知識やスキルと矛盾しないこと、人々の生活の質、環境の質と両者の共生の向上に貢献できること、科学的・実践的根拠をもつことなどが重要視されています。

基本的に学生が構想し、作って、食べて、伝えることを基本にした、食事づくり(料理の組み合わせ)の物差しです。暮らしや地域の特徴を生かし、食べる人にとって望ましい食生活力の形成をめざす、料理選択型栄養・食教材の一つです。健康な食事、あるいは1食全量把握のものさしにして、その中に主食・主菜・副菜料理を、3:1:2の割合(容積比)で詰めあわせると、適量(目指したエネルギー量)で、栄養素のバランスがよく、味・暮らし・環境面からも優れた食事(1食)をつくることができます。これには、5つのルールがあります。

- 1) 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ(600 kcal なら 600ml の箱)
- 2) 動かないようにしっかり詰める
- 3) 主食・主菜・副菜料理を、3:1:2の割合に詰める
- 4) 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけ
- 5) 全体をおいしそうに仕上げる

です。これをする、食事・料理・食材・栄養素の各レベル、バランス、食事バランスガイドのSVバランス、食料自給率を尺度にした持続可能な食料確保のバランス、味のバランスなどが良好な1食ができます。それにより、食事や食事作り行動の発想転換に繋がるともいわれています。これまでの実践から、ルール1から4までの実践が上手い学生は、ルール5の評価も高いといわれています。それも、今回の弁当作りに生かそうと考えました。

以上のように文献調査からは、レシピを工夫するだけで直接的に賢くなることを謳ったものは発見できませんでした。バランスよく、また規則正しく食事をするのが脳育に繋がるといふことのようなものでした。

地域活性化や6次産業化への貢献を視野に入れますと、お弁当やレストランなどのレシピを開発する方が利用されやすいと考え、最初は幕の内および分かりやすい弁当を考えました。私たちは、お弁当に規則正しい食事を求めるのは困難と考え、「学力向上弁当とは、食べ物の栄養から脳の働きを良くする趣旨で作られたお弁当」と定義して検討しました。文献には、栄養素のバランスが良いことは脳の働きに良いとの記述もありましたので、これも参考にしました。また、あるテレビ番組では、食事の順番が血糖値上昇に影響を与えると説明していました。最初に野菜を食べた後にご飯を食べると血糖値の急激な上昇が抑えられるということでした。血糖値が上昇すると眠くなりますので、脳の活性も落ちます。血糖値が急激に上昇しないことも考慮しました。

こういったことから、私たちの学力向上レシピのコンセプトは以下の様に決定しました。

- ・脳の働きに良い栄養素を持っている食材を使う。
- ・栄養素のバランスをとる。
- ・炭水化物がゆっくりと消化する。

### 3.2 地域資源

地域資源に着目すると、堺市の若手生産者のグループ「堺4Hクラブ」の方々の6次産業化プロジェクトからヒントを得ました。ここにある4Hクラブとは、将来の日本の農業を支える20～30代前半の若い農業者が中心となって組織され、農業経営をしていくうえでの身近な課題の解決方法を検討し、より良い技術を検討するためのプロジェクト活動を中心に、消費者や他クラブとの交流、地域ボランティア活動を行っている農業青年クラブです。また、同クラブは、現在、日本全国に約850クラブ、約1万3千人のクラブ員が、それぞれの活動を通じて、若手農業者の刺激となりつつ、“日本や世界で貢献できる農業者”となることを目指しています。さらに、4Hとは、農業の改良と生活の改善に役立つ腕（Hands）を磨き、科学的に物を考えることのできる頭（Head）の訓練をし、誠実で友情に富む心（Heart）を培い、楽しく暮らし、元気で働くための健康（Health）を増進するという、同クラブの4つの信条の頭文字を総称したものです。後でも述べますが、今回、街道弁当に使用したコロッケにジャガイモの代わりに用いた橙肉種の、サツマイモ、タマアカネがあります。これはすでにレシピが確立されていた、本学と今回協力していただいたお惣菜メーカーとの協働による「肉じゃが風たまあかねコロッケ」です。タマアカネは、醸造用に開発されたもので、プロビタミンAを含み、焼酎にしたとき、かおりを醸し出します。



図1 畑わさび

地元のものとして、写真（図1参照）にあるように、高貴寺周辺にある、山葵も利用することを考えました。これは畑ワサビとよばれるもので、直接水を利用しないで、保育から収穫までを畑で行うものです。栽培では、日射を避けるため日よけを施した広葉樹林や針葉樹林の湿り気が多い場所が多く利用されます。食べ方として、葉や茎や花を軽く湯通しし、密閉した容器にしばらく保管しておくワサビの辛い風味をおひたしで味わうことができます。同様に、葉や茎を醤油と一緒に瓶に詰めた醤油漬けもあります。保存が効き、茶請けや付け合せ、酒のツマミなどとして利用されます。ワサビの葉の醤油漬けは、巻き寿司にされることもあります。花や葉は天ぷらとすることもあります。島根県西部（高津川流域）と山口県東部では、新芽の部分とその独

特の食感から、「ガニ芽」と称し、高級食材として活用しています。

もうひとつ、スイスチャードを同じく漬物にして、弁当の香の物にしました。スイスチャードは南区で栽培されているアカザ科フダンソウ属の葉野菜で、フダンソウ（不断草）とも言います。甜菜（さとう大根）やテーブルビートなどと同じ仲間で、リーフビートとも呼ばれています。不断草に種類があり、日本で早くから栽培されたものは一般的な感じの緑のもので、京都の「うまい菜」などと各地で様々な名称をつけられています。スイスチャードには葉柄や葉脈が赤や黄色、ピンク、朱色、黄緑や白などの鮮やかな彩が特徴です（図 2 参照）。食用以外でも、観葉植物にも栽培されています。アメリカやヨーロッパなどではサラダなどによく用いられる野菜のひとつです。収穫や旬の時期ですが、暑さに強いいため、1月、2月を除きいつでも栽培、収穫ができ、青菜類が不足する夏にも収穫できるため、夏によく使われます。また、カラフルな色が出るのは天然色素のベタライン色素によるもので、このベタライン色素は体内の活性酵素を除去し、血中の脂質の酸化を防ぎ、若々しく保ってくれる働きがあるとされています。ベタライン色素は二種類の、ベタシアニンとベタキサンチンに分類されます。ベタシアニンは赤紫色を発色し、ベタキサンチンには黄色を発色することで、スイスチャードの茎の色は鮮やかな色をしています。スイスチャードに多く含まれる主な栄養成分は、カリウムやナトリウムなどのミネラル、β-カロテンです。食品成分表によると、フダンソウ、葉 100g 当たりの成分と、ほうれん草、葉 100g 当たりの成分では、わずかにフダンソウの方が数値は低いものの、多く含まれる成分やその含有量が非常によく似ています。このことから、ほうれん草の代用として利用されています。このような理由から今回はお弁当の香の物として、2種類の野菜を活用しました。



図 2 スイスチャード  
出典；ウィキペディア

### 3.3 美原区の古代米と南区の上神谷米

美原区では古代米に注目し、「古代米でおいしく楽しくまちづくり」をキーワードに、特産品開発など古代米を活用したまちづくり「美原区古代米プロジェクト」に市民や民間事業者と力を合わせて取り組んでいます。この活動の中心になっている田守敏一氏、奥野嘉久氏のお話しによると、



図 3 美原区役所でのヒアリング

今から8年前黒姫山古墳の周辺で、古代米を作り地域のブランド化を図ることにしたそうです。そのため「美原の古代米プロダクト」を作り、代表となり、コメ作りを实践されています。最初は古代米について大学に教えを乞い、寒冷種の黒もち米「あさむらさき」を栽培しましたが、生育がはやく、野鳥の被害にあい、収量は10%という苦い経験をしたそうです。また、収穫の際に機械を使用すると普通のお米と混ざるため専用機が必要なことも含め、失敗をくりかえしながら、改良を重ね、収量を上げてきているそうです。また栽培種も「西海観（さいかいかん）」「紫丹（したん）」「アカモチ」、「さよむらさき」に増やしています。1合の米（白米）に10グラムの古代米の割合で炊くと丁度いいそうです。これまでの地道な活動が知られ、知名度があがっているとのことでした。栽培は、古代米栽培の後継者を育成している農業塾生を中心に、栽培の技法を伝えることで長く継続性をもたせ、大阪、さらに日本、いつかは世界で有名になることを期待しながら活動していることを話していただきました。

古代米とは、古代に作られていた稲の特徴を残している米のことを言います。玄米の皮の層に色素が含まれており、「有色米」とも言われます。赤米や紫黒米などの種類があり、古代から日本人の食文化と深く関連して利用されています。美原の古代米として栽培している「さよむらさき」には、アントシアニンという抗酸化作用のある栄養素が含まれると言われており、健康食として古代米はプチプチした食感や見た目の美しさが魅力で、白米に混ぜて炊くだけで、赤飯のようなきれいな色に炊き上がります。これを、弁当にすることを考えました。また、最新の情報では、古代もちが製造販売もされ、「道の駅



図4 美原の古代米

出典；<http://www.city.sakai.lg.jp/mihara/machizukuri/torikumi/kodaimai/hanbai.html>

しらとりの郷・羽曳野」や「美原朝市」などで加工品を販売している美原あずき（JA大阪南女性会美原支部農産加工部）が、地元で取れた農産物を使って加工品を作ろうと、古代米を使ったお餅を商品化しているとのこと。もち精米に古代米を加えて作った古代もちは、見た目も古代米の風味を感じることができ、プチプチとした食感も楽しめるとのこと。

上神谷米について堺市鉢ヶ峯土地改良区副理事長・営農組合長 中條義昭氏、同副理事長 コスモス館館長 坂口竹四郎氏にヒアリングを行いました。説明では、上神谷米が特別に美味しい理由は、「上神谷は川の最上流にあり、汚れた排水が入ってきません。大正池も山池で、雨水などきれいな水で育っているから上神谷米は美味しいのです。」とのことでした。さらに寒暖の差も大きく、上神谷でも特に鉢ヶ峯地区および長峰地区は、土地表層が陶器山から連なる粘土層であり、内部は太古の海底が隆起してできた粘土層で鉄分もたっぷりとのこと、これも美味しい理由とのことでした。新嘗祭に使用されるなど(28年度)、食味指数も高い品種です。



図5 上神谷米

出典；<http://and-rice.com/catalog/niwadanimai/>

### 3.4 事業者との連携

本研究の目的には、開発したレシピを普及させることまでを含めていますので、早期に事業者と連携するべきと考えました。これは、レシピを考える上で事業化を考慮したフィードバックが得られるからです。たとえ魅力的なレシピが開発されたとしてもコスト、製造プロセス的に事業化が困難であれば最終目的である6次産業化へ繋げることは厳しいと思います。

また、後に説明しますが、試食会の実施等で多くの方に味わって頂くためには、衛生管理なども含めて事業者の方との協働が不可欠だと考えました。幸いメンバーの一人がお弁当関連を扱う事業者と懇意であり、その方に手伝って頂けることになりました。

## 4. 試食会

今回開発するレシピが皆さんにどのように受け入れられるのかを知るために試食会を行うことにしました。試食会に出すレシピについて協議を重ねて考案することとし、7月（夏休み）にレシピを考案して、9月に試作品を出すことにしました。

### 4.1 試食向けレシピの検討

学力向上レシピの考え方については3.1項で触れましたが、そのコンセプトを以下に再掲しました。

- ・脳の働きに良い栄養素を持っている食材を使う。
- ・栄養素のバランスをとる。
- ・炭水化物がゆっくりと消化する。

この考え方に従って、様々な要素を検討し、試作、試食を繰り返して最終的におむすび弁当に到達しました。その経緯を以下に示しました。レシピの検討にあたっては、以下の書物も参考にしました。

- 1) 47都道府県・肉食文化百科、成瀬宇平、横山二郎著 pp188-193 丸善出版、2016
- 2) 47都道府県・魚食文化百科、成瀬宇平著 pp159-164 丸善出版、2011
- 3) 47都道府県・汁物百科、成瀬宇平、野崎洋光著 pp189-193 丸善出版、2015
- 4) 47都道府県・地野菜/伝統野菜百科、成瀬宇平、堀 知佐子著 pp193-198 月分丸善出版、2011
- 5) 47都道府県・こなもの食文化百科、成瀬宇平著 pp177-181 丸善出版、2012

### レシピ案1 街道スジ弁当（土手焼きお弁当）

街道をスジと捉え、牛スジを用いました。大阪名物土手焼き、ごぼう煮物、サラダ菜、卵焼き、金時ニンジン煮物、かぼちゃ煮物、瓜の浅漬け、果物1口サイズとしました。

厚労省が推奨している一日の摂取食品 30 品種のうち、ごはんを入れて 13 品目が 1 食でまかなえるもので、しかも、無添加食品、地産地消としました。

ここでは、牛スジの土手焼きのレシピのみ記します。

牛スジの土手焼き：牛スジの土手焼きのみ記載している理由は、大阪B級グルメで忘れてならないのが「どて焼き」だからです。下茹でした牛スジ肉を味噌や砂糖、みりん、出汁で時間をかけてじっくり煮込んだ「どて焼き」は大阪発祥のB級グルメです。材料は、牛すじ肉1パックに、唐辛子入りこんにやく（お好みで、普通のこんにやくでもOK、1丁）、水（材料が浸る程度）、だしのもと小さじ1、砂糖、みりん、醤油、お味噌、大きじ1～2、刻みネギなどです。作り方は、牛すじ肉を茹でします。お肉がしっかり浸る程度の水で10分くらい煮ます。その間にこんにやくを細かく切ります。こんにやくをあく抜きします。こんにやくがしっかり浸るくらいの水で沸騰させて2分くらい、その後ざるにとり、軽く水洗いしてまな板で、小さく切ります。牛すじ肉は、ざるにとり、軽く水洗



図6 牛スジ土手焼き弁当

いし、こんにゃく同様小さく切ります。味付けしてから煮込んでも柔らかくならないので、さっと水洗い、一緒に鍋に入れ、材料がすっかり浸かる位たっぷりの水で煮込みます。沸騰したら弱火～弱めの中火で蓋をして1時間位煮込むとお肉が柔らかくなります。時々お肉を噛んでみて柔らかさを確認、好みの柔らかさになったら、ここから味付けします。だしのもと小さじ1と、砂糖、醤油、みりん、お味噌を大さじ1ずつ入れて混ぜながら煮ます。煮汁が少なくなってきたら、味をみます。薄いと思ったら調味料を足します。最初から全部大さじ2だと、濃くなりすぎるかもしれないので、それぞれの家庭の味に合わせて調節できるように少しずつ、煮汁がなくなる程度まで煮絡め、味が整ったら完成です。刻みネギをたっぷりかけて、召し上がれます。

## レシピ案2 老舗オカラと野菜炒め弁当

豚肉、ニンジン、キャベツ、モヤシ、ニラ、タマネギを入れた万能ダレ味付け野菜炒め、卵焼き、老舗おからの和え物、一口巾着、金時ニンジン煮物、かぼちゃ煮物、わさび葉とスイスチャードの漬け物、大根の桜漬けとしました。ここでは、豚野菜炒めレシピのみ記します。

豚野菜炒め：にんじん 8g、豚バラ肉 25g、サラダ油 小さじ半分、キャベツ 25g、もやし 25g、玉ねぎ 12g、塩コショウ 小さじ1/4、万能野菜炒めダレ：25ml、ニラ 5g、ゴマ油 小さじ1/4（これはニラにかけておきます）。

万能野菜炒めダレの作り方：A 醤油 40ml、みりん 10ml、料理酒 25ml、オイスターソース 2.5ml、砂糖 8.5g、おろししょうが 1.5g、B：味噌 2.5g を用意します。A を小型ボールに入れてよくまぜ、少量の A で B を溶き、ペースト状にしてから A に加え、B 全体がなじむまでさらに混合します。

調理手順：①サラダ油 小さじ半分を敷いたフライパンの中心にニンジンを敷き、その上に豚バラ肉をのせ、上から、塩コショウ 小さじ1/4の半分をふりかけます。ここで火をつけます。②強火で豚バラ肉に8割程度火がとおるまで炒めます。③ニラ以外のすべての野菜をフライパンに入れ、残りの塩コショウ 小さじ1/4の半分をふりかけます。④野菜に8割程度火がとおったら、万能野菜炒めダレと、にらを入れて、野菜に火がとおるまで、手前と奥（前後）に水平にフライパンを動かして、万能野菜炒めダレを絡めながら、炒めます。（下図）



図7 老舗オカラと野菜炒め弁当

### レシピ案3 おむすび弁当

おむすび弁当のおかずは、『1ロサイズ』、まさば『秋サバ』の塩焼き、これには果実酢をつけます。あるいは、バター焼き、これにはレモン。もしくは照り焼き、これには針しょうがを用います。卵焼き『1ロサイズ』、たくあん『つぼ漬けあるいは桜漬け』、竹の皮の入れ物にします。(下図)

おむすびは、薄塩(約0.8%食塩水)にした塩水にて作成し、白米及び古代米20%のおむすび、80グラムを1個ずつとしました。



図8 おむすび弁当

弁当に入れる香の物(スイスチャードの浅漬けと山葵の浅漬け)は、塩漬(15%粗塩に3日漬け込み)した後水洗いして塩分を洗いおとして、しぼり、出汁を振りかけ、味を調整して完成させています。



図9 弁当に入れる香の物(スイスチャードの浅漬けと山葵の浅漬け)

### 学力向上レシピの決定

議論の結果、今回提案する学力向上レシピは、おむすび弁当に決定しました。さらに、魅力的なお弁当にするため、さらなる検討を重ね、最終版おむすび弁当を決定しました。なお、古代米20%では色が濃すぎたため、10%にすることにしました。

## 改良版弁当の検討風景

お弁当の改良にあたっては、関係者が集まり意見交換しました。

その過程で様々なキーワードが出てきました。以下に示しておきます。

### ○古代米おむすび

- ・古代米と上神谷米のミックス

### ○街道弁当（竹皮包み）

- ・地産地消に向けて「堺のめぐみ」も活用する。
- ・カボチャ、トマト、ピーマン
- ・芋を使ったコロッケ、玉子焼き
- ・牛すじ、生姜焼き、サバの塩焼き
- ・漬物（ワサビ漬など）



図 10 試作品の評価

## 最終版の完成



図 11 最終版おむすび弁当

### コンセプト：学力向上レシピ

脳は、エネルギー源としてブドウ糖を使い、炭水化物(ご飯)に多く含まれています。エネルギーを作り出す際、ビタミン B 群(のり、ごま、鰹、玉ねぎ)を同時摂取することで効率良くエネルギーに変換される働きがあります。鯖などの魚油は n-3 系と呼ばれる脂肪酸が含まれています。n-3 系の脂肪酸は、中性脂肪低下作用だけでなく、認知機能改善効果があり、脳の活性化に繋がるとされており、今回のメニューに取り入れました。卵には、記憶力、集中力の向上が期待できるレシチンという脂質が含まれています。

実際の弁当は、おむすび、卵焼き、さばの塩焼き、タマアカネコロッケ、香の物から成り立っています。

#### 卵の効能

- ・抗酸化作用を持つ必須アミノ酸

卵には「メチオニン」という抗酸化作用を持つ必須アミノ酸が含まれています。代謝を高める働きをするため、老化防止や、生活習慣病の予防にも繋がります。

- ・一日必要量の約 1/3 も摂れるたんぱく質

筋肉や骨、髪、皮膚などのもとになる。卵を 2 個食べるだけでたんぱく質の一日の必要量の約 1/3 も摂ることができます。

- ・脳を活性化させる「コリン」

記憶や学習に深くかかわっていて、血管を拡張させて血圧を下げる働きも持ち、高血圧の予防にも繋がります。

食品成分表による卵のアミノ酸スコアは 100 です。

また、卵ひとつ分でカルシウム 26mg, マグネシウム 5.5mg, リン 95mg, 亜鉛 0.7mg, 鉄 1.1mg 約、ビタミン A80 μg, ビタミン B2 0.25mg, ビタミン B12 0.5 μg, ビタミン B6 0.04mg, ビタミン E0.6mg, ビタミン D1.5 μg62%, 葉酸 25 μg 含まれています。

#### 4.2 試供品の提供及びアンケートの実施について

今回開発したレシピが皆さんにどのように受け入れられるのかを知るために、試食会を行うことにしました。アンケート用の試供品はおむすびのみにすることにし、古代と現代をつなぐ意味を持たせたフュージョンおむすびとして、美原区の古代米 10%+上神谷米 90%の古代米ご飯と上神谷米 100%のご飯を半分ずつ重ねたおむすびにすることにしました。

お惣菜屋さんにご協力を頂けることになったこともあり、検討の結果 11/10 (土)・11 (日)「メイドインさかいフェア」(堺商工会議所前)のお惣菜屋さんブース内で実施することにしました。内容は以下のとおりです。



図 12 おむすび試作品

- ・ 古代米おむすび (100 個×2 日) の提供とアンケート調査
- ・ 街道弁当 (50 個×2 日) の販売 (税込み 1 個 600 円)
- ・ 街道弁当の帯や成分効果等を学生で考案
- ・ 当日は研究支援者の指導のもと市民研究員が従事

### 4.3 準備

国道 0 号線（竹内街道）は、古代と現代をつなぐ歴史街道、そこを旅するゼロ次弁当として、「竹内街道おむすび弁当」を販売するとともに「竹内街道おむすび」を試食してもらうことにしました。

- ・レシピ

レシピは前項で示した最終案を用いることにしました。

- ・ラベル表示

お弁当のロゴは、帝塚山学院大学食物栄養学科のイメージキャラ、テヅコちゃんも入れた形も検討しましたが、最終的には市民研究員がオリジナルに作成し、効能を表記したラベルとしました。



図 13 表示用ラベル

- ・実際の試供品

アンケートのための試食用のおむすびは、古代米と上神谷米のサンドにしたものを提供しました。上神谷米は一般の炊きかたとしましたが、古代米は、上神谷米に対し古代米が 10%になるよう添加して、一般の炊きかたとして炊き上げ、おむすびにする時に薄塩（0.8%溶液）を使用しました。包装については、透明のフィルムに包んだ上にラベルを貼りました。



図 14 試食用「竹内街道おむすび」

試験販売用の「竹内街道

おむすび弁当」は、写真にあるようにおかずとおむすびを竹の皮で包み、ラベルを表にはり、よくわかるようなデザインに仕立てました。



図 15 試験販売用「竹内街道おむすび弁当」



#### 4.5 実施状況

2 日間にわたり、アンケート用おむすび 100 個と、街道弁当 50 個を準備しました。おむすびは、アンケートに答えてくれた方に無料配布をしました。街道弁当は、新古をつなぐ（米）を街道に仕立て、お試し価格で販売しました。

アンケート用おむすび、100 個については順調に時間内で、閉場の 2 時間くらい前に終了しました。アンケートを書

いてもらうときには、内容を質問される方が多く、内容を十分理解しておく必要がありました。学力向上という点については、皆さんそれほど関心を示さず、今回のレシピを健康にいいと捉える方が多かったように思います。

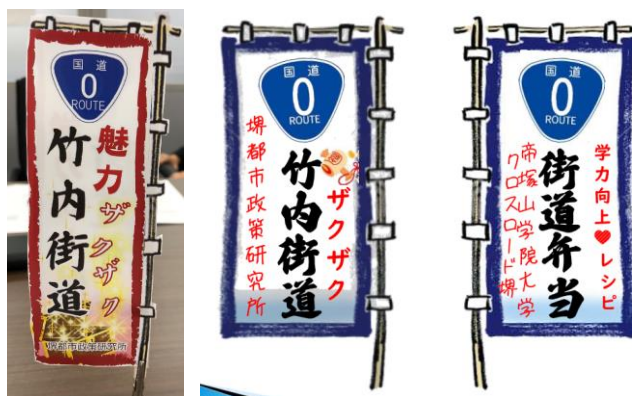


図 16 当日の会場旗



図 17 学力向上弁当



図 18 販売場所の風景 食べ物コーナー



図 19 野菜売り場風景



図 20 アンケート集計写真-1

一方、街道弁当は、600 円で売り出し、1 日目は 30 個近くが定価で売れましたが、残りは半額にすることで完売することができました。2 日目は、20 個が定価 600 円で、残りは半額にすることで完売することができました。つくづく食品販売の難しさを実感しました。会場となった場所も、約 30 軒のプロの食のコーナーであり、本当の意味でプロのライバルの中、いわゆるレッドシー<sup>2</sup>での販売となりました。販売方法のノウハウを学習でき、今回の研究活動に参加できたことがキャリア向上になることを実感しました。また、販売協力に場所を提供いただいたお惣菜屋さんのカレーの売り方も大変勉強になり、今回のイベントでは坐学では学べない多くのことを得ることができたと感謝しています。



図 21 アンケート集計写真-2



図 22 弁当売り場でのメンバーの写真

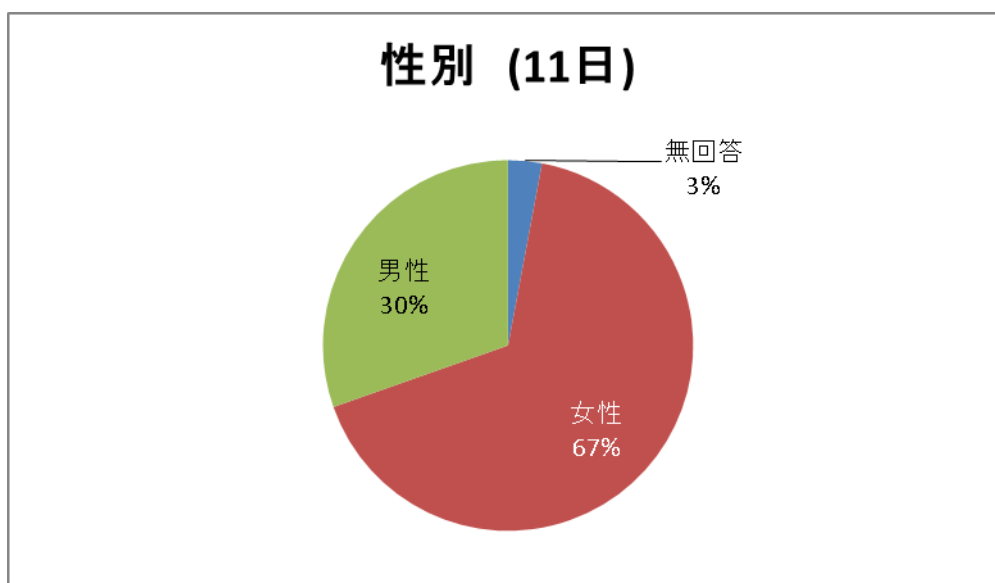
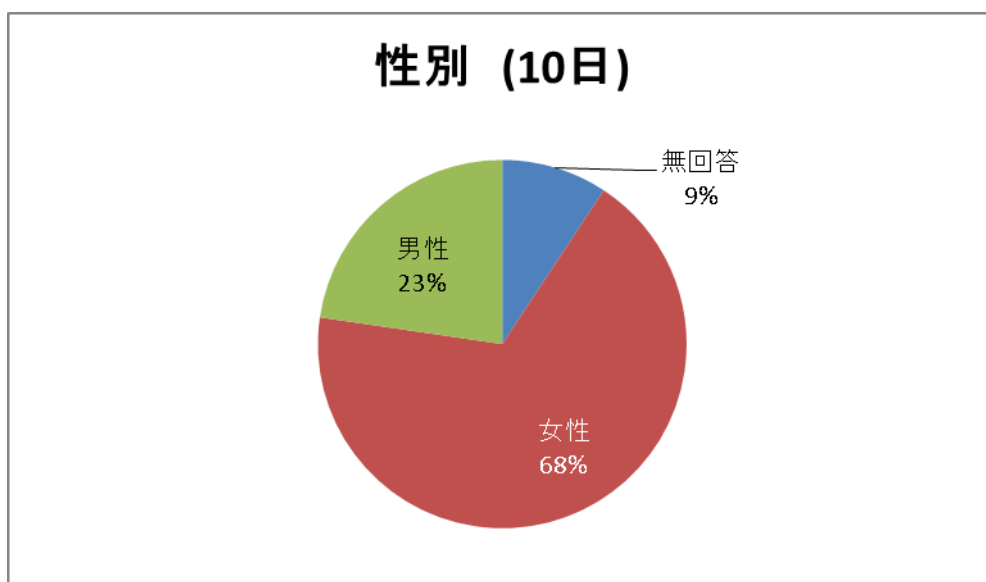
---

<sup>2</sup> ビジネス用語で競争の激しい市場、マーケットを意味する

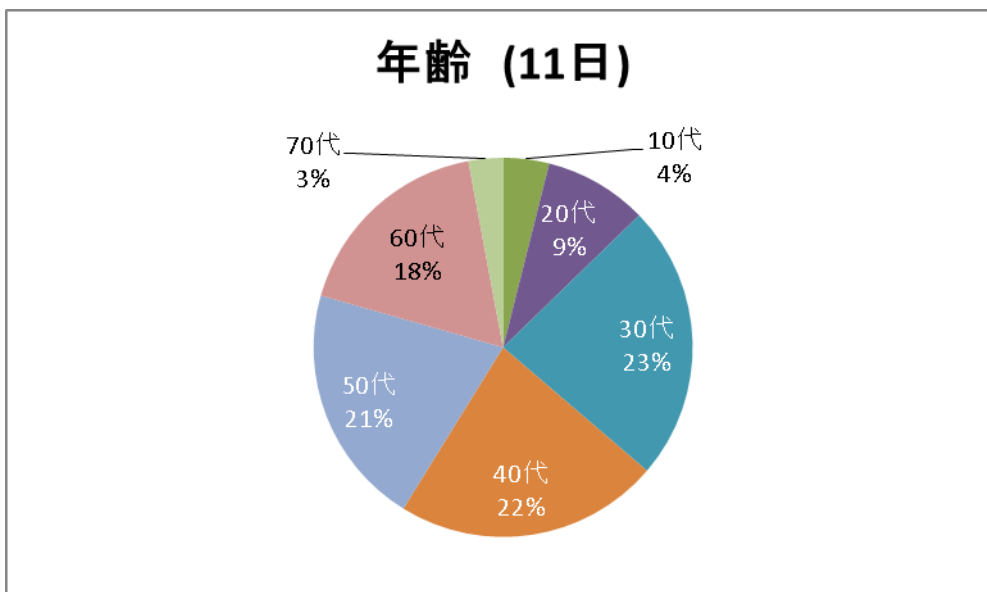
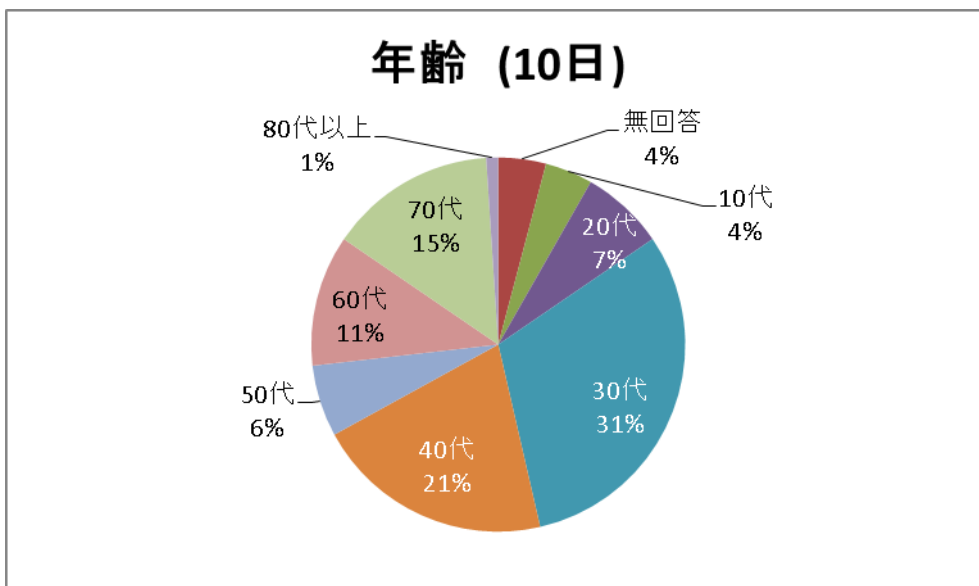
#### 4.6 アンケート結果

アンケートは、提供したおむすびに相当する数、1日目 99 枚、2日目 100 枚の回収となり、予想以上の回収率でした。以下に集計結果をグラフ化して示します。

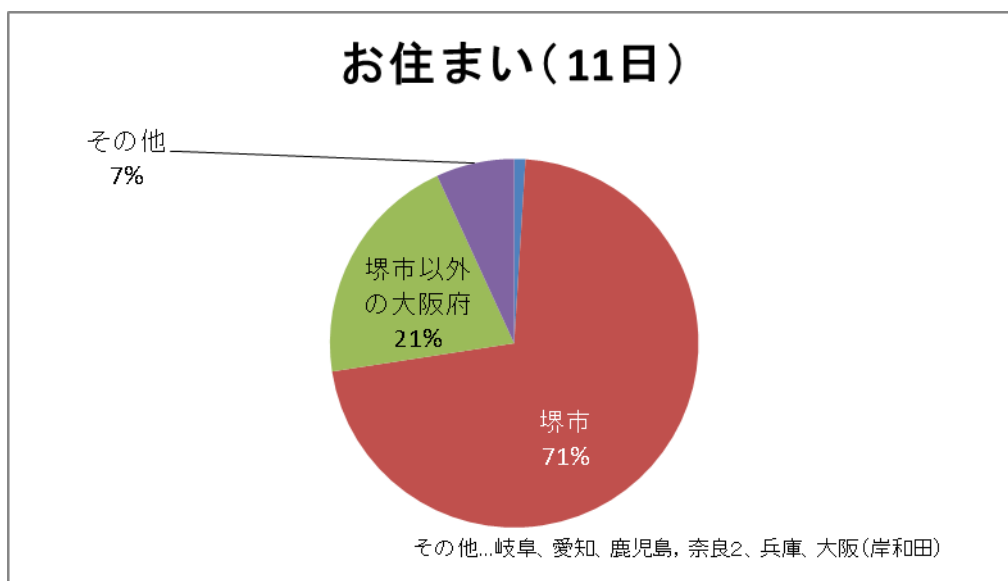
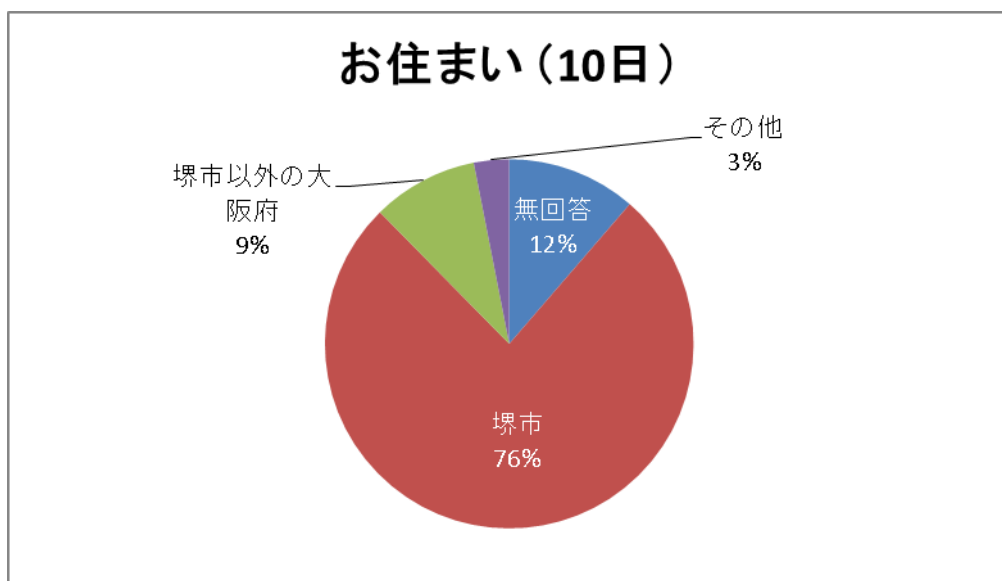
・性別



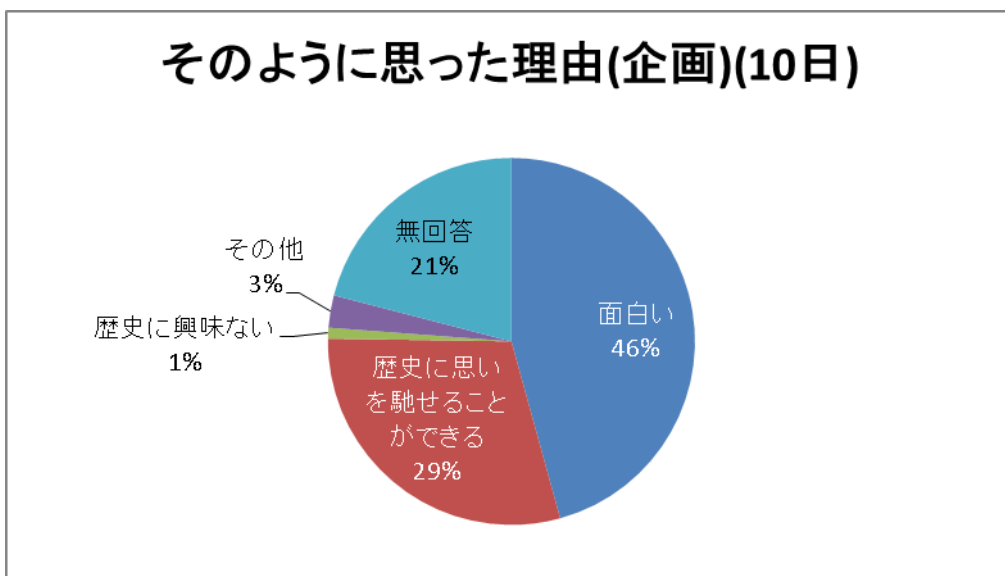
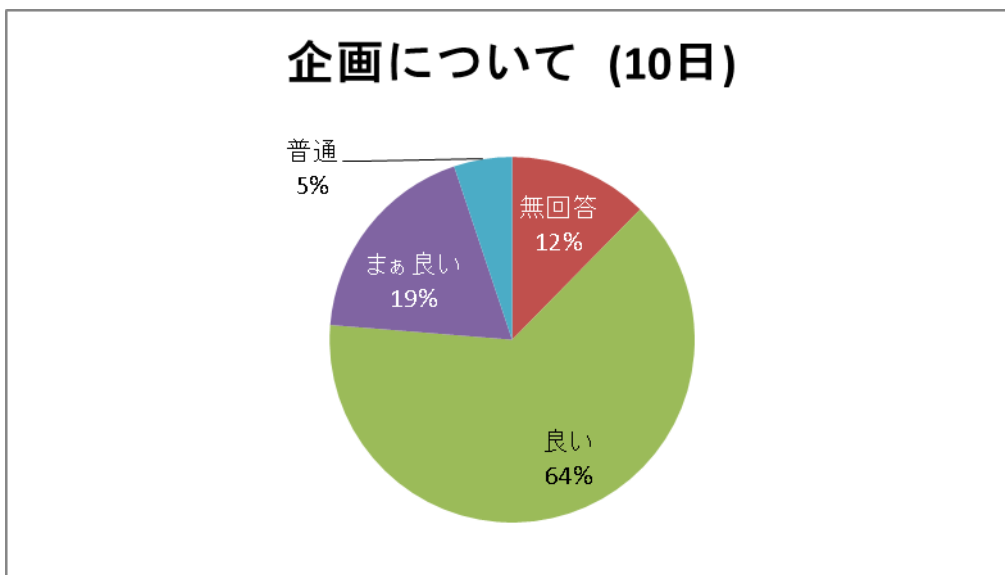
・年齢構成



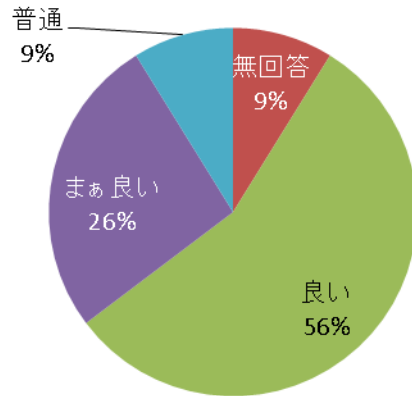
・お住まい



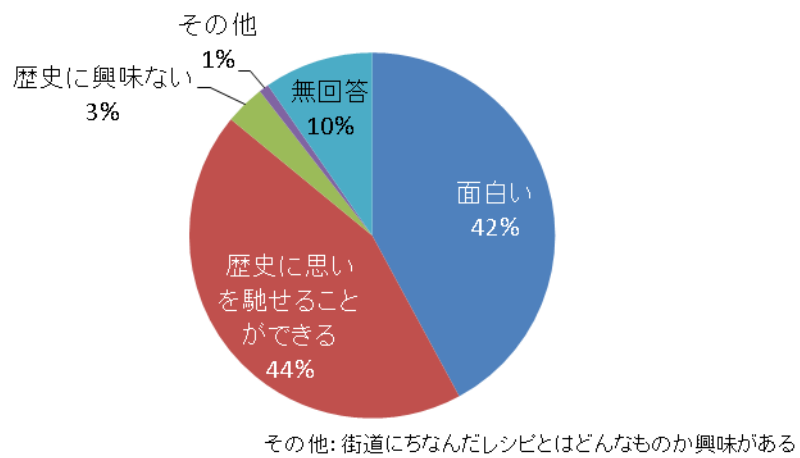
・企画について



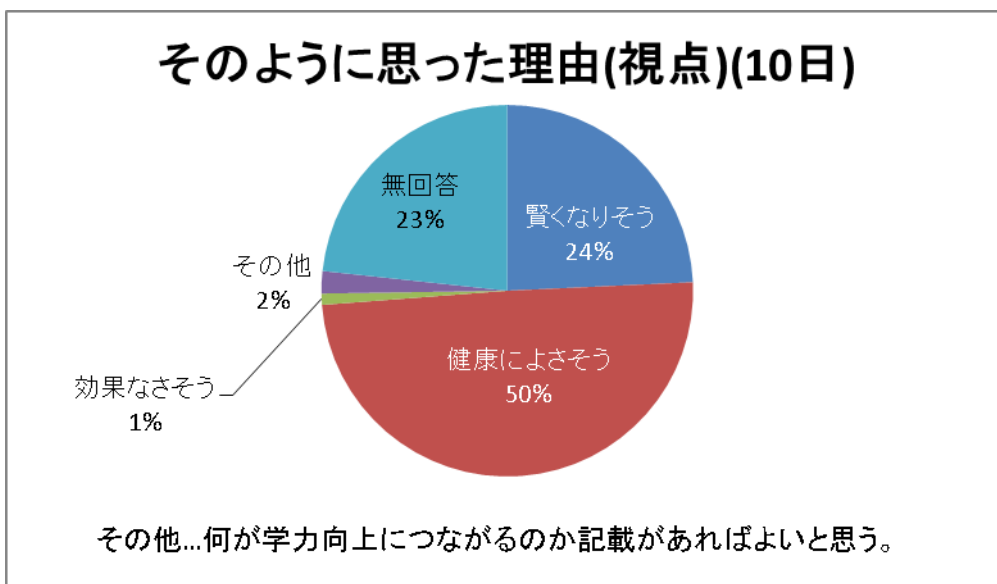
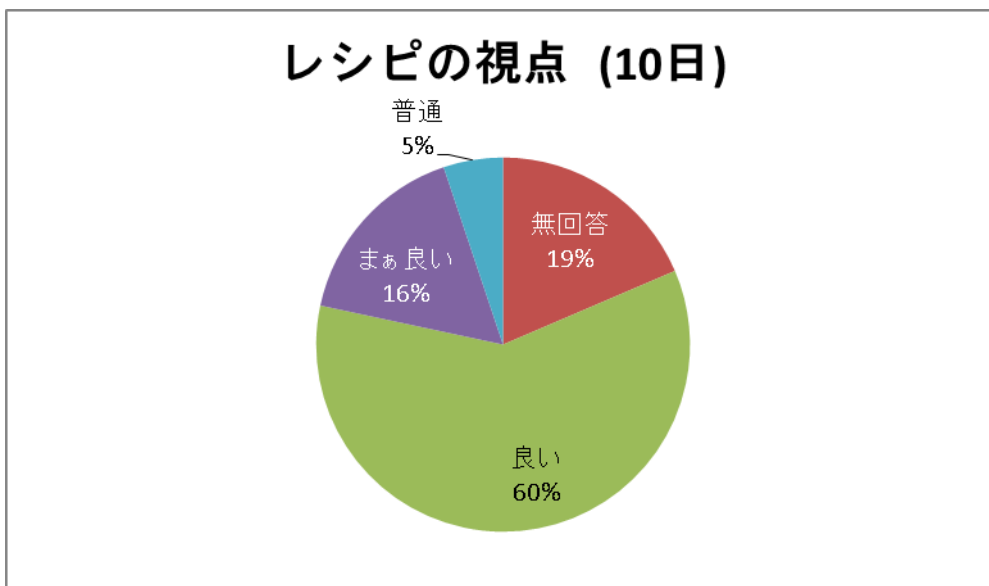
## 企画について (11日)



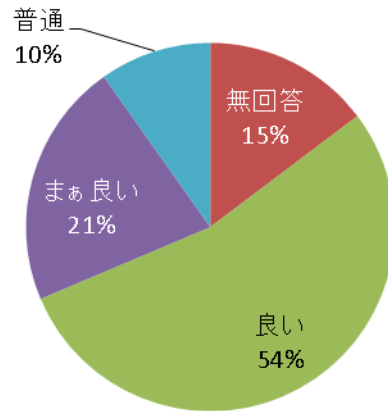
## そのように思った理由(企画)(11日)



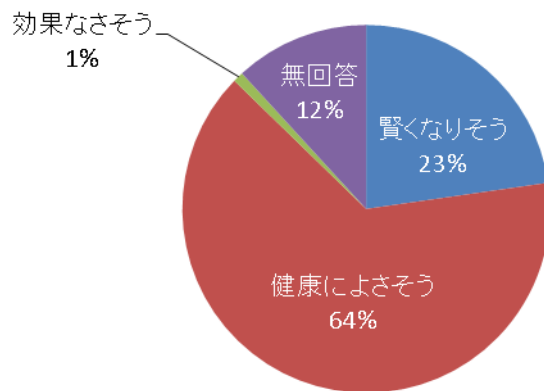
・ レシピの視点



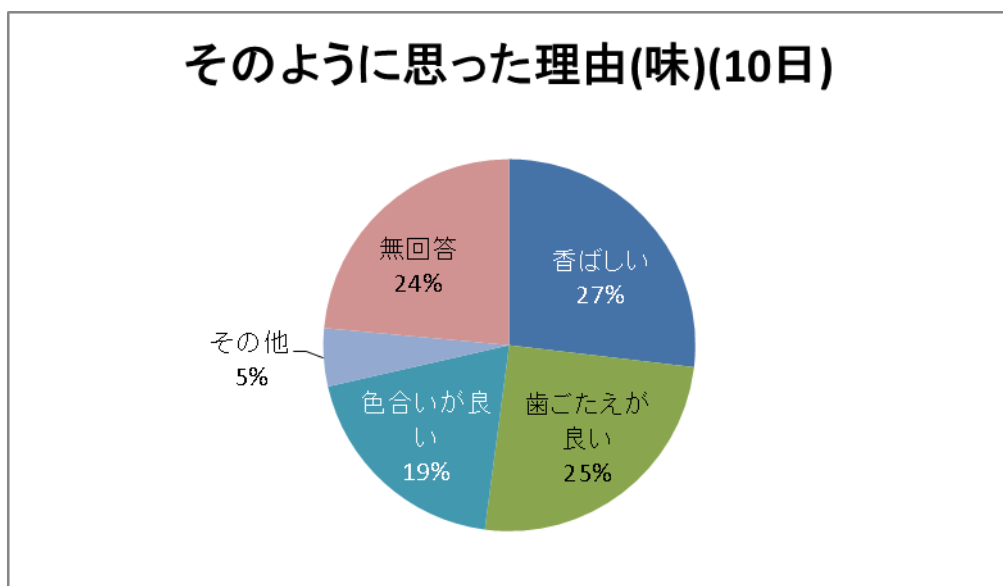
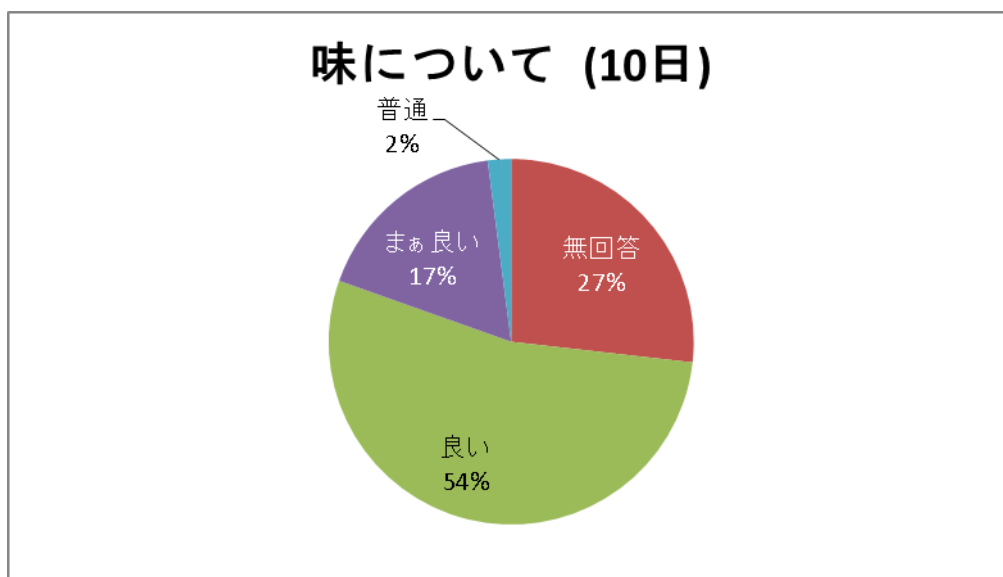
## レシピの視点 (11日)



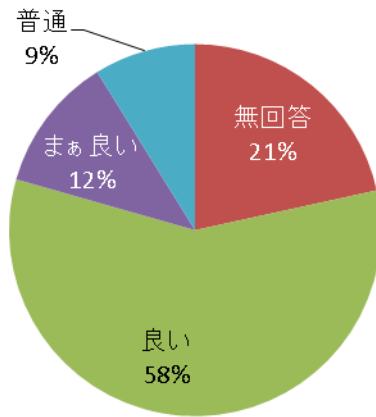
## そのように思った理由(視点)(11日)



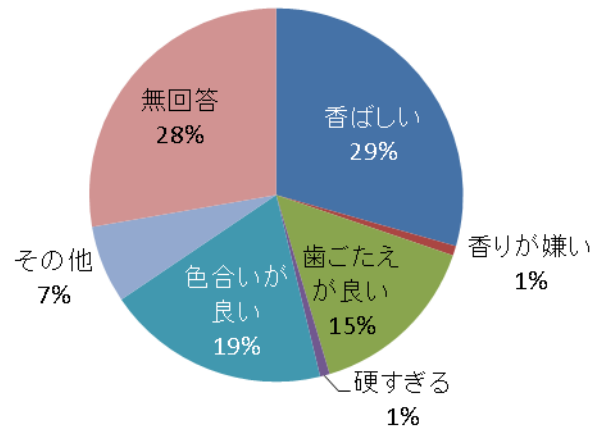
・味について



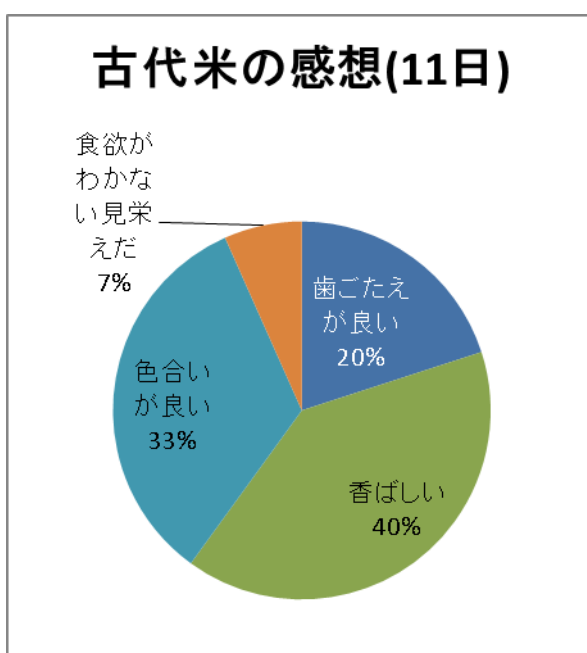
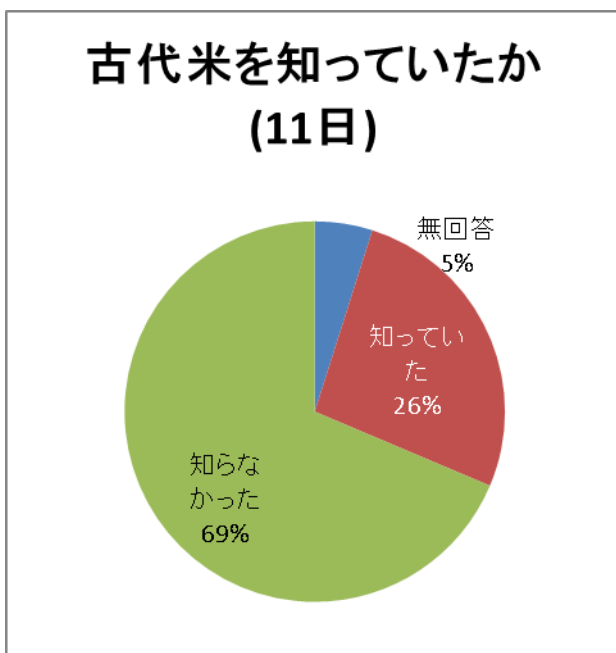
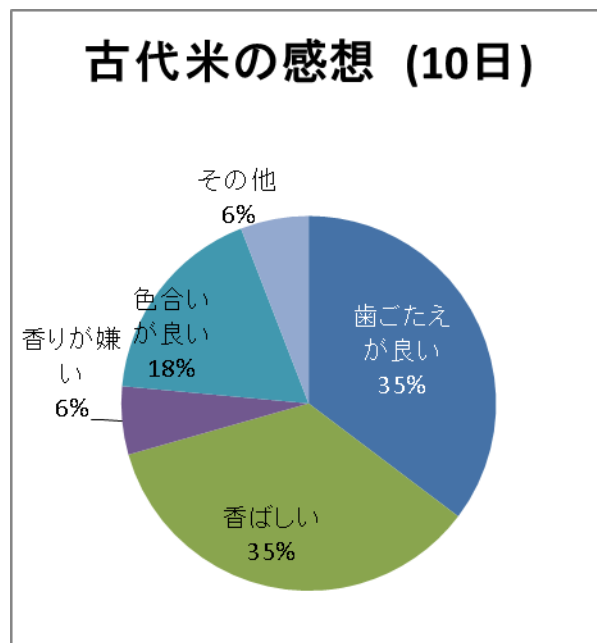
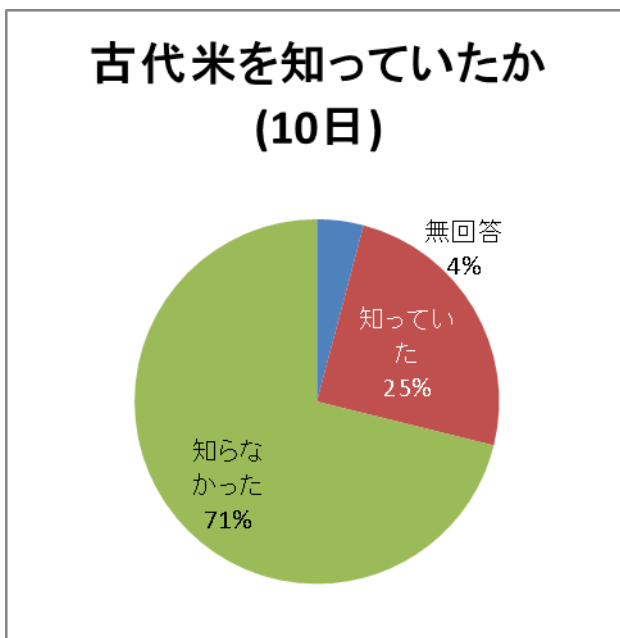
## 味について (11日)



## そのように思った理由(味)(11日)

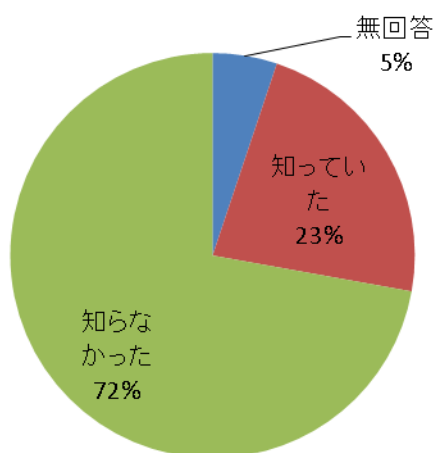


・古代米

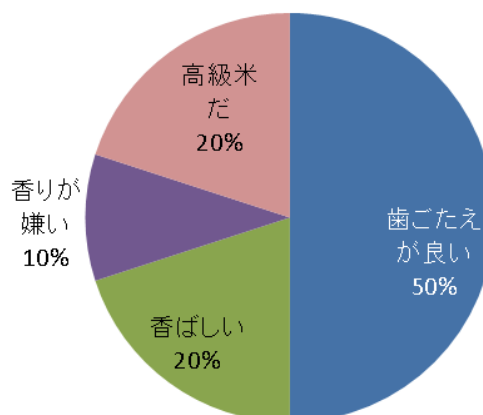


・上神谷米

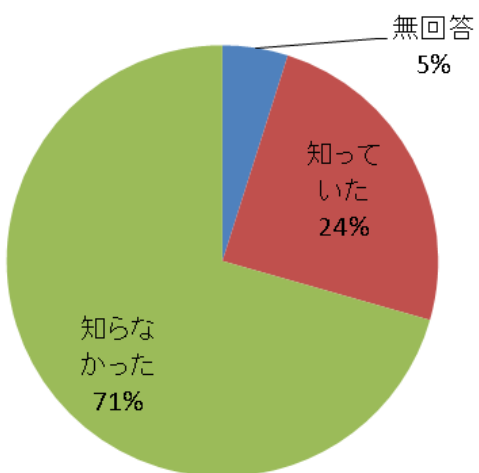
上神谷米を知っていたか(10日)



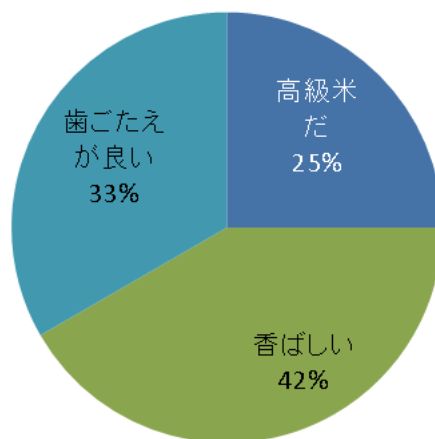
上神谷米の感想(10日)



上神谷米を知っていたか(11日)



上神谷米の感想(11日)



・その他自由記述

1) 11月10日 土曜日について

見た目もかわいく、もちりとした噛み応えでおいしい、勉強になりました、味が薄い、堺のお米をPRしてほしいです、堺にも特産品があることはいいことだと思う、いきたいです、とても良い勉強になりますね、おむすびおいしかった、手を汚さず開封できてよかったです、いいと思います、面白い企画だと思います、古代米にしてはもちりしていておいしく感じました、古代米大好きです。

2) 11月11日 日曜日について

受験生に売れそう、とてもおいしいのもっとPRすればいいと思いました、おいしかったです、大変良いと思います。ありがとうございます。

### アンケート調査結果のまとめ

今後の商品開発に繋げるためアンケート項目評価を行いました。項目は、年齢別、男女別、地域別、見た目、デザイン、味、色合い 5つの感覚、食感、知名度などです。

**性別：**両日とも積極的にアンケートに協力してくれたのは女性で、その比は2：1でした。女性の積極性が認められること、また家族連れでも母子の参加が多い傾向が見られました。視点も、女性はデザイン、形、味、色合いなどに注目しているが、男性はその意識が低いと推論しました。

**年齢別：**10日の土曜日は、30、40、60、70代が多く、50代が少なく、20代と50代がほぼ同数でした。11日の日曜日は、30、40、50代がほぼ同じで、20代は約半数でした。

**地域別：**堺市が70%以上でしたが、日曜日は堺市以外からの参加者が前日に比べて倍に膨らんでいました。これも、休日と関係があるのかもしれないと思われます。今後のアクセス・利便性を勘案するのに重要であると考えています。

**企画：**80-90%の割合で、企画がよい、まあよいとの判定をしており、その理由のうち、半分がおもしろい、歴史に思いを馳せられると答えており、当初の目的を達成あるいは、受け入れられていると判断しました。

**レシピ：**良い、まあよいとの回答が70-80%であり、その内訳は、賢くなるというより健康によさそうと回答したほうが、倍以上を占め、今の時代、「健康に配慮」に関心が高いことを再認識しました。また、この結果が同時に商品開発の重要なポイントになることに気付きました。

**味：**良い、まあよいとの回答が70%程度であり、お米の良さをほぼ理解してもらえました。香り、歯ごたえ、色（食品の機能には関係ないもの）で食品の二次機能<sup>3</sup>の重要性に

---

<sup>3</sup>一次機能は栄養機能を意味し、体をつくる、エネルギーを生産するなどの生体に対する栄養素のはたらきをいい、二次機能は感覚機能をさし、美味しさを感じる、色、香り、したざわりなど嗜好に関わるはたらきをいいます。三次機能は生体機能調節のことであり、生体の生理を調節するはたらきのことです。これは、疾病予防や健康増進に積極的に寄与する食品成分のはたらきのことで、そのいくつかについては特定保健用食品に用いられています。

についても学習することができました。

**古代米**：香り、歯ごたえ、色の 3 つに分類されました。また、食品の二次機能と見た目の大切さを改めて認識しました。健康、主に成分の生理機能、教科書でいう食品の三次機能よりわかりやすいものが重要であることに気づかされました。

**上神谷米**：歯ごたえ、香ばしいが、70%をしめ、高級米は 20-25%でした。これは、ブランド米としての認識が低く、あまり知られていないことを意味するので、以後の販売促進について考慮すべき点であると認識しました。それを促進するのは、情報の発信が必要と感じました。

## 5. 今後の展開

歴史街道報告書にあるように、現地での活動に関して、竹内街道の魅力を伝える担い手をどのように育成していくかという視点が必要であると思います。①地域住民に対して竹内街道の魅力を認識してもらう、②そのうえでその魅力向上に寄与してもらう、③域外の人（インバウンド含む）に魅力を発信して交流を生み出していくということが目的であるため、イメージで竹内街道の魅力を発信していく必要があると思います。

アンケートの結果をみると、地域資源が地元あまり知られていないことが、多少ショックではありました。歴史街道報告書では、都市活性化の視点として、農産物の栽培に関する歴史的な背景や、竹内街道の周辺で栽培されているという地理的な背景を整理し、竹内街道に関連する代表的な農産物のPRやイベントの企画・立案につなげていくことが考えられるとしていますが、納得できます。例えば、大学の特色を生かして、竹内街道を連想させる料理などの食文化創造を考える機会をつくること、すなわち日本遺産大使である三國清三氏（オテル・ドゥ・ミクニ）や村田吉弘氏（料理人／菊乃井主人）などと呼んで、シンポジウムを行い、地域の意識を高めてから、グランプリ形式でうまいものを競わせるのもひとつかもしれません。学学連携として、ポスターの制作などで大阪芸大の学生とコラボする、学金の連携として、地域の民間会社や金融機関と連携、「産学官民金」としてスポンサーを探すことで、継続的に実施できる体制も整えていく必要もあります。そして、街道に散在する魅力ある食資源を、著名な専門家（料理人）の助けも借りながら掘り起こしていく。要は、食はあらゆる世代が興味を持つコンテンツであるため、広範な層に竹内街道の存在をアピールすることができると考えられます。さらに最近発足した「堺かぎ穴弁当」などとのコラボはその解決策とおもわれます。

今回の目標は、このようなアクティブラーニングを通して、商品化までを実現することです。「メイドイン堺フェア」では、ある程度の実現はできましたが、今後の展開として、例えばめはりずし（地元産わさび葉、あるいはスイスチャード）、古墳お好み焼き、古墳ランチ、古墳おやきなどに挑戦の幅を広げたいと思っています。



図 23 めはりずし



図 24 古墳お好み焼き



図 25 古墳ランチ



図 26 古墳おやき

また、試験販売した竹内街道弁当に関して、ご協力頂いた総菜屋さんにお客様から継続販売しないのかとの問い合わせがあったとのことで、こちらの商品化に対してもコラボできたらいいなと思います。

さらに今後の展開も含めて、「街道」道の繋がりを求めて市民研究員の歴史街道に関する認識を深めるため、歴史街道そのものを学ぶ勉強会を開催し、調査研究推進の一助としました。

(講師：堺市文化財課 主査 池峯龍彦 氏  
テーマ：「竹内街道の歴史と今」)



図 27 勉強会風景

## 終わりに

いったい道はいつからあるのでしょうか。動物が獣道をつくることからすれば、水場や狩り場への往復によって自然発生的にできてしまうのが、道のはじまりでしょう。人が住んでいれば必ず道ができます。家から家へ、あるいは広場や集落外へと道ができます。外に向かえば隣の村や都へ、さらには波濤を越えて朝鮮半島や中国大陸へと、道は続いていきますが、研究テーマに関する考え方や所感について、以下の5つに要約しました。

- 1) 堺市と帝塚山学院大学とは包括連携協定をもとに、共同で情報発信してきています。大学と地域行政が連携することで、互いの発展に繋がることが期待されます。
- 2) 地域資源の6次産業化に貢献し、具体的には堺の資源「堺のめぐみ」美原区の古代米と南区の上神谷米と連携して、本研究で街道レシピ [お弁当] を提供することで、歴史街道を基軸とした都市魅力の向上に貢献できると判断しました。
- 3) 大学の知識（管理栄養士知識）を街道レシピ（お弁当）として具現化することができました。美味しさを出すため、少し固めに炊いたご飯をふんわりおむすびにして、それを山葵葉（高貴寺の野生山葵）で巻き、将来は街道メニューとして定着するよう協力していきたいと思います。
- 4) 聖徳太子と空海との接点、叡福寺、高貴寺、当麻寺、歴史を勉強しながら、賢く、学力向上レシピで地域を繋げる経験を自分達のキャリアに繋げていきます。
- 5) 地域の事業者との連携を通じて、カフェ等での地元産物を取り入れた日替わり古墳カレー等メニュー開発だけでなく、竹内街道にちなんだ商品開発と販売を行いながら、古墳も含めた古代史を学習することで、学力向上をめざすとともに、街道と古墳弁当でつなぐ職業体験もしていきます。
- 6) 今回企画した竹内街道弁当等は、今後更なる試験販売を通じて、竹内街道の魅力向上に繋がってきたいと思います。

以上、本調査研究によりお弁当販売の事業化まで体験できたことは、有意義なことであつたと思います。

## 謝辞

本研究のアイデア段階から報告書作成に至るまで、研究全般にわたりご指導・ご協力いただきました帝塚山学院大学人間科学部食物栄養学科宮武和孝教授に深謝いたします。また、試作品作成に多大なるご協力をくださいました地域の事業者様、ご支援いただいた南大阪地域大学コンソーシアム並びに公益財団法人堺都市政策研究所の方々にお礼申し上げます。

## 平成30年度市民研究員事業

### ■趣旨

市民研究員事業は、まちづくりの政策課題について自主的に調査研究し、堺市等に対して政策提言を行うことを目的とする。

### ■研究分野

当該年度は、調査研究テーマを『地域資源を活かした新しい堺の魅力づくり』に設定し、新しい都市魅力の向上や都市機能の拡充を見据え、市民にとって楽しく、来訪者にとっても楽しくなるような堺市のまちはどうあるべきか、市民目線で調査研究する目的で行われる。(本研究における分野は食の6次産業化であり、平成29年度事業「歴史街道を基軸とした都市魅力向上及び発信」の地域活性化プロジェクトの実現に向けた一歩として設定された。)

### ■市民研究員の条件

堺市に在住もしくは堺市内に通学し、研究テーマに関連して自主的な研究活動ができる方。

### ■研究活動の内容

研究活動は、当研究所が派遣する大学研究者の助言を得て(定期的に市民研究員会議を開催)、市民研究員自身で調査研究を進めていく。当研究所には、研究テーマの設定や調査内容の協議及び研究の完成報告を行うほか、個人による準備作業、グループによる資料収集や現地調査等の作業を必要に応じて実施する。

### ■研究活動期間

平成30(2018)年6月から平成31(2019)年3月まで

### ■市民研究員名簿

氏名	所属
野口 祐也	帝塚山学院大学人間科学部食物栄養学科
村上 拓也	帝塚山学院大学人間科学部食物栄養学科
伊藤 久美子	(株)クロスロード堺

### ■市民研究支援者名簿

氏名	所属
宮武 和孝	帝塚山学院大学 人間科学部長 食物栄養学科教授

市民研究員による調査研究

都市魅力向上をめざした食の6次産業化でつなぐ街道と古墳ロード

---

発 行 平成31(2019)年 3月

発 行 所 公益財団法人堺都市政策研究所

〒591-8037 堺市北区百舌鳥赤畑町1丁3番1

堺市三国ヶ丘庁舎4階

TEL. 072-242-8680

FAX. 072-242-8689

URL <http://www.sakaiupi.or.jp/>

E-mail [info@sakaiupi.or.jp](mailto:info@sakaiupi.or.jp)