



【6月16日は和菓子の日】

「おうち和菓子」水無月のおすすめは水ようかん

～“身近な道具”で“手軽”に作る和菓子作り～

2017年6月吉日

一般社団法人日本和食卓文化協会

一般社団法人日本和食卓文化協会（代表理事 梶谷順子）では、自宅で和菓子を作って楽しむ「おうち和菓子」を推奨しています。本日6月16日の「和菓子の日」にちなみ、水無月のおすすめ「おうち和菓子」をご紹介します。



昭和の家庭にもあった「おうち和菓子」

「おうち和菓子」の基本は団子と餡子です。家での和菓子作りが日常であった昭和の時代には、各家庭ならではのお団子の粉の配分やあんこの作り方がありました。現在では、お菓子作りが趣味という方であっても「クッキーは得意、でも和菓子作りはちょっと……」というケースがほとんどではないか、というのが当協会の見解です。一方で、子ども向けの「日本和食卓育キッズアンバサダー講座」の参加者（※）の中で、餡子は苦手という子どもはごくまれにいても、お餅や団子が嫌いという子どもはほとんどいませんでした。このように、日本人の味覚のDNAには、お餅や団子、餡子を美味しいと感じる心がしっかりと根付いています。

「今一度、日本ならではの和菓子をご家庭で手軽に楽しんでもらいたい」というのが、当協会が「おうち和菓子」をおすすめする理由です。

※2008年～現在まで。当協会の前身「料理のある風景」の講座参加者を含みます。

水無月におすすめの「くちどけとろーり水ようかん」レシピ

圧力鍋や冷凍庫、電子レンジなど日常で使われている調理器具を使えば、「おうち和菓子」は手軽に作ることができます。梅雨のこの時期におすすめなのが、水ようかんです。材料は、寒天・こしあん・砂糖・塩・水だけ。シンプル・無添加だからこそ、味が落ちるのが早いので、出来たてをおいしくいただくのがポイントです。

【「くちどけとろーり水ようかん」レシピ】

材料：8人分 プリン型8個分

- ・こしあん 160g
- ・棒寒天 1／2本（約4g）
- ・砂糖 60g
- ・塩 少々
- ・水 2カップ

手順：

- (1)ボールに水（分量外）を入れ、棒寒天を漬け戻す。柔らかくなったら水気を絞る。
- (2)鍋に水2カップと(1)の寒天を細かくちぎったものを入れ、中火にかける。沸騰し寒天が溶けたら火から下ろし、砂糖・塩を加え溶かす。
- (3) (2) にこしあんを加え、滑らかになるまで混ぜる。
- (4) 水で濡らした流し缶の中に、(3) をザルで漉しながら流し入れる。
- (5) 粗熱が取れるまで室温に置いておき、分離防止のため途中で数回かき混ぜておく。
- (6) 常温になったら、冷蔵庫に入れ30分～1時間ほど冷やす。

一般社団法人日本和食卓文化協会 概要

代表理事 梶谷順子

名称 一般社団法人日本和食卓文化協会

設立 2017 年 2 月 13 日

所在地 東京都世田谷区梅丘 2-33-30

連絡先 電話・FAX：03-6754-5765 メール：itadakimasu@nihonwasyokutakubunka.com

HP <https://www.nihonwasyokutakubunka.com>



「いただきます」を未来へつむぎながら、
全国各地の和食卓文化を網羅する“プラットフォーム”に

——代表理事：梶谷順子について

代表理事である梶谷順子は、島根県出雲の出身。料理を生業とする家に生まれ、その後、東京を基点におよそ 30 年間、フードスタイリストとして、日本伝統料理の撮影に携わり、「料理・食器・食卓」や「料理のある風景」をスタイリングしながら、和食卓文化全般について学び、実践してきました。これらをベースに、2008 年より続けてきた「子供と大人の和食卓育教室」と「フードスタイリング教室」。この 2 つのカリキュラムを基軸に本協会の活動を実施いたします。「いただきます」の心を伝えながら、将来的には各地で違う和食卓文化のプラットフォームを目指しています。

<梶谷順子・プロフィール>

料理を生業とする家に生まれ、「料理のある風景」＝「幸せな家族の仕事風景」として育つ。フードスタイリストで現・料理研究家のアシスタントの後、27 歳でフリーのフードスタイリストとして独立。雑誌・料理本・広告・カタログ等を中心に仕事をし、最近ではスタイリングのみならず盛り付けや料理製作も含めたトータルなコーディネートを行う。

2008 年より『フードスタイリング教室』『子供と大人の和食卓育教室』を開始。

具体的な活動内容

和食卓を文化としてとらえ、学ぶためには「料理だけ」「知識だけ」の一部分ではなく、総合的な理解と五感を研ぎ澄ますことができる感性が必要となります。当協会が実施する講座は、食材の旬、行事、風習や盛り付けの決まりごと、和食器や道具の使い方、植物や文様など、多岐にわたる視点や情景から、伝統的な和食卓文化を 8 つの視点で、総合的に学習できる内容となっています。

1. 各種講座について

① 日本和食卓文化マイスター講座

指定講座を受講いただいた方を「日本和食卓文化マイスター」として認定。認定された方への活動サポートも行います。

「日本和食卓文化マイスター」の定義

- ☑ 日本の旬・行事・お供え物・風習・盛り付け・保存食・決まり事・和食器・道具・植物・色など、伝統の日本和食卓文化を理解している。
- ☑ 日本料理・和食・和菓子を美しく料理することができる。
- ☑ 盛り付けができる「心と感覚と知識」を持ち併せている。
- ☑ 「和食卓文化」について日本人をはじめ、世界中の人たちに正しく伝えることができる。

講座内容

講座名	目指す人物像
初級コース (ブロンズマイスター)	【日本の季節の移り変わりに心を留められる人】 日本の旬、和食器や盛り付けの基礎、基本の伝統行事と行事食を理解し、日本の四季の和食卓を楽しむ「心」を持っている。
中級コース (シルバーマイスター)	【心に感じた季節を日本の旬行事とともに技で楽しめる人】 和食器を四季で使いわけ、日本の道具を使いこなし、一年中の伝統行事と食を理解し実践。日本料理・和食和菓子を美しく料理し盛り付け、楽しめる「心と感覚と知識」を持っている。
上級コース (ゴールドマイスター)	【和食を取り巻く食卓文化を、持続性をもって次世代に継承できる人】 日本の和食卓文化を深く理解し、美しく料理し盛り付け、 <u>和食卓を魅せることができる</u> 。また、それを <u>多くの人に伝えることができる</u> 。

② 日本和食卓育キッズアンバサダー講座

和食卓文化を体験的な遊びを交えて「学び」、実際に和食和菓子を「作って食べる」、五感を育てる和食卓育講座。2008年から月2回、二十四節気の季節の移り変わりに合わせ開催してきた、子ども向けの和食卓育教室をベースに、1ヶ月に1回、週末または祝日に開催予定です。受講者は「日本和食卓育キッズアンバサダー」に任命し、手帳を交付します。

「日本和食卓育キッズアンバサダー」の定義

- ☑ 「いただきます、を未来へつむぐ」べく、日本和食卓文化の素晴らしさを、子どもから家庭・学校そして社会へ、広めていく役割を担う。

③ ジャパニーズ・フードスタイリング・カルチャーアンバサダー講座

在日外国人や、日本に滞在する外国人旅行客を対象とした講座。「日本和食卓文化マイスター講座」の中から、講座をピックアップし、通訳付きの単発講座で開催予定。受講者にはアンバサダー手帳を交付するとともに、「ジャパニーズ・フードスタイリング・カルチャーアンバサダー」に任命します。

「ジャパニーズ・フードスタイリング・カルチャーアンバサダー」の定義

(Japanese Foodstyling Culture Ambassador)

- ☑ 帰国後、その国の大使として、日本和食卓文化の素晴らしさを広める役割を担う。

※その他、日本食材を扱う食品会社・管理栄養士の勤務する企業やデパート、スーパー、海外駐在の可能性が高い企業などの社内研修なども積極的に行っていく予定です

2. 主な講座の開催スケジュール

－「日本和食卓文化マイスター講座・1day 入門講座」

随時開催：6/21 日（水）・6/25（日）・6/29（木）・7/1(土)・7/2(日)・7/5(水)・7/11(火)

講座時間：10:00～13:00

講座内容（予定）：和食卓の変遷と箸の歴史～日本人はなぜ器を持ち箸で食べる？

－「日本和食卓文化マイスター講座・初級（ブロンズマイスター）」

第2期：2017年6月20日（火）・27日（火）

第3期：7/15日（土）・7/29（土）土曜隔週

第4期：8/2日（水）・8/9（水）平日水曜

第5期：8/12日（土）・8/13（日）土日集中 ※1日5時間×2日

－「日本和食卓文化マイスター講座・中級（シルバーマイスター）」

第一期：2017年9月16日（土）・9月30日（土）・10月14日（土）・10月21日（土）

※1日4時間×4回

－「日本和食卓文化マイスター講座・上級（ゴールドマイスター）」

第一期：2018年1月～3月開講予定

※隔週日曜 3か月間でトータル24時間のレッスンを受講

－「日本和食卓育キッズアンバサダー講座」

：2017年5月から第2日曜(公立小学校が土曜授業のある第2土曜の翌日)に開催

受講者は「日本和食卓育キッズアンバサダー」に任命し、「オリジナルもちくん手帳」を交付。

参加した講座内容の証明シールを毎回貼付します。

開講予定日：7月9日（日）・7月30日（日）

その他、詳細はこちらをご覧ください

<https://www.nihonwasyokutakubunka.com/course>

＜本件に関するお問合せ先＞

一般社団法人日本和食卓文化協会

代表理事 槻谷順子（つきたにじゅんこ）

電話・FAX：03-6754-5765

メールアドレス：itadakimasu@nihonwasyokutakubunka.com

ホームページ：https://www.nihonwasyokutakubunka.com