

外国にルーツを持つ人が
私たちの住んでいる街で
よりよく生きるためにできること

～世界中の人が同じ食事を食べるために～

英進館原校

チーム *Bolide*



リーダー・打ち込み・料理

石橋武翔 *Ishibashi Takeru*



書記・文章構成・画像担当

駒田孝太 *Komada Kota*



司会・書体デザイン・資料作成

志波和花 *Shiwa Nodoka*



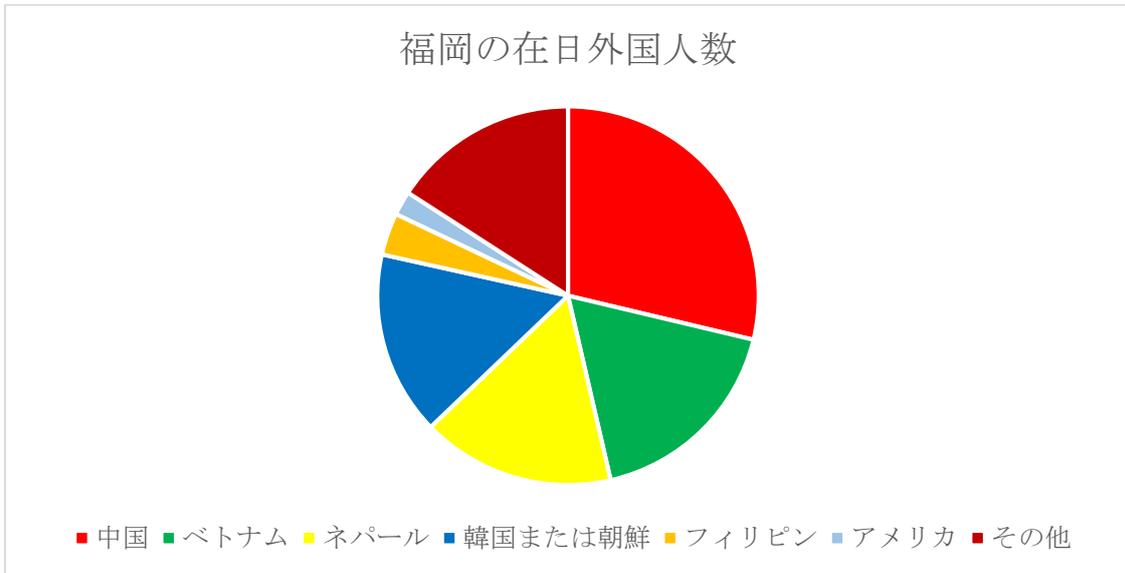
【はじめに】

「外国にルーツを持つ人が私たちの住む街でよりよく生きるために」と聞いたとき、言語や文化、偏見のことぐらいだと思っていた。しかし、色々調べるうちに「食」という身近なことで困る人がいることに気づいた。確かに日々の生活を振り返ると言語や偏見、文化に対する対策は聞いたことや見たことがあるが、「食」に対する対策はあまり聞いたことが無い。メンバーで話し合ってもメニューの表記を外国語にしているということしか出なかった。そこで私たちは、「食」で不自由な思いをする人が減り、よりよく生きていけるように、この『全国屈指のグルメの街・福岡で宗教に関係なく誰もが食べられる料理の開発』を提案する。

私たちがなぜ、宗教に観点を置いたのかこれから説明する。

【私たちの住む福岡の現状】

まず、私たちが住む福岡の在日外国人数について調べてみた。



上のグラフは、令和4年6月現在の福岡の在日外国人数をまとめたものだ。（福岡市 HP 国籍・地域別外国人数より）上位三か国は、中国、ベトナム、ネパールとなっている。私たちは多くの、外国にルーツを持つ人々によりよく生きてもらうために上位三か国に焦点をおいた。中国は周知のとおり中華料理が浸透しており、中国語のメニューも存在している。ベトナムの食についても「フォー」という面料理が主な食事になり、日本よりも米を消費している点ではあまり食に困ることは無さそうである。では、ネパールはどうだろうか。ネパールから来た人が困ることとは。ネパールという国名だけでも聞きなれず見当がつかない。言語が思いつくが、英語を共通の言語とすれば困ることは無さそうである。しかし、調べてみるとネパールでは、主にヒンドゥー教が信仰されていることがわかった。ヒンドゥー教では、動物性のものをタブーとし、肉、魚介、卵、五

葱(ニンニク、ニラ、ラッキョウ、玉ねぎ、アサツキ)を食べてはいけないとされている。このタブーには強弱がある(肉といっても牛と豚のみなど)ようだがつまり、全国屈指のグルメの街、福岡で宗教の為に食べられるものが制限されてしまうという事態が起きてしまうのだ。では、福岡の有名な料理のなかに、タブー食材はどのくらい含まれているのだろうか。例えばもつ鍋。様々な材料を使うが、その中で、もつ、ニラ、鶏がらスープはヒンドゥー教のタブー食材になっている。明太子も魚卵のためタブーである。豚骨ラーメンもチャーシューやベースの豚骨がタブーであろう。玄界灘で獲れた新鮮な魚も食べられない。

【企業での取り組み】

大手ハンバーガーチェーン店のモスバーガーでは、既に2020年からグリーンバーガーという商品が販売されている。



グリーンバーガーは、主要原材料に動物性の食材を使わず、植物由来のものを使ったハンバーガーだ。実際に食べてみたが、そこまで大豆っぽさは感じず、特に

違和感はなく、美味しかった。企業でも様々な事情を持った人々に向けて商品が開発されているが、まだ浸透はしていないと思われる。また、商品としての数も少ない。

【具体的な取り組み】

そこで私たちは、グリーンバーガーのように誰でも宗教関係なく食べることができる大豆から作った代替肉を使って、福岡の代表的な郷土料理である『がめ煮（全国的には筑前煮と呼ばれる）』と、郷土料理のかしわ飯に似せた『オリジナルのそばろおにぎり』を作ってみることにした。

実はネパールの一般家庭では「ダルバート」という豆とごはんのスープをほぼ毎食食べている。そのため、私たちは大豆を使うことにした。

※代替肉とは※

代替肉とは、大豆などの植物由来の製品で作った、肉のような食品の事だ。大豆ミートとも呼ばれ、ダイエットにもなると最近注目されている。動物性の食品を使わず、全て植物由来なので、宗教によって動物性のものが食べられない人でも肉っぽいものを食べる事が出来る。

レシピ

がめ煮（筑前煮）の材料(2人分)

株式会社マイセン「大豆と玄米のベジフィレ」：6枚
株式会社クローバー食品「下茹で筑前煮の具」：1パック
昆布だし：300ml

- *醤油：30ml
- *みりん：15ml
- *砂糖：15g
- *塩：一つまみ



下準備

- ・*の調味料を混ぜておく。

- ①昆布だしを取る。昆布を軽くふき、ひたひたになるぐらいの水につけて、冷蔵庫で一晩おく。
- ②鍋で「下茹で筑前煮の具」を軽く炒める。
- ③「大豆と玄米のベジフィレ」を②に加える。
- ④出汁と*の調味料を③に加える。
- ⑤落とし蓋をして15分程度煮る。
- ⑥冷ましながらか味をしみこませてできあがり。



そぼろおにぎりの材料(4つ分)

「マルコメ ダイズラボ 大豆のお肉 ミンチタイプ」：一袋

米：一合

油揚げ：一枚

ひじき：10g

昆布だし：200ml

*醤油：大さじ 4.5 杯

*みりん：大さじ 1 杯

*砂糖：大さじ 2.5 杯

水溶き片栗粉：適量

生姜：少々



下準備

- ・がめ煮と同様の手順で昆布だしを取る。
- ・米は研いでおく。
- ・*の調味料を合わせておく。
- ・油揚げは食べやすい大きさに切っておく。
- ・水溶き片栗粉は、水と片栗粉を 1：1 の割合で混ぜておく。



①炊飯器の釜に米と出汁、*の調味料を入れ、軽く混ぜる。

②油揚げ、ひじきを①に入れ、炊飯器で炊く。

③そぼろを作る。フライパンに「マルコメ ダイズラボ 大豆のお肉 ミンチタイプ」を入れ、少し炒める。

④③に*の調味料と水溶き片栗粉を入れ、煮詰める。

⑤②で④を包んでおにぎりに成型してできあがり。

【料理を作ってみての感想】

今回は代替肉を使って実際に料理を作ってみると、おにぎりは特に気なることなくおいしくつくることができた。ところが、がめ煮の肉は豆臭さをあまり取り除けていなかった。その一方で、モスバーガーのような商品化されたものは美味しく感じた。やはり、それだけの手間と費用、時間が掛かっているのだと気づいた。

【まとめ】

私たちの住む福岡には、中国や韓国のみならず、フィリピンやネパールなど、私たち自身があまり知らないような国出身の人も暮らしていることがわかった。その中でも、宗教によって食生活で不自由な思いをしている人が少なからずいることがわかった。

今回は誰でも食べられる料理を短期間で考えたが、これを店で行うとすると、多くの開発費がかかるなど、様々な課題が見えてくる。そこで、国や自治体が開発費を負担・助成することによって、色々な店で誰でも食べられるメニューが増え、宗教関係なく同じ食事をとることができるようになるのではと思った。また、代替肉の需要が増えることによって、会社にお金が入り、もっと肉に近づいた代替肉の開発ができるほか、経済的な効果も期待される。私たちの食卓にも、代替肉を少しずつ取り入れ、代替肉をより身近なものにすることも重要だと思う。

【感想】

石橋：これまで宗教についてはあまり調べたことが無かったが、調べていくうちに、宗教でタブーとなる食材がたくさんあることが分かった。特定の宗教の人用の食事ではなく、世界中の誰もが食べることの出来る食事にし、食で世界をつなぐことが出来ればいいと思った。今回初めて大豆ミートを使って料理をしたので、今後も大豆ミートを使った料理作りをしてみたい。

駒田：私たちは普段何不自由なく食べている料理にも困ることがあったり、食べられない人がいるのだと驚いた。これからは大企業だけでなく小さいお店でも宗教に関係なく食べられるメニューをふやすための第一歩として国や自治体が費用を負担・助成するべきだと思った。自分自身も、飲食店のメニューにどんな困ることがあるのか、今後調べてみたい。

志波：「外国にルーツを持つ人」ということを最初に聞いたとき、あまりぱっとしなかったけれど、調べていくとたくさんルーツを抱える人が日本にいたことが分かった。多くの方が宗教などで食べられないものがあることを知り、改善できる取り組みができるようになれば良いなと思ったし、もっと取り組みを考えてみたいと思った。このレポートを飲食店の人に読んでもらい、がめ煮やそばろおにぎりを作ってほしい。

【出典・参考】

- ・福岡市 国籍・地域別外国人数

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/data/open/cnt/3/98334/1/202206HP01.pdf?202206211651>

- ・福岡市の魅力/スタンバイ

<https://jp.stanby.com/media/fukuoka-city/>

- ・オリーブオイルをひとまわし ベトナムと日本の食文化

<https://www.olive-hitomawashi.com/column/2020/10/post-11994.html>

- ・オリーブオイルをひとまわし ネパールと日本の食文化

<https://www.olive-hitomawashi.com/column/2020/10/post-11990.html>

- ・CAN EAT ヒンドゥー教徒の食事制限

https://about.caneat.jp/column/dietary_restrictions_of_hindus/

- ・農林水産省 うちの郷土料理

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/fukuoka.html

- ・モスバーガー MOS PLANT-BASED GREEN BURGER TERIYAKI

<https://www.mos.jp/cp/greenburger/>

- ・大豆ミート研究所

<https://www.otsukafoods.co.jp/soymeatlabo/>