

16歳のソムリエ **緒方さん 食べ方、魅力紹介**

「食から始まる健康秋田」番外編



野菜の魅力を語る緒方さん

史上最年少で野菜ソムリエとなり、全国で野菜の魅力発信に取り組む高校2年生の緒方湊さん(16)＝神奈川県＝が、秋田市で講演した。参加した県内の小学生とその保護者約130人を前に、野菜のおいしい食べ方や栄養成分などを分かりやすく紹介した。

緒方さんは小学生の頃から近所に畑を借り、野菜を自ら販売、収穫するほどの野菜好き。8歳で「野菜ソムリエ」、10歳でさらに上の「野菜ソムリエプロ」といずれも最年少で取得した。現在自治体や企業のアンバサダーを務めるほか、全国のセミナー、講演などで活躍している。

秋田市で行われた講演のテーマは、「野菜と仲良しになろう。」クイズでは、野菜に関するさまざまな知識を出題。ナスは国内だけで200種類もあることや、ピーマンは縦に切ると苦みを感じづらいことなどを説明した。正解が発表されると子どもたちは声を上げて驚いていた。

野菜には多くのうまみ成分が含まれることも解説。うまみは甘みや酸味よりも長く味わいが続くほか、唾の分泌を促す効果があるとも。「干した野菜をみそ汁に入れるとだしが出ておいしくなる。干すことで半年ほど日持ちする野菜もある」と述べた。

野菜の性質を学ぶ実験も行った。水を張った水槽にスイカ、タマネギ、キュウリ、ニンジン、オクラなどの野菜を投入。浮かぶ野菜と沈む野菜があることを確認した。

緒方さんは、地上で育つ野菜は沈むは浮き、地中で育つ野菜は沈むと言われています」と話すと、子どもたちは感心した様子で聴き入っていた。

講演後、緒方さんは「野菜に苦手意識がある子どもが多いと思うが、野菜の知らない一面を知ることで、まずは興味をもってほしい。そこから食べる楽しさも感じるようになってくれたらうれしい」と語った。

参加した秋田市の関口晴斗さん(中通小5年)は「コマツナやゴーヤーが苦手だが、食べられる調理方法がないか試してみたいと思った」、柴田結南さん(東小6年)は「野菜にはたくさんの種類があると知った。秋田ではなかなか見られない珍しい野菜を調べて食べてみたい」と話した。

講演会は、子どもとその保護者たちに野菜を食べる大切さを知ってもらおうと、県が開催。7月20日にあきた芸術劇場ミルハスで行われた。

＜第1月曜日に掲載＞

■ スイカ、なぜ野菜 ■ パプリカ、色の違いは

子どもたちから質問

講演会では、緒方さんが客席からの質問に答える時間も設けられた。緒方さんと子どもたちとのやりとりは次の通り。

——真っすぐなキュウリと曲がったキュウリがあるのはどうしてですか。

「(生育の途中で)気温や肥料の量、水の量などが急激に変化することで、曲がってしまう場合があります。でも曲がったキュウリもおいしく食べられますよ」

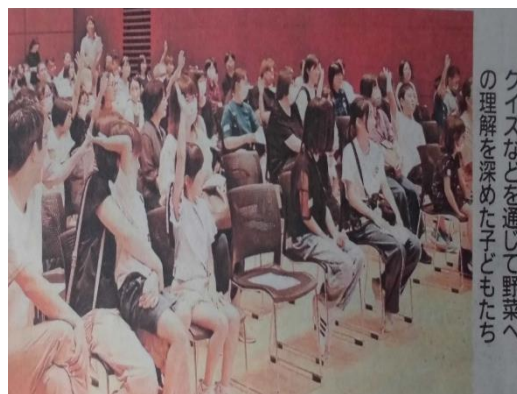
——スイカはどうして果物ではなく野菜なのですか。

「草から育つのが野菜。木に実るのが果物と区別されています。スイカやイチゴ、メロンなど一般的に果物と認識されている野菜は、『果実的野菜』と呼ばれることもあります。

——赤パプリカと黄パプリカの違いは何ですか。

「それぞれの色のパプリカに含まれている栄養素が違います。赤色に見える栄養素と黄色に見える栄養素があるんです」 (清水美沙)

(令和6年8月5日(月)秋田魁新聞より一部抜粋)



クイズなどを通じて野菜への理解を深めた子どもたち