

Educational Food Paper

Umekiki

おいしいを、めききする

「子どもが発見!」シニアや大学教授と学ぶ、『好き嫌い』のわけ。



Vol.
24



グランフロント大阪に、子ども記者が潜入！

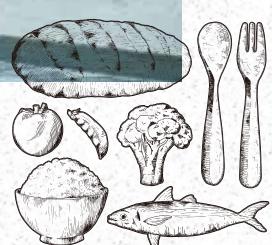
子どもたちの永遠のテーマである、食べ物の“好き嫌い”が生まれる理由を調査。

子ども記者、大学教授、シェフたちと好き嫌いの科学を学ぶ、食の学び新聞。

自分のからだのことを知れば、食べるがもっと楽しくなるかも。



Kids discovering their tastes, with the help of teachers and chefs



Umekiki

おいしいを、めききする

INTRODUCTION



グランフロント大阪で10年目を迎える食育プロジェクト、Umekiki。
今年は、こどもたちと一緒に学ぶ、食べる、つくる！

2013年にグランフロント大阪ではじまった、食の目利き力を磨くプロジェクト、Umekiki（うめきき）。おいしいものがおいしい理由を学ぶことを大切に、100店舗近くあるグランフロント大阪の飲食店のシェフたちや全国の生産者さんとともに活動している。農家さんがグランフロント大阪で食材を販売するマルシェやシェフと学ぶ料理教室、生産地ツアーの開催や食に関する学びの情報発信など、様々な活動を行なってきた。そして、2022年。予想もしなかったパンデミックにより、世の中は大きく変わってきた。Umekikiと

して、今できることは何か」。改めて、次世代を担うこどもたちへ食の学びを届けたいと、こどもと大人が一緒に学ぶ食育プログラム『Umekikiこども記者俱楽部』を立ち上げた。学びのテーマは、「好き嫌いの科学」。誰もが経験する食の好き嫌いについて大学教授やシェフたちと学び、こども記者たちは新聞づくりを行なった。さあ、『Umekiki Paper ~Collaboration with こども記者俱楽部~』のはじまり、はじまり。この夏、プログラムを通して学んだ食のあれこれをお紹介していこう。

1

好き嫌いの
科学を学ぼう



2

シェフと
味覚実験！

グランフロント大阪の5
店舗のシェフによるアイ
デア料理を、こども記者
たちが試食。ニガテな
食材が使われた料理を
五感で味わってみたり、
味わいをくらべっこして
みたり。

こども記者俱楽部 PROGRAM

1、2回目の学びをもと
に、編集者として新聞
づくりに挑戦。文章を
書いたり、写真を貼っ
たり。個性豊かな新
聞記事が生まれた。



3

こども新聞を
作ろう

のぞいてみよう！
Umekikiこども新聞

こども新聞
お披露目会

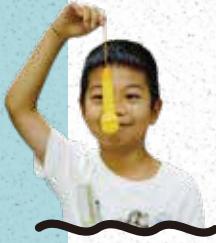
4

プログラムで完成した
『Umekikiこども新聞』は、
Webからご覧いただけます



へんしゅうぶ

編集部



ゆうた記者
(ニガテ:キノコ)



きっぺい記者
(ニガテ:ナス)



たくと記者
(ニガテ:魚)



たいせい記者
(ニガテ:里芋)



りな記者
(ニガテ:ピーマン)



さいり記者
(ニガテ:お肉)



ちか記者
(ニガテ:焦げた味)



さき記者
(ニガテ:ゴーヤ)



みゆ記者
(ニガテ:和菓子)



しの記者
(ニガテ:ニンジン)



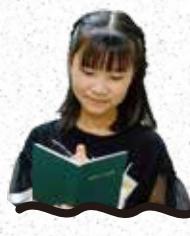
ゆいか記者
(ニガテ:ナス)



あやめ記者
(ニガテ:魚)



ゆうな記者
(ニガテ:トマト)



さくら記者
(ニガテ:キノコ)



くるみ記者
(ニガテ:納豆)

MEMBER

こどもも大人も一緒に学んだ!
こども記者倶楽部 メンバー紹介

好きなものも嫌いなものもバラバラな、総勢15名のこども記者が大集合。シェフや大学教授とともに、好き嫌いの科学について学んだ。心強いメンバーを、一人ひとりのニガテ食材とともにご紹介。

けんきゅうぶ

研究部



大阪大学
大学院人間科学研究科
行動生理学研究分野

八十島教授
(ニガテ:セロリ)

りょうりぶ

料理部



リュミエール大阪KARATO※
唐渡シェフ
(ニガテ:ニンジン)



Bar Español LA BODEGA
香原シェフ
(ニガテ:ピーマン)



世界のワイン博物館
西村シェフ
(ニガテ:生野菜)



Rojiru Curry SAMURAI.
佐藤シェフ
(ニガテ:生のセロリ)



PIZZERIA e TRATTORIA
DA BOCCIANO!
松山シェフ
(ニガテ:ピーマン)

※リュミエール大阪KARATOは2022年7月31日をもって一時閉店し、同年11月にリニューアルオープン予定です。

BASIC KNOWLEDGE

食とむきあうための、からだの知識

生まれた、好き嫌い。
生きる知恵として、
生き物つて、すごい。

「苦いから、ピーマンがきらい！」「キノコのグニグニした食感が苦手」など、誰にでもきっとある幼い頃の思い出や、大人になっても続く食的好み。嫌いなものがあるのは、ワガママなのだろうか。好き嫌いが生まれる理由を、のぞき見。大阪大学で教授を務める八十島先生が教えてくれた。

母乳にも旨味が。 安心できると、好きになる。

基本五味とは、言わずもがな甘味、塩味、酸味、苦味、旨味の5つで、どの食べ物にもいろんな味わいが混じり合っているが、食べ物によっていざれかの味わいを強く感じ「あ、これは甘いな」と思うのだ。こどもの頃、甘味と旨味を好んで食べていた経験がある人も多いのでは。実際に、『Umekikiこども記者俱楽部』でのこどもたちの回答も同様であった。甘味と旨味は、生き物に安心感をもたらす。例えば、赤ちゃんが生まれて初めて口から摂取する母乳には、旨味物質のグルタミン酸が豊富。母乳だけでなく、赤ちゃんが生まれる前のお母さんのお腹の中にある羊水にもグルタミン酸などのアミノ酸が含まれる。旨味は、お腹の中にいる頃から慣れ親しんでいる味だからこそ、安心して受け入れられるのだ。



白衣をきて登場してくれた八十島先生。優しい笑顔が、こども記者たちにも大人気。



プログラム冒頭に、ホットケーキ、レモン、ピーマン、肉を題材にこども記者たちの好き嫌いを調査！

これは、危ない？！ からだが受信する危険信号

甘味と旨味は安心感をもたらし、幼い頃から好かれる傾向がある一方で、酸味と苦味は嫌われる傾向がある。まず、酸味は腐敗したものが醸し出すことが多い。菌や微生物によって有機物が分解され、人間のからだに良いものになれば発酵と呼び、からだに害をもたらすものは腐敗と呼ばれる。腐敗したものを食べるとからだは異常を起こすため、生まれつき酸味に対する警戒心を持っているというわけだ。

続いて苦味は、毒性の強い食材に多く含まれる傾向にある。例えば、コアラが大好きなユーカリの葉には毒性があり、とても苦い。

しかし、コアラは肝臓で毒素を分解したり、母コアラからもらった腸内細菌で毒素を分解したりするので、ユーカリを食べることができる。一方、私たちは毒に強いからではないので、苦味を危険信号として受け取り、嫌うことが多いのだ。



こどもたちにもわかる言葉で、味覚実験をまじえながら好き嫌いのメカニズムをレクチャー。

「ぼくは苦いの食べれるよ！」と、自慢げな声も。からだの特徴によって感じ方が違うことを学ぶこどもたち。

好きと嫌いがあることは、 とおいとおい祖先からの贈り物。

口に入れて飲みこむ行為は、からだに食べ物をとりいれる前の最終閂門。だからこそ、その味わいに敏感になることは、遠い昔に生き物の祖先が身につけた生き残るために必要な知恵であり、人間にも受け継がれている。肉も魚も野菜も食べる雑食性動物である人間に、もし好き嫌いがなかったら、からだには害となる食べ物まで食べてしまう危険性がある。好き嫌いは、生き残るために必要な機能なのだ。ここで、ある実験をご紹介。生後間もない赤ちゃんの口に、甘い液体をふくませると微笑むような表情を見せ、苦い液体のときは目を閉じて眉間にシワを寄せ、口を大きく開けて舌を出す顔反応を見せる。赤ちゃんの頃から毒となりうる苦味を嫌うという行動を示すことができるのだ。また、この味覚の働きは人間だけが持っている訳ではない。例えばオランウータンやネズミなどの哺乳類も、甘味には舌なめずりをしつつ飲み込み、苦味には舌を出して吐き出そうとする。好き嫌いから見えてくる、生き物の不思議、からだの不思議。進化という非常に長い時間で受け継がれてきた生き残るために働きは、わたしたちの想像をはるかに超えているのかもしれない。

あまいときは？



にがいときは？



甘味は受け入れ、苦味は嫌

がるような反応を見せる。
好き嫌いはただのワガマ
マではなく、生きるために
必要な知恵だったのだ。



八十島 安伸
(やそしま やすのぶ)

大阪大学大学院 人間科学研究科 行動生理学研究分野で教授を務める。大学生の頃はハエの研究をしていたほどの、生き物好き。生き物の行動の選択がどのように生まれるのかを探求しているうちに、好き嫌いという行動の研究にたどり着く。研究に関する書籍や論文を多数発表している。

理由はひとつじゃない！ 好き嫌いのパターン紹介

私たち人間を含む生き物には好き嫌いがもともと備わっているが、一人ひとりの好き嫌いには個人差がある。味が理由で苦手な人もいれば、見た目が苦手な人もいる。辛い思い出のせいで食べられない、なんてことも。好き嫌いはいったいどんな理由から生まれるのか、その一部をご紹介しよう。



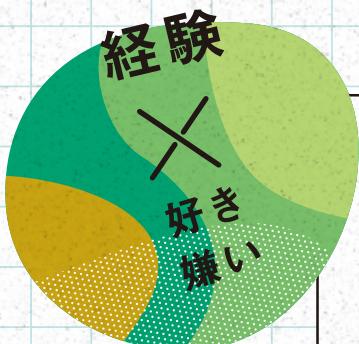
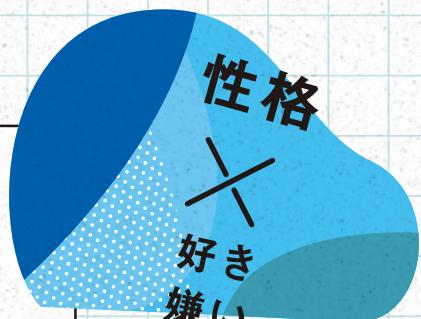
「なぜか人より嫌いな野菜が多い」、「みんなが普通に食べられるものが苦すぎて食べられない」。そのワケは、生まれつきのからだの特徴が影響しているのかも？からだのつくりが違えば、味の感じ方も変わる。どんなからだの特徴が好き嫌いに影響するのか、のぞいてみよう。

/ P6で詳しく解説！



引っ込み思案で心配性な人もいれば、好奇心旺盛で何でもチャレンジする人も。そんな、一人ひとりの性格の違いも、好き嫌いに影響するのだそう。自分の性格を振り返りながら、性格と好き嫌いの関係性をのぞいてみよう。

/ P7で詳しく解説！



もともと好きだった食べ物が嫌いになることもあるが、その逆もある。それは、日々の食事の経験が好き嫌いに影響している可能性が高い。どんな経験が好き嫌いに影響するのか、のぞいてみよう。

/ P8で詳しく解説！



NEXT

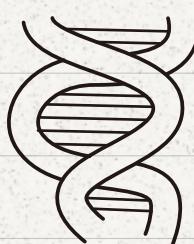
わたしたちの好き嫌いは
どんなメカニズムで
生まれているのだろうか？
次のページから
さっそくのぞいてみよう！

からだの 特徴

好き嫌い

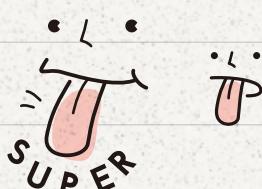
からだのつくりが違えば、味の感じ方も変わる。中でも、からだをつくるために欠かせない“遺伝子”や食べ物の味を感じる“舌”、さらには生まれる前の“胎児の頃の経験”が、私たちの味覚を左右しているという。食の好き嫌いにどのように作用するのだろうか？

遺伝子と 好き嫌い



ある遺伝子には、人が味を感じるために必要な「味覚受容体(みかくじゅようたい)」と呼ばれるタンパク質をつくる情報が埋め込まれている。その遺伝子の構造が異なれば味覚受容体の働きも異なるため、結果的に味の感じ方に違いが生まれるというわけだ。なんと、ある遺伝子に異なる構造を持つ人同士では、100～1000倍ほど味の感じ方が違うこともあるのだそう。目には見えない遺伝子も、食の好き嫌いと決して無縁ではないのだ。

舌と 好き嫌い



舌には味蕾(みらい)と呼ばれる場所があり、さらにその中に味細胞(みさいぼう)と呼ばれる細胞が存在する。この味細胞の働きによって私たちは味を感じることができるが、味細胞の数には個人差があり、数が多いほど味に敏感になる。味細胞の数が多い人のことを「超味覚者(または、スーパー・テイスター)」と呼び、特に苦味に対して敏感になりやすい傾向があるのだとか。野菜嫌いが多くて悩んでいる人は、自分自身がスーパー・テイスターであることを疑ってみてもいいかもしれない。

胎児の頃の経験と 好き嫌い



生まれる前の赤ちゃんは、お母さんのお腹の中で羊水と呼ばれる液体を飲む。羊水にはお母さんが食べた食物の成分が含まれるため、胎児の頃に経験した味が生まれてからの好き嫌いに影響すると考えられているのだそう。ある調査では、妊娠中に唐辛子やスパイスなどの香辛料を食べなかった母親のこどもより、積極的に食べた母親のこどもの方が、香辛料を受け入れやすい結果になったという。妊娠中にお母さんが何を食べていたのかを聞いてみると、自分の好き嫌いの理由を発見できるかもしれない。



味に敏感な遺伝子パターンを持ち、かつスーパー・テイスターだった場合、味への感受性はグッと高くなる。つまり、自分と友達や家族は、全く違う味の感じ方をしている可能性だってあるんです。

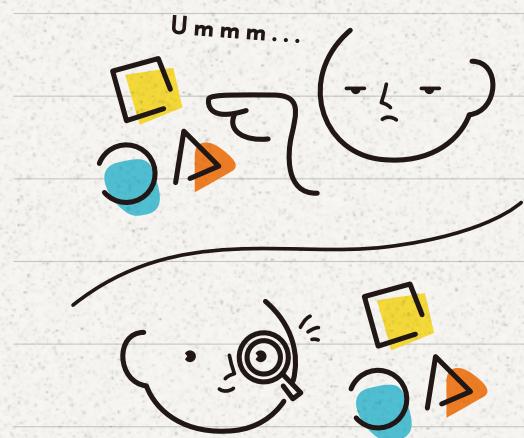
COMMENT

ある調査では、25%の人がスーパー・テイスターだったんだって！食べ物のニガテが多い人を見つけたら、このことを教えてあげたいな。





一見関係なさそうな一人ひとりの性格も、食の好き嫌いと無縁ではない。性格と好き嫌いの関係を見てみると「そんな理由からも好き嫌いは生まれるのか！」という気づきも。自分自身の性格を思い返してみると、意外な理由から好き嫌いの理由を発見できるかも。



引っ込み思案さんは、食べず嫌いになりやすい？

そもそも、人間には「新奇性恐怖（または、ネオフォビア）」という特性が備わっている。これは、新しいものを怖いと思う特性だ。雑食性動物である人間は、その食べ物が自分にとって安全かどうかを見極める必要があるので、この特性はわたしたち人間が生きるために欠かせない。この特性は引っ込み思案な性格の人ほど強まり、いわゆる“食べず嫌い”になりやすい。一方で、新しいもの好きな性格の人は、新奇性恐怖が弱まる傾向にあるという。

混ざったとたん、食べられない

「高所恐怖症」や「暗所恐怖症」など、人間には「○○恐怖症」という呼び名の性格特性を持つ人がいる。そのうち、「集合体恐怖症（または、トライポフォビア）」が食の好き嫌いに関わることもあるという。集合体恐怖症をもつ人は、穴や斑点など、物体がたくさん集まっている状態に対して恐怖を感じる。そのため、食べ物が混ざっている状態にも恐怖を感じ、嫌いになることがあるのだそう。例えば、お刺身と海鮮丼。何の魚かがはっきりと分かるお刺身は食べられるが、お米や魚、味付けの醤油やワサビがまざった海鮮丼になったとたん、食べられなくなることもあるのだとか。混ざっている料理がなんとなくニガテに感じていた人は、試しに分けて食べてみてもいいかもしれない。

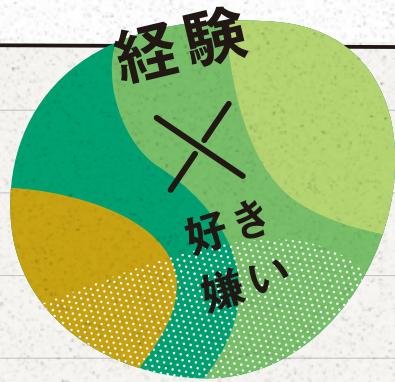


COMMENT

「怖い」と感じるものは、人それぞれ。僕のまわりには「汁が突然飛び出るから」という理由でブチトマトが嫌いな人もいたし、「シャリシャリする音が嫌い」という理由でりんごが嫌いな人もいたなあ。

新しいものを怖く感じる「新奇性恐怖」は、2歳～6歳のころに最も強まるんだって。小学校低学年頃、ニガテが多い友達がまわりに多かったのはそういう理由だったのかも！





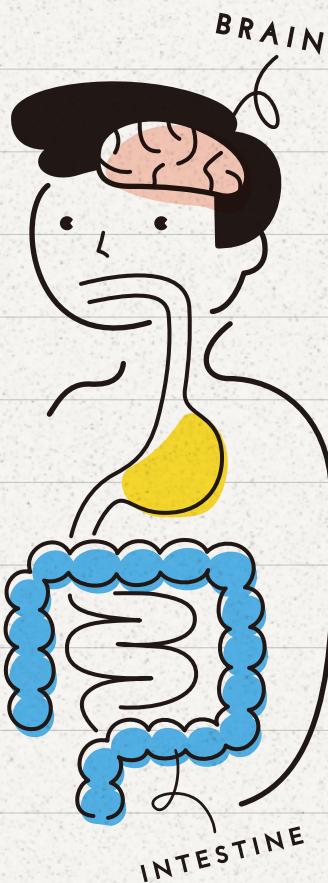
好き嫌いは不变なものではなく、経験とともに変化する。その裏側には、脳と腸の密接な“つながり”が関係しているのだそう。あるときから食べられるようになったものや、食べられなくなつたものがある人は、好き嫌いの変化のヒントを発見できるかも。

脳と腸は、実は仲良し

“腸は第二の脳”という言葉もあるほど、脳と腸には深い関係がある。腸には、食べ物をからだの中に取り入れる働きだけでなく、ホルモンを出す働きもある。食べ物が腸へ届くと、腸から出たホルモンは脳に伝達される。このホルモンによって、味の感じ方や食べる量が左右されるのだそう。このように、食べることにはからだのさまざまな部位が関わっている。このことを踏まえると、注射や点滴などの人工的な栄養摂取では、本来の食べる行為に紐づいているはずのさまざまなプロセスや情報が欠落してしまうことがよくわかる。

嫌いなものが、好きになる

嫌いな食べ物を好きになる脳のメカニズムはまだ解明されていないことが多いのだそう。しかし嫌いなものが好きなものに変わるかもしれない方法はあるようだ。その一つは、腸を刺激すること。p6でご紹介した通り、舌には「味覚受容体」と呼ばれるものがあるが、味覚受容体は舌だけでなく腸もある。栄養のある物を食べて腸の受容体が味覚物質をキャッチすると、腸から出るホルモンが「体にいいものが入ってきたぞ～！」という情報を脳へ伝える。すると、脳が「きもちいい～」「ごほうびがきた！」という信号を出し、結果的にその食べ物をだんだん好きになるというわけだ。これらは無意識のうちに起こっているため、わたしたちがはっきりと認識することはできない。知らないうちに、脳と腸の間でこんなやりとりがあったとは。とても興味深いからだの不思議だ。



好きなものが、嫌いになる

ある食べ物を食べた後に吐いたり体調を崩したりすると、たとえ好きだったとしてもその食べ物を嫌いになってしまうことがある。このことには、食べ物の味の情報と腸（内臓）の情報が、脳のとても近い場所に運ばれることが関係している。脳の近い場所に届けられる2つの情報は、お互いに影響しやすいのだそう。そのため、「この食べ物のせいで体調不良になった。だから、この食べ物は嫌い」というふうに、からだが無意識のうちに認識してしまうのだ。このことを踏まえ、からだに不快感が残る抗がん剤治療をするときは、病人の食生活を崩さないよう、嫌いになっても生活に悪影響が出ない食べ物を治療前に食べてもらうこともあるのだそう。驚くことに、体調不良になったから嫌いになったというエピソードを本人が覚えていなくとも、脳はきちんと記憶しているのだと。嫌いになった理由がわからない食べ物がある場合、知らず知らずのうちに体調不良を起こしたことが関係しているかもしれない。



ちなみに、好きなものが嫌いになる現象の方が起こりやすい。好きだったものを嫌いになると、体調不良が関係していることが多いからだ。命に関わることの方が生き物のからだに大きな影響を残しやすい、と考えられているんです。

COMMENT

たとえ好きだったものでも、からだの不調を経験すると嫌いになてしまうのは、わたしたち人間だけでなくネズミも同じなんだって！ 食べることは生きることと深い関係にあることがよくわかるね。



レッツ味覚実験！ COLUMN

味を感じているのは、舌だけではなかった！

大阪大学の八十島先生とこども記者たちが行なった味覚実験から見えてきた、からだの不思議。好き嫌いを左右する味わいは、からだのどの部分で判断しているのか？様々な角度から味の感じ方を調査すると、いろんな発見があった。

においや見た目も、味を変えるって本当？

味覚は、私たちが思っているよりもあいまいなものなのかもしれない。思い込みで「こうだ！」と味を感じていることもあるようだ。ここで、こども記者たちが実践した2つの味覚実験をご紹介。こどもたちからは「あれ？想像していた味と違う！」という声も。身近にあるもので簡単にできるので、ぜひ家族や友達と試してみてほしい。

LET'S TRY

こどもたちが自分のからだで、味覚実験！

実験

1

鼻をつまんで、いただきます！

身近にあるキャンディを、鼻をつまんで食べてみよう。いつもとちょっと違った味わいがするはず。実践したこどもたちの中には「あれ、味がしない！甘く感じるだけだ！」というワクワクした表情を浮かべる子も。この実験から、嗅覚は味に大きな影響を与えてることがわかった。「これなら、苦手な食べ物も食べられそう」と話してくれたこども記者も。



もし…

実験

2

あれれ？何味のラムネかな？

続いては、ラムネの味をあててみる味覚実験。まずは、こどもたちにぶどうのイラストが描かれたパッケージを見てもらい、その後にラムネを配った。配られたラムネは、実はぶどう味ではなくソーダ味なのだが、「ぶどうの味がして、おいしい～」とだまされるこども記者たち。形や色、パッケージから得られる視覚情報も味覚に大きく影響しているのだ。視覚によって味や風味を無意識のうちに思い出し、自分の経験している味と勘違いするのだそう。からだって不思議だ。



食べているのは、情報？からだの反応に耳をすましてみよう。

インターネットに書かれた情報や権威のある人の言葉など、人間は情報にも左右されながら、味を感じているという。人間の味覚は、思っている以上に影響されやすいのだ。情報を鵜呑みにして食べるのではなく、からだの反応に敏感になると、毎日の食事がもっと楽しくなるかもしれない。一方、乳幼児や就学

前のこどもたちは情報による味覚への影響は少ない傾向にあるという。なぜなら、幼いこどものうちはまだ経験も少なく、外部から受け取る情報を重視することが少ないからだ。こどもの正直な反応は、食べもののそのものの味を感じ、からだが発する声を表現しているのかもしれない。

こどもたちが妄想する、こんな食卓、あんな食卓

THINK TABLE

海だーいすき！

魚やクラゲも誘っちゃおう



好きな場所で食べるご飯は格別。魚やクラゲたちと会話することができたら、一体どんな話題を話しながら食事をするのだろうか。通りすがりの海の生き物たちにご飯を横取りされないよう、ご注意あれ！



みゆ記者

～ニガテが減るかも？その①～

楽しい食卓を考えてみよう

嫌いな食べ物を少しづつ受け入れるためにには、その食べ物が危険ではないことを理解し、安心することが大切。そのため、食材の収穫体験や調理を通して食材と触れ合い、食事を楽しむことがとても大切なのだそう。生まれた赤ちゃんが家族から与えられたものを食べるよう、人間にとって食べるという行為には他者の存在が欠かせない。そのため、家族や友人などの親しい人がおいしそうに食べる様子を見るることも、食べ物への恐れや不安を少なくするために大切だ。どんな食卓だったら食事が楽しくなるか、こども記者たちがアイデアを考案。楽しい食卓作りが、ニガテ克服の第一歩になるかも。

海の生き物たちとも一緒にご飯を食べてみたい！ほかにも、カニやエビ、イルカやクジラもいたらいいな～

わいわいがやがや。

バーベキューをしている人、みつけ！



きっぺい記者

バーベキューをしてお肉を食べている人、どこにいるかわかるかな？よく見ると、野球のゲームをしている人や魚釣りをしている人、お菓子の家で遊んでいる人もいるよ。



車の渋滞が起きていたり、一方では結婚式で乾杯している人がいたり。生きていればいろんなことが起きるけれど、おいしい食事の時間はやはり幸せな時間だ。

用意するものは、
青い空、楽しい音楽、おいしい食事。



くるみ記者

外で吃るのが好きだから、
音楽をかけながら朝から夜ま
でバーベキューをしてみたい
な。家族や友達とピクニック
にもよく行くよ。

サラサラと吹き抜ける風
の音、シャカシャカ流れる
音楽の音、お肉がパチパ
チジュウジュウ焼ける音。
いろんな音が聞こえてくる
食卓だ。

大好きなサメのアトラク
ションを見ながら、家族
と一緒にご飯を食べてみ
たいんだ!

迫力満点なエンターテ
インメントとの掛け合
わせ。食事の手も止め
て見入ってしまうのもまた一興だ。サメにびっくりして、お皿をひっくり返さないように注意!



たいせい記者

大迫力!
サメのショーを横目に、ぱくぱく



ほっこりhattari。

そばにいてほしい、大切な人と。



たくと記者

お家で飼っている老猫のレイニー
とチビ猫のシャケ、それと家族が
一緒に食卓を囲んでいるところを
描いたよ。テーブルには、綺麗な
お花も飾ってあるといいな。

“何を”食べるかだけでなく、
“誰と”食べるかも、楽しい食
卓づくりにはとても大切。家
族と楽しく囲む食卓は、自然
と笑みがこぼれるようだ。

あの食材が、
こんな料理に！
シェフたちの
提案メニュー

～ニガテが減るかも？その②～ シェフのアイデアから学んでみよう

日々食材と向き合い、おいしい料理を仕立てるシェフのアイデアをご紹介。食べ物のニガテが減ることは、食べ残しを減らすことにもつながるかも。グランフロント大阪の5名のシェフたちが使った食材は、ピーマン、ゴボウ、ニンジン、ナス、トマト。こどもたちのニガテに挙げられやすいラインナップだ。これらの食材がどのように変身したのだろうか。シェフたちのアイデアに触れると、ニガテ克服のヒントを学べるかも。

CHEF'S MENU



ピーマンのフリット

～スペイン産チーズとロメスコソース～

ピーマンを油で揚げ(フリット)、スペインで愛されるアーモンドベースのソース(ロメスコソース)と一緒に食べることで、ピーマン特有の苦味を抑える工夫を加えたひとさら。塩やオリーブオイル、パプリカパウダーをふりかけ、さっぱりとした口当たりのヤギのチーズも添えて。シェフならではのピーマンのアレンジ料理、どうやら大人の箸も進みそうだ。



料理を作ってくれた香原シェフも、ピーマンが苦手なんだって！ ちよっぴり大人なおつまみ風の料理、一緒に食べたママがぱくぱく食べていたよ。



南館
スペインバル
7F Bar Espanol LA BODEGA

電話番号 06-6485-7796

漁港から直送される新鮮な魚介や肉のおいしさを生かした本格スペインバル。スペイン各地からおいしいワインを取り揃えている。



食べるゴボウのポタージュ

ゴボウやキャベツ、玉ねぎやベーコンなど、いろんな食材がぎゅっとつまったポタージュ。バターでしなりりするまで炒めた食材をチキンブイヨンで煮込み、ミキサーで細かく粉碎。一般的なポタージュは具材の裏ごしをしてサラサラの状態にするが、あえて“食べる”に重点をおき、小さく碎いた食材をそのまま使用。ゴボウのザクザクとした食感と味を楽しめる一方で、牛乳や生クリームのなめらかな口当たりも感じられるひとさら。



ゴボウは、日本人しか食べる習慣がないんだって！ 佐藤シェフのお店では、ゴボウのおいしさを表現するカレーを作っているって聞いたよ！



南館
スープカレー店
7F Rojiura Curry SAMURAI.

電話番号 06-6371-0306

“野菜を食べる”がコンセプトの北海道札幌発スープカレー専門店。具材だけでなく、スープの種類や辛さもカスタマイズで愉しめる。



緑色なのにベーコンの味がするペーストを食べて、見た目との違いにみんなびっくり。ニガテな食べ物は、お肉などの好きな食べ物とあわせるとおいしく食べられるのかも!

野菜の遊園地



ニンジンを主役に、オクラや玉ネギ、レンコンなどの色とりどりな野菜が目を惹く。見ているだけでも楽しいカラフルな見た目は、その名の通り、まるで遊園地のよう。緑色のペーストには、小松菜とキャベツ、そこにベーコンで旨味を加えることで、こどもでも食べやすい味わいに。身近な野菜たちが、洗練されたフレンチレストランの料理に仕上げられたひとさら。

現代風野菜フレンチ
リュミエール大阪KARATO

*リュミエール大阪 KARATOは2022年7月31日をもって一時閉店し、同年11月にリニューアルオープン予定です。

ミシュランガイドにて12連続星を獲得したシェフ唐渡氏による、現代風野菜フレンチレストラン。おいしいご馳走と健康な身体づくりの両立を目指した“野菜の美食”を追求。



イタリアと日本のごはんは、“お母さんの味”を大切にしている点で似ているんだって！イタリア料理を作る松山さんも、お正月に実家で食べるお雑煮が世界で一番おいしいって言っていたよ。

ナスのカポナータとさわやかマリネ



イタリアの母の味といわれるカポナータは、ナスを揚げてからトマトで煮込むため、普通のナスよりもとろとした食感に。一方、マリネは皮を取り除き、ナスらしいシャキシャキした食感を楽しめる。マリネの味付けには、レモン、アンチョビ、酢、さらにはちみつを加えることで、より甘味を感じるマイルドな口当たりに。ナスの皮と食感のどちらが苦手なのか、一度に比べることができるひとさら。

南館
8F
イタリア料理
PIZZERIA e TRATTORIA
DA BOCCIANO!

電話番号 06-6371-3337

大会受賞歴を持つ総料理長監修のもとで作られるピザと、お魚や旬の野菜など、瀬戸内の厳選素材をふんだんに使ったイタリア料理を提供。料理とのマリアージュを考え選び抜いた厳選ワインのほか、ビールやカクテルも多数取り揃える。

トマトとオレンジのコンポート



トマトをまるごと鍋に入れ、乱切りしたオレンジ、砂糖、水、白ワインを加えて、弱火でコトコト火入れ。すると、トマトの酸味が和らいで甘味を感じる味わいに。オレンジの皮を削って香りづけし、仕上げにバニラアイスも添えると、トマトが甘いデザートに変身。周りのジュレソースは、見た目は透明なのに味はトマト味。ニガテの理由が見た目や食感なのか、味そのものなのか、自分の好き嫌いのわけに気がつけるかもしれないひとさら。



トマトの赤色、ミントの緑色、バニラアイスの白色が、なんだかイタリアの国旗みたい！デザートにすればトマトが嫌いな人も食べられるかもと、この料理を考えてくれたんだって。



イタリアン・フレンチ
世界のワイン博物館

電話番号 06-6371-6978

2000本収容可能な特注ワインセラーを持ち、様々な国ワインを取り揃える。おつまみメニューはじめ、イタリアンやフレンチベースの前菜、メイン料理まで豊富な料理を提供。

好き嫌いに関する学びを、思い思いの方法で新聞にまとめるこども記者たち。中には「普段しないような会話を親子でできた」と教えてくれた家族も。



カメラマンさんの写真と自分の写真を組み合わせ。こんなところにもこどもと大人のコラボレーションが生まれていた！



チョキチョキ、ペタペタ おおきな新聞ができるまでの、 こども記者たちのあしあと。



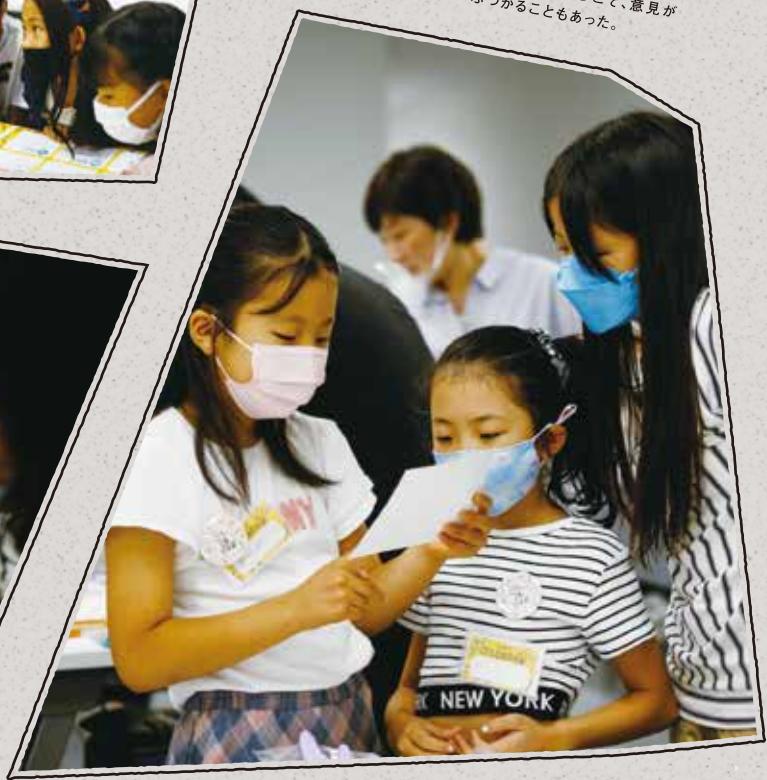
八十島先生やシェフたちとともに、好き嫌いのメカニズムを学んだこども記者たち。最後に、学びを大きな新聞にまとめて発表した。個性豊かな言葉と色とりどりな絵や写真がぎゅっとつまつて、Umekikiこども新聞のできあがり。あとがきに代えて、制作中のこぼれ話をご紹介。



普段口にしないニガテな食べ物にも頑張ってチャレンジしていたこども記者たち。たとえ苦手な食べ物のことでも、先生やシェフからもらった学びをしっかりとまとめてくれた。



2歳差のこども記者同士が、まるで姉妹のように協力するシーンも。真剣だからこそ、意見がぶつかったこともあった。



「私は文章を書く!」「じゃあ、僕は絵!」そ
れぞれの得意を持ち寄って、いいチームブ
レーだ。



R

号外発表という設定のもと、台本を用意して演劇
風に新聞をお披露目。たくさん話したい!と手を上
げることも記者もいた。



発表が終わって、ふう、一安
心。思わずママに抱きつくこ
ども記者。パパやママたち
からは、大きな拍手!



Y

プログラムを振り返るこども記者たち。「僕はキノコ
の食感がニガテだって気づいた」「経験で好きにな
れるってびっくり」「おうちでママに話した!」



編集部まとめ

この夏、個性豊かなこども記者たちとともに学んだ、好き嫌いの科学。好き嫌いはただのワガママではなく、自分のからだの声に耳をすましている証拠であり、とおいとおい祖先から私たち人間まで大切に繋がってきた、生きるために知恵。好き嫌いの視点から人間を見てみると、まわりにいる生き物たちと私たちは目に見えないところで深く繋がっていることに改めて気づかされる。今回のこども記者倶楽部は終了したが、こども記者たちは友達や家族にきっと学びを伝えていってくれることだろう。食べることは、自分のからだを想い、生きるために欠かせないこと。グランフロント大阪から、私たちのからだをつくる食の学びをもっともっと発信していきたい。



about 100 RESTAURANTS!

The birth of Umekiki!

大阪最後の一等地と言われた場所で。
食にも力を入れて開発された
グランフロント大阪で、食を目利き

グランフロント大阪は、西日本最大のターミナル「大阪・梅田」の駅前に位置し、ファッションから雑貨、ライフスタイル、ビューティー、カフェ、レストラン、バーまで様々なお店が約260店舗も揃ったショッピングタウン。百貨店や商業施設が多くひしめきあう大阪駅界隈。そんな激戦区のなかで、グランフロント大阪は食にもこだわり開業した。100店舗近いレストランやグローサリーなど食関連の店舗が揃い、あらゆるシーンに対応できる食で幅広いお客様のニーズに応える。そんな、食を大切にしたグランフロント大阪だからこそ、おいしいものがおいしい理由を学び、食の目利き力を磨くプロジェクト『Umekiki』は発足した。



EVENT GUIDE

毎週
木曜
12:00~19:00 関西の農家さんがグランフロント大阪に!
Umekiki 木曜マルシェ

季節の食材を
かじこくmekiki!

毎週木曜、農家さんが自慢の野菜を持ち寄ってグランフロント大阪でマルシェを開催。作り手の顔を知り、食材がどのように育てられたのかを学び、味わうUmekiki木曜マルシェ。おいしいものがおいしい理由を、会話しながら目利きしよう。

場所: グランフロント大阪 うめきた広場B1 南館入口前

※申込不要、入場無料

※開催日が変更になる場合がございます。詳細はUmekiki公式サイトをご覧ください。

Umekiki
木曜
Marché
▽▽▽▽▽



Umekiki Paperは
webにも掲載中!

Umekikiは、グランフロント大阪で始まった「食の目利き力」を高めていくために様々なイベントや情報発信を行うプロジェクト



Umekiki 公式サイト <https://umekiki.jp/>

f <https://www.facebook.com/gfo.umekiki/>

o https://www.instagram.com/umekiki_project/

Umekiki 運営会社: 阪急阪神ビルマネジメント株式会社
企画/制作/運営: 株式会社KUUMA Umekiki運営事務局
お問い合わせ先: グランフロント大阪コールセンター
TEL: 06-6372-6300 (受付時間11:00~18:00)

