

# 目白学園遺跡フェスタにおける縄文クッキーの導入

—小学生に対応したレシピと指導方法の試み—

The Introduction of Jomon-cookies at “Mejiro Gakuen Iseki Festa”

—A Study of the Recipe and Method of Instruction for Elementary School Age Students—

久保 多賀子

(Takako KUBO)

## はじめに

目白学園遺跡フェスタは、今年で9年目を迎える目白学園の夏のイベントである。そのねらいは、地域の人々に学園内の遺跡の存在を知ってもらうことであるが、その時代の生活の一部を体験することの一つとして食の再現を試み、物づくりの楽しさや感じる心、考える力を伸ばす機会をも提供している。主たる来訪者である小学生の嗜好や作業能力に合わせて、縄文クッキー作りを取り上げ、レシピや指導方法に工夫を加えてきたので報告する。

## I. 目白学園遺跡フェスタの背景と歴史

### 1. 目白学園遺跡の概略

目白学園遺跡は「落合遺跡」として数々の文献に取り上げられているが、近隣には「目白学園遺跡」として知られていて、目白学園から中井御霊神社・落合公園にかけての一带に広がる遺跡である。昭和25年以来、これまで13回の発掘調査により、この地が縄文中期・弥生時代後期・奈良時代の拠点的な集落の一つであったことがわかっている<sup>1)</sup>。また、出土した遺物の中には石皿や磨石といった堅果類（ドングリ類）を粉食する道具や土器片錘（漁網用の錘）が含まれていた<sup>2)</sup>。妙正寺川周辺の台地上に存在した集落の、当時の食生活の一端がうかがえる出土品である。

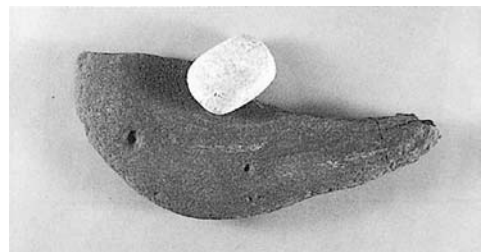


写真1 出土した石皿と磨石<sup>2)</sup>

### 2. 目白学園遺跡フェスタとは

「目白学園遺跡フェスタ」の目的は、『目白学園遺跡資料室の見学や講演会、各種体験コーナーなどからなる「目白学園遺跡フェスタ」を周辺地域を対象に実施することにより落合遺跡の普及・公開をはかるとともに、目白学園と地域との結びつきをより深め、地域の活性化の契機としたい。また、近隣小・中学校に対しては地域との連携を深める目的を持ち、「総合的な学習

の時間」のための研修の場としてや、今後の児童・生徒の社会科見学会などに、より積極的に活用してもらおう契機としたいと考え、本企画の実施を計画した<sup>3)</sup>。』ということである。

この趣旨に従い、毎年あらたな企画を導入しつつ様々なアトラクションを行っている。本年度の例を挙げると、講演会・遺跡検定・遺跡解説・ガラス玉づくり・編布づくり・勾玉づくり・火おこし・土器づくり・縄文クッキーづくりといった盛りだくさんのアトラクションの他、かき氷コーナーや焼きそばコーナー（無料、PTAによる）も設置され、参加者の好評を得た。

## Ⅱ. 縄文クッキー導入にあたってのレシピ検討

### 1. 縄文クッキーとは

縄文人の食していた物を推察すると、秋・冬にかけてはドングリや栗などの木の実やそばの実・ヒエや粟などの雑穀及び果実があげられる。それらの物がない春から夏にかけては山菜や、貝類や魚といった漁労活動による収穫物や、狩猟による獣の捕獲が考えられる。

縄文クッキーは、縄文中期の長野県曾利遺跡において初めて発見され、東日本において特徴的に出土する植物質のクッキー（またはパン）、または動植物質のハンバーグ状の加工食品のことを指し、クッキー状炭化物とも呼ばれる。それらは土器を用いてカユ状に煮て食した方法と並び、主要な粉食方法だったようである。また、保存食としての有用性もあったと考えられる。縄文クッキーは栄養学的にもバランスが取れており、植物質・ハンバーグ状どちらも100gあたり400～500kcalだとされている。縄文人の1日の摂取カロリーが約1800kcalだとすると、25～30gのクッキーを1日12～16個食べればよかったことになる<sup>4)</sup>。ちなみに、植物質のクッキー状炭化物の素材は、ドングリ・卵・栗・クルミ・塩・エゴマ・はちみつ・山ぶどう など、ハンバーグ状クッキーの素材は、ドングリ・挽肉・獣血・卵・栗・クルミ・塩・エゴマ・大葉 などが考えられ諸説あるが、いずれも素材から配合・作り方まで想像するしかないもの<sup>5)</sup> のようである。



写真2 山形県押出遺跡から出土した炭化した縄文クッキー<sup>5)</sup>。

### 2. 立地条件を踏まえたレシピ決定のための原材料検討

目白学園遺跡フェスタでの縄文クッキーの再現は、植物質のクッキーを取りあげることとした。その理由は以下のとおりである。

#### (1) 縄文クッキーを選定した経緯

前述したように、目白学園遺跡からは石皿や磨石といった堅果類（ドングリ類）を粉食する道具が出土している。また当時の気候から考えて、周辺には照葉樹林が広がっていたと考えら

れるので、ドングリなどの木の実や山葡萄などの実、山鳥の卵などはそれなりにあったと推測される。実際、現在も学園敷地の中に栗やマテバシイ・スダジイといったドングリ類など縄文クッキーに適した木々が生い茂っていることを考えると、何らかの因縁を感じざるを得ない。さらに、妙正寺川がすぐ近くなので、貝や魚なども容易に手に入ったであろうことを考えると、捕獲時の身の危険を冒してまでの狩猟は、よほどのことがなければ行わなかったのではないかと思われる。

また、小学生が主な参加者だと想定すると、肉を細かく刻む際の危険性、臭い、保存性、好き嫌いからみて、畜肉を用いることは得策ではないと判断した。

## (2) 原材料と推定される物の特徴

さまざまな文献調査の結果、植物質縄文クッキーに使われたと想定されている原材料は次の通りである。

- 1) ドングリ
  - 2) トチ
  - 3) 栗
  - 4) クルミ
  - 5) エゴマ
  - 6) 卵
  - 7) 山葡萄
  - 8) 山芋
  - 9) アワ
  - 10) ひえ
  - 11) そば
  - 12) はちみつ
- これらについて調べてみると、以下のようなことがわかった。

### 1) ドングリ

ドングリは、ブナ科のクヌギ・カシ・ナラ・カシワなどの果実の総称である。内部の種子の大部分を占める子葉は澱粉質に富む。ドングリは渋み（主にタンニン）が強く、人間がそのまま食用とするのには適さないが、スダジイ・マテバシイ・ハシバミ（ヘーゼルナッツ）など、一部の種では渋みが無く食べられる。ドングリは縄文時代においては、渋抜きをして食用にしていたと考えられている。

### 2) トチ

種子は栃の実として渋抜きして食用になる。同様に渋抜きして食用になるコナラやミズナラなどの果実（ドングリ）よりも高度な技術が必要で手間がかかるが、かつては米がほとんど取れない山村ではヒエやドングリと共に主食の大きな一角を成し、常食しない地域でも飢餓の際の食料として重宝された。

### 3) 栗

山を切り開いて村を作ると、明るい場所を好む広葉樹林のタラノキやクリなどが発生する。特に植え付けなどしなくても、自然にその数は増えていき、食料の宝庫になる。

三内丸山遺跡では、縄文中期以降ナラ・ブナの森が栗林に変わったようで、出土したクリは通常の山グリより実が大きく、栽培された物らしいとのことである。

### 4) クルミ

日本原産のクルミはオニグルミと呼ばれ、古来より食用にされており、すりつぶして調味料にも使われたようだ。川に沿って生えていることが多い。脂質が70%を締めており、カロリー源として重要だった。

5) エゴマ

日本ではゴマよりも古くから利用されている。長野県の荒神山遺跡で発見された縄文時代中期の遺物からエゴマの種子が発見され、当時から栽培されて用いられていたと思われる。青じそ（大葉）によく似た植物。東北ではよく食べられる食品で、近年健康食品として需要が多い。

6) 卵

鶏卵が戦国時代から食べられるようになったことから考えて、縄文時代にはウズラの卵や山鳥の卵が使われていたと考えられる。縄文クッキーの中では、つなぎとして使われていたらしい。もちろん、栄養価の向上にも役立っている。

7) 山葡萄

果実は球形で、熟すと黒紫色になる。甘酸っぱく、生食もできる。干しぶどうとしても流通しているが、近年ワインの原料として見直されつつある。

8) 山芋

かつては山へ行って掘ってくるものであったが、たいていの場合はイノシシとの取り合いになり、先を越されれば掘り返された跡を見るばかりであったようだ。秋になって地上部が枯れる頃が芋の収穫時期。枯れ残った蔓を目当てにして山芋を探す。芋を掘るには深い穴を掘らねばならず、先端まで掘り出すにはかなりの注意と忍耐が必要。

9) アワ

温暖で乾燥した風土を好み、生育期間が3-5ヶ月と短いために、高地や高緯度地域でも栽培することができる。日本では米より早く栽培が始まり、縄文時代の遺跡からも発掘されることがある。かつては主食として食べられていたこともあったが、現在は五穀米などとして食べられるようになってきている。

10) ひえ

日本では古くから重要な主食穀物であった。また、冷害に強く、安定した生産量を確保することが容易だった。しかしその一方、食味の悪い貧しい者の食べる穀物とされることも多かった。現代の日本では、小鳥の餌など飼料としての利用が多いが、最近になり優れた栄養価を持ち、また食物繊維も豊富なことから健康食品として見直されつつある。

11) そば

縄文時代前期から栽培される重要な食物。最も寒さに強く、痩せ地にも適応し手間もかからないので、今も東北の山間部や信州を中心に栽培されている。

12) はちみつ

日本における養蜂のはじまりは『大日本農史』によれば642年とされているが、縄文時代にもニホンミツバチは生息していたと思われる。

これらのことをもとに原材料を検討し、現在手に入りやすく、食味上、衛生上問題のないも

のを中心にレシピを組み立てることにした。

### 3. 基本レシピとその栄養価

#### (1) 入手可能な材料の検討

上記の原材料のうち、夏に行われる遺跡フェスタで安定的に入手可能な材料を探してみたところ、

- \* ドングリ粉（韓国食材店にて。あく抜きしたもの）
- \* エゴマ（韓国食材店にて。粒タイプ・粉タイプあり）
- \* 栗（製菓材料の卸問屋より、冷凍品を入手。時期的に生栗は入手不可能。）
- \* ソバ粉 \* クルミ \* 干しぶどう（山葡萄は得られなかった） \* 卵 \* はちみつ
- \* 山芋は、比較的容易に準備することができた。

なお、ヒエ・アワ・トチに関しては近隣では見つけることができなかった。また、山芋については時期的に高価であること、作業上の問題点（廃棄率が高いこと、作業中にかゆくなることがあること）から遺跡フェスタには不向きであると判断し、使用を断念した。

#### (2) 参考となったレシピ

これらの材料を使っているレシピを探したところ、次のようなものが見つかった<sup>5)</sup>。

(a) 直径5cmくらいのも	2個分	(b) 10人分（直径5cm・厚さ7～8mm）	
ソバ粉	100 g	ドングリ粉かトチ粉なければソバ粉やキビ粉	300 g
ウズラの卵	3個	クリ（天津甘栗でも可）	300 g
はちみつ	50 g	エゴマ	20 g
くるみ(すりつぶす)	50 g	干し山葡萄（普通の干し葡萄でも可）	50 g
水	適宜	ハチミツ	10 g
		天塩	2 g
(c) ドングリ粉	適宜	卵	1個
卵	適宜		
エゴマ・クルミ	適宜		
刻んだ干しぶどう	適宜		

半日くらい草の上で発酵させる。

\* いずれも、約180℃前後で15分～20分、焼成する。

試作の結果、(a)は「そばクッキー」といった感じでかなり甘く、“縄文時代”をあまり感じることはできなかった。(c)は実際の縄文時代に合致したやり方だとは思いますが、時間がかか

りすぎてしまうのと、分量が適当であるため集団に指導するのは困難である。(b)については、苦みは残るがドングリやクリの風味がし、噛むにつれて素朴な甘みが出て、いかにも“縄文時代”の食べ物といった雰囲気がした。従って、基本のレシピは(b)を使うこととし、食味(苦み)や物性(かなりぱさついで、作業しづらい)を改良することにした。また学校の調理室を使って作業することを考え、1回分の分量は4~5人分でちょうど良いように調整した。

### (3) 完成したレシピ

いく度かの試作の結果、次のレシピができあがった。

(縄文クッキー 2000年度レシピ 4人分)

ソバ粉	80g	干しぶどう(微塵切り)	20g
ドングリ粉	20g	はちみつ	10g
クリ(粉砕)	100g	塩	少々
クルミ(粉砕)	100g	卵	1個
エゴマ(粉砕)	10g		

直径4~5cm、厚さ5~6mmに形作り、180℃のオーブンで15~20分焼く。

栄養価については、以下の通りである<sup>6)</sup>。

(表1) 縄文クッキーの栄養価

	重量 (g)	熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミンC (mg)	ナトリウム (mg)
ソバ粉	80	290	8.2	2.5	57.3	0.28	0.08	0	2
ドングリ粉(椎)	20	50	0.6	0.2	11.5	0.06	0.02	22	微量
クリ	100	164	2.8	0.5	36.9	0.21	0.07	33	1
クルミ	20	135	2.9	13.8	2.3	0.05	0.03	0	1
エゴマ	10	54	1.8	4.3	2.9	0.05	0.03	微量	微量
干しぶどう	20	60	0.5	微量	16.1	0.02	0.01	微量	2
ハチミツ	10	29	微量	0	8.0	微量	微量	微量	微量
卵	50	76	6.2	5.7	0.2	0.03	0.22	0	70
合計	310	858	23.0	27.0	135.2	0.70	0.46	55	76
1人当たり約6枚	*約80	215	5.8	6.8	33.8	0.18	0.12	14	19
☆カロリーメイト2本	40	200	4.1	11.1	20.5	0.25	0.3	20	155

\*焼成後の重量は1人当たり約60gとなる

上記の表には栄養価の比較のため、カロリーメイト(フルーツ味)(大塚製薬)<sup>7)</sup>の栄養成分を併記しておいた(☆)が、それから見ても縄文クッキーは栄養的にバランスの取れた食物

であることがわかる。

なお、使用した“食材についての簡単な解説”や“目白学園と縄文クッキーのつながり”については調理室の壁に掲示して、学習してもらう機会を作った。

### Ⅲ. 指導方法について

#### 1. 安全・衛生上及びアレルギーに関する注意点

学校という公の場で食品を扱って調理し、試食するあるいは持ち帰るということを考えた場合、やはり一番の問題は安全と衛生である。イベント用の保険に入ったり、区の保健所に届け出て許可をいただいたりすることはもちろんであるが、その他にも種々の工夫や配慮が必要であった。

##### 1) 泥の持ち込みの回避

縄文クッキー教室の参加者は、会場が土の校庭を越えてきたところにあることから、必ず靴底に泥を持ち込んでしまう。調理室（地下1階）を使うことを考えると、泥には様々な細菌が含まれるため、靴での参加には抵抗がある。そこで、第1回から第8回までは、1階の建物入り口でスリッパに履き替えていただくことをお願いした。ところがスリッパに子供サイズがないこと（裸足で作業する子供もいた）、洗い物をした後に落ちた水滴で床が滑りやすくなっていることから考えて、第9回は土足で可ということにした。ただし、1階入り口と調理室入り口に足拭き用マットをそれぞれ3枚ずつ配置し、6枚のマット上を通過して足の裏をきれいにしないと入室できないよう工夫した。これによって、目に見える泥の持ち込みはされなかったし、脱いだ靴の管理も必要がなくなり、さらに安全上も問題なく作業することができた。

##### 2) 衛生上の工夫

最初に気になるのは手指の清潔についてであるが、これには本校通常の調理実習で行っている手法をそのまま取り入れた。それは、まず液体洗剤（液体ミューズ・P & G Japan製）で手洗いをし、十分流水ですすいだ後、100～200倍に薄めたオスバンS（逆性石けん・武田薬品工業製）溶液に約10秒手を浸すというものである。これによって、ほぼ完全に手指は滅菌された状態になるので、この場所に来て初めて知り合った人とも安心して実習作業に取り組むことができる。また、使用する布巾類は全てこちらで洗濯・殺菌・乾燥した物を準備し、また、片づけも行って



写真3 オスバン溶液で滅菌

いるので、参加者はそれらの心配をしなくてよい。

次に、エプロンや三角巾の着用が気になる場所であるが、これについては作業がしやすく多少汚れても大丈夫な格好でお越しいただくことが基本になっているので、着用なしで行っている。(ただし、指導者はエプロンを着用している。)今のところ支障はないようだが、気になる方には使い捨ての紙製エプロンなどを準備するのも良いかもしれない。

### 3) アレルギー食品の問題

縄文クッキーの原材料の中には、表示が義務化されているアレルギー食品7品目のうち、卵・そばが含まれている。また、表示が勧められている20品目のうちのクルミも含まれている。従って、これらの食品に対してアレルギーを起こす可能性のある人には作業も含めてご遠慮いただかなくてはならない。

そこで、会場入り口にてレシピを配る際、上記のアレルギー物質が含まれていることを貼り紙にて周知徹底することにした。これまで開催した9回のうちでは、そばアレルギーのため残念ながら参加できなかった方、卵アレルギーのためレシピから卵を抜いてハチミツで代替した方の2組がいらしたが、アレルギー症状が出たという参加者の報告は今までない。



写真4 アレルギーの警告と食材等の紹介

## 2. 集団講義から個別指導へ……中高生による指導と教育上の効果

### (1) 最初のプログラムの反省

当初、予定していた縄文クッキー教室の一連の流れは次のとおりである。

開始→説明→実習→片づけ・試食(持ち帰り可) これらを約1時間のうちに終える

というもので、1日3回(10:10・12:00・14:15それぞれ40人、合計120人が対象)行う。それぞれの間に時間があるのは、材料の準備(粉碎・計量)や分配、使用済みの布巾の処理(洗濯・乾燥)が必要であることや、講演会の時間(1:00~2:00)の間は作業を行わないで欲しいとの本部よりの要請があったからである。

こちらの予定では、それぞれの開始時間前後にはほぼ全ての参加者が集まり、一斉に作業を始めるはずであった。その時点で、集団の前で教員が材料説明・試作を行い、その後各班に分かれてボランティアの目白中学・高校調理部生徒に手助けしてもらいつつ実習することになっていた。ところが意に反して時間通りに集まってきたのは各回とも予定人数の半分以下で、最後に来たグループは予定時間を30分以上過ぎていたこともあった。(他のアトラクションの終了時間がまちまちだったようである。)従って、各回4~5回の説明を繰り返さざるを得なかった。また、作業中に個別の質問が多数あり、それへの対応と説明が重なったこともあって、非常に



混乱した状況であった。

## (2) 改善したところと効果

上記のような反省に基づいて、次年度からボランティアの調理部の生徒達に、事前に説明する内容や作業上の注意点を教え、彼女たちが担当班のリーダーとなって責任をもって教え、片づけまで行う個別指導方式に切り替えてみた。また、生徒達が説明しやすいように予めできあがったクッキーのサンプルを準備し、生徒はそれを参加者に見せて試食してもらってから作業を始めてもらうよう工夫した。教員は、各班の進行状況を見守り不足を補う役目と、質問事項への対応を行うことにした。その結果次のようなことが改善された。

- ① お客様はだいたい時間にいらっしゃれば、待つこともなく実習ができた。
- ② 教員は、お客様の質問や実習中の不具合に余裕をもって対応できた。
- ③ 参加者と中高生のコミュニケーションが深まり互いに親密度があがった。参加者は教員に対するより気軽に様々なことが質問でき（縄文クッキーだけでなく学校生活のことなど）、満足度も上がったようである。
- ④ 特に小学生は、教員が教えるより中高生が教えた方が緊張度も低く、自由な発想ができ、個性あふれる縄文クッキーの形が出現した。
- ⑤ 指導した中高生に責任と自覚が生まれ、質問にも正確に答えられるようになった。参加者に対する姿勢には今まで以上に真摯な様子がかがえた。特に、参加者の年齢にあわせた対応（言葉遣い・態度）ができる者が多かったことは特筆すべきことである。
- ⑥ 今回のお手伝いが楽しく、次年度以降も続けたいという生徒が増えた。



写真5 生徒による丁寧な指導

作業上の効率を考慮して変更した方法であったが、それ以上に教える中高生側・教えられる小学生側双方に良い影響が及ぼされ、教育上の効果も上がったと思われる。

## 3. 小学生の個性・嗜好にあわせたレシピ改良

第1回で指導した際は、教員がデモンストレーションで“直径4～5cm、厚さ5mm前後の円形”クッキーを試作して見せたため、ほぼ全ての参加者が“円形”に成形し、せいぜい渦巻き模様程度の工夫しか見られなかった。しかし、第2回以降は中高生による個別指導の成果が上がり、参加者は思い思いの形の縄文クッキーを作っていた。（ハート形・星形・ミッキーマウス・ミッフィーなどなど。）ただし当初のレシピで作ると、水分が少なめであるため成形するのに多少苦勞しているようであった。（“形を整えるのが難しかった”との感想があった。）

また、できあがった物を試食した際の感想は、大人は“ほんのりとした甘さでおいしい”とか、“縄文時代はハチミツが貴重品だったと思うので、ハチミツ抜きの味も試してみたい”など好意的な物がほとんどであったが、小学生の感想には“味がしなかった”、“苦かった”というものがかなり含まれていた。

そこで小学生が成形しやすい物性にし、小学生の嗜好にあわせて多少の甘みを加えるため、ハチミツの分量を増やして以下のようにレシピを変更した。（このレシピは現在も使用中である。ちなみに、1人分のエネルギー量は約240kcalとなった。）

（縄文クッキー 2006年度レシピ 4人分）

ソバ粉	80g	干しぶどう（微塵切り）	20g
ドングリ粉	20g	<u>はちみつ</u>	<u>40g</u>
クリ（粉碎）	100g	塩	少々
クルミ（粉碎）	100g	卵	1個
エゴマ（粉碎）	10g		

### 【作り方】

- \*クリ・クルミを粉碎し、エゴマは軽く煎ってからすりつぶす。（この作業は予め終わらせてある。）干しぶどうは細かく刻んでドングリ粉・ソバ粉と混ぜる。
- \*粉に、卵・ハチミツ・塩をあわせて練り、生地を作る。（卵の分量は生地の様子にあわせて加減する。）
- \*ちぎって丸め、直径4～5cm、厚さ5～6mm位の円盤状に形作る。
- \*アルミホイルをひいたオーブンプレートに並べる。
- \*180℃に予熱しておいたオーブンで15分焼く。（焼け具合によって時間は調整する。）



写真6 いろいろな形にチャレンジ



写真7 完成した縄文クッキー

このように変更を加えた結果、小学生からも“おいしかった”とか“楽しかった”という感想が増え、また、縄文クッキーの形もよりバラエティー豊かになってきた。昨年のアンケート結果<sup>8)</sup>からみると、約75%の方は縄文クッキー教室が「楽しかった」、残りのかたは「まあまあ楽しかった」と答えてくださった。縄文時代の食卓をより身近に感じてもらえたようである。

#### IV. 今後に向けて

##### 1. 縄文クッキーからの発展として

今回で9回目を迎える遺跡フェスタだが、すでに縄文クッキー教室に複数回訪れた方もいて、いつも同じ縄文クッキーでは飽きてしまった方もいると思われる。このところ、縄文クッキー教室の参加者が多少減少しているのもそこに一因があるかも知れない。その対策としては、収穫量が一定しないので毎年できるかどうかは疑問だが、目白学園内にあるマテバシイやスダジイの実を秋に採集し保存しておき、それらを使った縄文クッキーをせめて試食していただければよりいっそう縄文人の気分を味わっていただけたらと思う。



写真8 目白学園のスダジイ

また、今後の縄文クッキーのレシピ上の工夫としては、より自然な甘さを追求するのであれば、干しアンズや干し桃のようなフルーツ系を加えるとよいであろう。ただし、それは元来主食であったと考えられている縄文クッキーからはかなり逸脱しており、お菓子としての要素が強くなってしまう。主食としての食味であれば、今の配合が甘さの限界ではないかと判断している。

##### 2. 他メニューの導入について

「縄文クッキー教室」を、「縄文時代の食事を再現し、体験する場」と拡大解釈するならば、他のアトラクションの「縄文の食卓…鹿や熊の肉を食べてみよう」というコーナーと競合しないよう、いわゆる狩猟ではなく、採集という方法で集めた食材をつかった料理教室というのも良いかもしれない。メニューの候補としては、そばの実・ヒエ・鰯節・干し貝柱などを使った「縄文粥」<sup>5)</sup>、<sub>c</sub>、ドングリ粉を練って加熱し、縄文風酢みそやキナコやハチミツをつけて食べる「シタミモチ」<sup>5)</sup>、<sub>b</sub>などが考えられる。これらを組み合わせた食の場の提供もおもしろいと思われる。ただし、これらもレシピ・時間配分・コストなどを検討しなければならないので、今後の課題としたい。

#### V. おわりに

生徒達と一緒に行事に参加すると、どのような行事であれ多かれ少なかれ新しい発見をし、うれしい驚きを感じることが多い。この縄文クッキー教室に関しても、参加者・生徒達、それぞれが毎年様々な工夫や成長を見せてくれ、うれしい限りである。特に、相手を思いやる気持ちや譲る気持ちが作業性を向上させること、また一人の工夫や発見が班全体に広がり、さらに他の班まで伝播するのを見るのは楽しいことである。また近年、ものをゆっくり考えたり作っ

たりする機会が少なくなっているが、縄文時代に思いをはせながら、家族や友人と共にロハスな食事を体験する場があることも良いことであろう。

次年度から目白学園中学校高等学校は、目白研心中学校高等学校となり共学となるが、目白学園遺跡フェスタはこれからも存続して行く。今度は男子学生のボランティアが誕生し、活躍し、新たな驚きをもたらしてくれるのが今から楽しみである。教師側もそれに対応できるよう、新たな「縄文の食」提供のため、精進したい。

#### 【参考文献】

- 1) 新宿ミニ博物館「目白学園遺跡」
- 2) 新宿区歴史博物館「平成9年度企画展 展示図録 落合遺跡展」p.22
- 3) 福井延幸「目白学園遺跡フェスタの取り組み」目白学園短期大学部紀要第44号p.183
- 4) 山口昌「考古学の残存脂肪酸の分析と食の問題（後編）」食の科学No.295 2002年 p.44
- 5) (a) 小山修三「縄文クッキーを手作りして食べてみよう」ニュートン1998年5月 p.135  
(b) 関根秀樹「縄文生活図鑑」創和出版 1998年 p.118～120  
(c) 関根秀樹「縄文人になる！」山と溪谷社 2002年 p.128～135
- 6) 「ビジュアルワイド 食品成分表」東京書籍 2007年 より抜粋
- 7) 「カロリーメイト」ホームページより <http://www.otsuka.co.jp/cmt/lineup/block.html>
- 8) 「目白学園遺跡フェスタ アンケート・インタビュー結果」特定非営利法人歴史・環境・まちづくり 第13回活動報告 2007年8月15日