

## ◇食卓のいやしを演出する「テーブルコーディネート教室」

### [目 的]

現在の多忙な生活の中での食生活では、食事の簡易化、外食・中食の増加、家族揃って食事をする回数の減少や食材の季節や食べ物が作られる過程も見えにくい等、様々な課題がある。そんな環境下で、食べ物としっかり向き合い、五感を刺激した楽しい、美味しい食事ができれば、体だけでなく精神面にもよい影響を与えます。日常の食卓でのちょっとした一工夫で、ゆったりとした気持ちで、おいしくお茶を飲んだり食事をする事ができる食空間の演習、食卓で季節を感じたり、日本の伝統ある食文化に触れたり、あるいは家族にとってのテーマ性のある食空間の演出ができれば、心豊かな食生活が実現される。家族の心の健康面に役立つことを目的に、食卓での演出で癒しの空間を共有し、食生活の向上に役立ていただけるよう、本講座を開講している。

### [内 容]

本学の食物栄養学科と他学科の学生へのオープン科目として開講している「テーブルコーディネート論」と「食空間プロデュース論」の非常勤講師であるフードアートの中野久美子先生をお招きして、家庭での食卓の癒しを演出するテーブルコーディネート教室を夏、秋、冬の季節に下記のテーマで開催した。

#### 夏の教室～夏のおいしい食卓演出～

暑い季節に、元気ができるようにカラフルな果物が描かれたテーブルクロス、レモンやオレンジの輪切りのランチョンマットを使い、夏の果物として、オレンジ、キウイ、ブドウ、チェリー、市販のグミをワイングラスにセットし、市販のラスク、クラッカーにジャムやおしゃれなスプレッド類を組み合わせ、食器はガラスの器を中心に使用して、初夏の清々しいテーブルの演出方法を学んだ。



#### 秋の教室～秋の食卓演出～

赤の風呂敷のテーブルクロス、おもてなしのワインや重箱料理を赤の風呂敷で包み、お客様をお迎えする演出、深紅とグレーの重箱を使って、色の組み合わせや高さを変化させて趣を変える方法を学んだ。秋の風情を感じる工夫として、バラの実や松笠などをテーブルに飾った。そして、秋の収穫物の代表として木の実(市販)を中心に市販の手軽なおつまみを重箱に詰め



て、シャンパン、ティーでのおもてなしは、接客者もお客様と一緒にくつろぐことができる。実り豊かな自然への感謝の気持ちを演出したテーブルで、心地よい時間を共有し、晩秋のなごりを楽しんだ。

#### 冬の教室～ココロと体にあたたかい食空間演出～

寒さ厳しいこの季節、ココロとカラダの温まる、冬のテーブルとして、「節分」と「バレンタインデー」をテーマとした演出法を学び、癒しのひとときを過ごした。



#### 献立 チョコレートのフルコース

スープ：チョコレートドリンク

メイン：チョコレートトリュフ

デザート：イチゴのチョコレートケーキ

飲み物 紅茶（チョコレート風味）

ロゼのシャンパン

その他、ナッツとドライフルーツ、チーズ、クラッカー、福豆

#### [成 果]

この教室に参加された方は、楽しい癒しのひとときを過ごせたことに満足してお帰りになる。家庭でちょっとした一工夫で実現できる食空間の演出を誰でも実行できる洗練されたプロの手法が学べるというところが、この教室の魅力だと思われる。時には、珍しい食材の紹介や食器の使い方なども喜ばれる。この教室に参加すると、とても幸せな気分を満たされ、家族との会話も弾むなどの好評をいただいている。感想の一部を下記に紹介する。

- ・きれいな新しい施設で、楽しく、和やかな雰囲気の教室に参加でき、とても幸せです。いつも新しいことが学べ、一工夫で素敵な食空間ができ、こころワクワクします。
- ・食べる果物や食品で季節感の出し方や色の組み合わせなど素敵な演出を学ぶことができ、とても感謝しています。そして、市販のお菓子や飲み物、普通の食品で、こんなに素敵なコーディネートができることに驚きました。家で直ぐにでも活用できるので、楽しみです。
- ・いつも素敵な食材の紹介があり、楽しみにしています。テーマを決めて、季節感の出し方や色の使い方などが勉強になります。そして、おもてなしのコーディネートが個性的で、おしゃれで、素敵な参加メンバーと楽しくおしゃべりができるのが何よりです。次回を楽しみにしています。

(木戸詔子)