

2014年4月

## セミナー活動報告

2014年（平成26年）活動

第1回サンドイッチセミナー開催

日時：2014年3月28日（金） 13:30～17:00

場所：日清製粉株式会社 小網町加工技術センター

題名：サンドイッチの発想と組み立て

講演会題名：フリーランスで働くこと

講師：フードコーディネーター ナガタ ユイ氏

本文：

クラブドサントノーレの発起人の1人であり、フリーランスのフードコーディネーターとして活躍中のナガタユイさんを講師にお迎えし「サンドイッチの発想と組み立て」と題したセミナーを開催、会員幹事含め60名が参加した。一部ではサンドイッチの試食を交えた説明、二部ではフリーランスで働く自身の歩みについて講演が行われた。

第一部「サンドイッチの発想と組み立て」

新卒で入社した会社で女性初の営業職となったが男性社会の当時女性の自分が何をしたら良いか模索し、価値のある提案がしたいことに行きついた。なにも保証するものがなければお客様を納得することができないと思い、好きだったワインやチーズの資格を取り名刺に書いてみるとお客さまとの話が弾むようになった。自分で提案書を作り試行錯誤していたころに、こんなサンドイッチの本があったら欲しかったと思える本を作り昨年出版されたのが「サンドイッチの発想と組み立て」である。



試食がBOXで用意され、サンドイッチの説明を聞きながら試食を行った。

- ・ハモンセラノのバゲットサンドイッチ：石臼挽き粉を使用したプチメックのバゲットに発酵バターをたっぷり塗りハモンセラノ（スペイン産ハム）
- ・きゅうりのティーサンドとハムのティーサンド：ドンクの食パンにきゅうりとチェダーチーズ、ドンクの食パンにバターとハム

・シーザーサラダ風BLT：ドンクの食パンを軽くトーストし、焼いたベーコン・トマト・レタス・シーザーサラダドレッシング・パルメザンチーズ

・タンドリーチキンとキャロットラペのフォカッチャサンド：プチメックのフォカッチャに自家製のタンドリーチキン・自家製のキャロットラペ

・タルティーヌ：プチメックのバゲットを薄くスライスし、自家製のリエット・ピクルス

・フルーツサンド：パスコの超熟にホイップした生クリームとマスカルポーネとはちみつを合わせ、フルーツをサンド

<サンドイッチの基本知識>

サンドイッチとは、2枚の薄切りのパンに具をはさんだ冷製料理（新ラールス料理大辞典より）サンドイッチ **Sandwich** とは英語ですが、日本の国語辞典にもサンドイッチと書かれており、フランス語でもサンドイッチが一般的な言葉になっている。

ローストビーフサンドイッチ・・・週末にローストビーフを焼き、その残り物の肉をはさむ、“わざわざ用意したもの”ではなく、日常食であるパンと残り物の肉をはさむ当たり前のメニューである。

ティーサンドイッチ・・・パンは薄ければ薄いほど上品でシンプルなサンドイッチ。上流階級の女性に向けたサイズも小さめのもの。朝食と夕食までの間の空腹を埋める意味合いもある、アフタヌーンティーに出されるサンドイッチで急速に広まった。

カスクルート・・・バゲットにハム、チーズをはさんだサンドイッチは「カスクルート」として日本に広まっているが、この言葉は、フランス語で軽食またはサンドイッチの総称である。カセとは割ること、クルートとはパンの皮のこと、パンの皮を割ってチーズやハムをはさむに対応したフランス語である。日本のおにぎりのことを年配の方が握り飯と呼ぶような感覚がカスクルートとよく似ている、今では若い人はカスクルートという言葉はあまり使わず、サンドイッチが一般的な言葉となっている。カスクルートの基本は、ハムサンドである。バゲットに板チョコをはさんだものは子供のおやつであったが、最近ではおやつといえはほかにもいろいろなものがあり、今ではあまり硬いおやつは好まれない。バゲットの焼き色にしても淡い色を選ぶ若者も増えている。

タルティーヌ・・・フランスの定番の朝食。バゲットを水平に切りはちみつ、ジャム、バターを塗ることが多いが、近年カンパーニュを使ったグルメサンドイッチのこともタルティーヌと称され、人気広がった。日本にもこの流れが来ている。

BLT・・・ベーコン、レタス、トマトの頭文字から名付けられたアメリカを代表するサンドイッチ。

クロックムッシュ・・・直訳するとカリッと紳士という意味。元々はハムチーズをはさんだものをバターで焼いていたので、カリカリしていたのだろう。

パニーニ・・・パニーニはイタリア語でサンドイッチのこと。

メニューレシピを考える人は、本当においしいものをわかったうえで、コストを考えながらどこをそぎ落としていいのか見極めることが重要である。高くてもお客様が納得できる

ようなものであれば、きっと買ってもらえる。オリジナルサンドイッチは、食シーンや季節のテーマを考える。自分の味覚を大切に、それぞれの立場でおいしいものを作っていけばいいと思う。そうすれば、身体にも健康にもよく豊かで楽しい食生活になる。

一部の最後に講師は参加者へ考えることを提案した。

あなたが一番好きなサンドイッチは何ですか？サンドイッチの組みたては、作り手自身が心からおいしいと感じる組み合わせで自信をもって提供できるものです。売れるサンドイッチの答えはあなたの中にあります。と締めくくった。



## 第二部「フリーランスで働くこと」

高校生のころからお菓子作りは好きでよく焼いていたが、それを大学の専攻にするところまでは考えていなかった。大学では心理学を専攻していた。大学を卒業して、ハンマーメーカーに就職し自分なりに価値のある提案をめざして仕事をしていくと、ハムのことは勉強できたが、パンのこと・料理のことは何も知らない、勉強がしたいと思うようになった。独身の時だからこそ自分の時間を100%自分のために使えると思い、いろいろな勉強して資格もとった。仕事に役立てるというよりは、自分の興味があることを勉強したが、結果として、今役に立っていることも多い。

14年務めた会社を退社し、転職。転職後ビジネスのコーチングを受け、自分自身の棚卸を試みた。現在は、フードコーディネーター／メニューコンサルタントとして活動している。

「サンドイッチの発想と組みたて」は初めての出版になる。これの本は出版社に企画を持ち込んで作った。本の売れない今の時代、一社目には断られた。二社目で社長プレゼンも通りようやく出版できることとなった。無名の著者が本を出版するというのはとても大変で、カラーの240ページの制作費をいただき、あとは自分たちでその範囲内で決められた期日に行わなければならない、過酷なものだった。しかしフリーでやっていくには、自分の名刺代わりになるような自分が長年作りたかった本を作りたいという思いで作った。

会社員時代はいろいろな勉強の機会をもらえ、とても感謝している。はじめからフリー

ランスになろうとは思っていたわけではなく、その時できることを一生懸命やってきたことで今があると思う。ナチュラルでステキな生活がしたいとも思っている。自分が心も身体も健康であるのがフリーランスだと思う。

ユイさんの話は、働く女性として共感すること・参考になることが多く二部もあつという間に終了し、場所をかえて懇親会になったが、ユイさんの体験談やお話をもっと聞きたいという人たちが盛り上がりを見せた。



以上