



心をつなげる「食」で 幸せを感じてほしい

北杜市ヤーコン生産クラブ主催の料理教室。講師の芦澤さんが考案したレシピをもとに楽しく調理。試食会では、新たな発見に参加者一同感動



アンデス地方原産のキク科の根菜「ヤーコン」



ふんわりヤーコンつくね

ヤーコン黒米サンド

クリーミーヤーコン



親子で出場したクッキングコンテストでの優勝が、フードコーディネーターの道に進むきっかけに

フードコーディネーター
芦澤 香苗さん



笑顔で囲む食卓は元気の源

栄養士だった母親の影響で、幼い頃から料理に親しみ、結婚後も家族の食事を大切にしてきた芦澤さん。より深く「食」と向き合うようになったのは、ご主人の交通事故がきっかけでした。

「療養中の主人が一日も早く回復できるようにと食事を勉強する中で、食こそが命を支える根幹であることを強く感じました。元気になった主人が『家で食べるごはんが一番美味しい』と言ってくれたのがうれしかったです。やっぱり、家族そろって笑顔で食べる食事が元気の源なんです」

その後、家族の勧めで参加した料理コンテストで次々と入賞すると、食がもたらす幸せを広めるために、さまざまな活動に力を注ぐようになりました。アスリートフードマイスターの資格を取得したのもその一つです。

「体づくりだけでなく、やる気や集中力など全てにおいて、食べる物が及ぼす影響は大きいんです。スポーツが大好きな息子たちも自らの経験から毎日の食事の重要性を感じているようです」



山梨の自然が育んだ宝物 その美味しさを広めたい

生産者と企業の橋渡しをして、食を取り巻く産業の活性化を図るのも芦澤さんの活動の一つ。そこには山梨県産の食材への思いがあります。

地元、市川三郷町の商工会で伝統野菜を使った加工品を開発するプロジェクトが動き始めた時には、「大塚ニンジン」の美味しさを生かしたレシピを考案。大塚ニンジンを余すところなく活用するために、ピクルスにしたり、お餅に練り込むことを提案しました。そして、開発した商品を製造してもらうために企業に直接働き掛け、生産者と結び付けることから始め、商品化を実現させていったのです。

「山梨の自然に育まれた、ここにしかない食材。歴史と文化と生産者の情熱が全て絡み合って、受け継がれ、今の時代に食されていることは、とても価値のあることです」

さまざまな角度から「食」と向き合い、活動の幅を広げている芦澤さん。「これからは体と心の両方の健康をサポートできるスタイルを探しながら、健康食・伝統的なコンセプトを反映したオリジナルブランドを展開していけたらと考えています。私が食に関わったことで、一人でも多くの人が笑顔になつてくれたらうれしいです」と優しくほほ笑みながら話してくれました。

