



野菜ソムリエ

# 柳井さつきさん

今回は、「野菜ソムリエ」として『食』に関するさまざまな活動をされている、柳井さつきさんをご紹介します。



「野菜ソムリエ」という資格をご存じですか？

野菜ソムリエは、野菜と果物の美味しさや楽しさを理解し、伝えることのできるスペシャリストに与えられる資格です。

初級・中級・上級とレベルがあり、柳井さんは、2005年に中級レベルにあたる「野菜ソムリエ」を取得されています。以降、特にめざましい活動をされている方に与えられる「アクティブ野菜ソムリエ」として、講演や調理実習、週1回のラジオ番組出演、情報誌や店舗等へのレシピ提供等、精力的に活動されています。

そんなお忙しい柳井さんの日頃のお仕事ぶりを拝見すべく、当センターの栄養指導室で、料理教室の講師をされているところにお邪魔し、「元気」の源を探るため、お話を伺いました。

「“食”に関係する資格をとり、社会貢献したい！」という思いから、資格取得を目指したという柳井さん。「実務経験を問われず、誰でも受験でき、ゼロからでも勉強が始められる。」という理由から、野菜ソムリエを目指したとのこと。



講師等の仕事は、大半が“ロコミ”による依頼なのだそうです。評判が評判を呼び、活動範囲がどんどん広がって、現在まで多忙な日々を送ってられます。

また、さらなるレベルアップを目指し、県内の野菜ソムリエ有志約50名が所属する「野菜ソムリエコミュニティ山口」を主宰し、野菜の産地におもむいて、農家の方々に話を聞いたり、新しい知識についての勉強会を行う等の活動も行われています。

中四国地区における、野菜ソムリエ資格取得のための講座にも携わっているそうですよ。

《野菜ソムリエにはどうしたらなるの?》 詳しくは、日本野菜ソムリエ協会ホームページをご覧ください。

資格名	取得目的	試験取得までの流れ
初級 ジュニア野菜ソムリエ	自ら楽しむ	カリキュラム 1回2時間全7回 修了試験(筆記試験)
中級 野菜ソムリエ	魅力を周囲に伝える	カリキュラム 1回2時間全12回 一次試験(筆記試験) 二次試験(口頭試験) 三次試験(面接)
上級 シニア野菜ソムリエ	社会で活躍する	共通カリキュラム 1回2時間全18回 一次試験(筆記試験・論文審査) 二次試験(面接)

※野菜・果物の原産地・伝来・種類・見分け方はもちろん、生産から流通・マーケティング・鮮度保持等までの知識が求められる中級レベルの試験は、ハードルがとて高かったそうです。



豊富な知識はもちろんですが、やはり驚かされるのは柳井さんの考えたレシピです。野菜ソムリエですから、当然野菜をふんだんに使ったレシピには違いないのですが、調理方法や味付けが、見るものの想像を超えた内容になっているところに脱帽です！

たとえばトマト。つい、サラダや洋風な味で食べがちですが、おからに使ったり、和風の献立で使ったり。最初は「えっ、この料理に合う？」と思うのですが、食べてみると美味しいのです！

デザートで野菜を使うなどの、新鮮なアイデアに思わず感動！外食時などは、いつもアンテナを張り巡らせて情報収集している、との言葉に、隠れた努力を感じました。

「どれだけの数のレシピをお持ちですか？」との問いに、数えたことはないが200以上はあるかも、との答えがかえってきました。

依頼を受けて、パッと閃くことがあれば、産みの苦しみを味わうこともある、とのことですが、次々生み出される美味しいアイデアは、つきることがないのではないのでしょうか。

## ☆今までの活動の中で、印象に残っているものを聞いてみました♪

ある小学校の高学年を対象に、親子で調理実習の講師をした時のこと。  
作ったものは、トマトを使ったカレー。校長先生も積極的に調理に参加して下さったのですが、実は、校長先生はトマトが苦手！あまり食べられないだろうから、調理を頑張ろう！と思っておられたのだとか。ところが、いざ試食してみると、「このレシピだったら、トマトが食べられる！」と思われたとのこと。あとでこの話を聞かれた柳井さん、とてもうれしかったそうですよ。

ある小学校から、卒業を間近に控えた6年生を対象に、「野菜ソムリエ」という仕事について講演してほしい、と依頼があった時のこと。  
資格をとるきっかけや、野菜ソムリエになって変わったこと等話し、最後の質問タイムで子どもたちから聞かれたことは、「プロ」とはどういうことですか？  
「やりがいがありますか？」等々  
あらためて、仕事に対する心構えを認識させられた、と言われていました。初心忘れるべからず、ですね。

かなり幅広く活動されている柳井さんですが、意外にご本人は「野菜ソムリエ」という職業はまだまだ認知度が低いのでは？と言われます。とはいうものの、スーパーで買い物中、「ねえ、この野菜なんだけど・・・。」と突然話しかけられることもあるそうです。

「いつもラジオ聞いていますよ。」との声かけには、喜びを感じると話してくださいました。



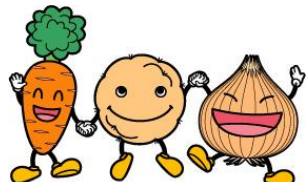
最近「健康」という言葉にとらわれて、本来の「食を楽しむ」食べ方が忘れられているのでは？と柳井さんは指摘します。おいしく食べよう、楽しく食べよう、こんな食べ方をしたらおいしいな。食事の基本はそんなシンプルなところにある、ということに、あらためて気づかされました。

日々の生活が忙しいからか、食に関心が少ない、あるいは関心のない人が増えている現状を憂いつつも、だからこそ専門的な知識をもつ「野菜ソムリエ」の存在が必要！という強い思いを秘めながら、今後も「食を楽しむ」ノウハウを、今後も私たちに提案して下さることでしょ。

健康志向の高まりとともに、あらゆる情報が氾濫する中、食の安心・安全を目指して、専門家の知恵を借りながら、正しい情報を見極める「賢さ」が、今必要なのではないのでしょうか。

やまぐちカルチャーセンター  
**「野菜ソムリエのベジフル料理教室」**  
 (場所: 山口県総合保健会館 栄養指導室)  
 講座日: 8/5(木)・9/16(木)・10/7(木)・11/11(木)  
 お申込み・お問合せは、やまぐちカルチャーセンターまで  
**TEL 083-923-7281**

柳井さつきさんのブログ  
<http://satsuki871.blog.ocn.ne.jp/satsuki/>



今回お邪魔した、やまぐちカルチャーセンター主催の料理教室「野菜ソムリエのベジフル料理教室」は、柳井さんが調理し、その仕方を見せながらポイント等を説明していく「デモンストレーション形式」で行われています。1つの野菜をテーマに掲げ、調理方法を習いながら、野菜の歴史から栄養、購入時のポイント等の話を聞くことができます。効率よく調理するためのちょっとした「手の抜き方」も教えてくださり、個人的にとても参考になりました！  
野菜をもっと食べたい！柳井さんのレシピを体験したい、という方は、参加してみたいかですか？試食もありますよ！