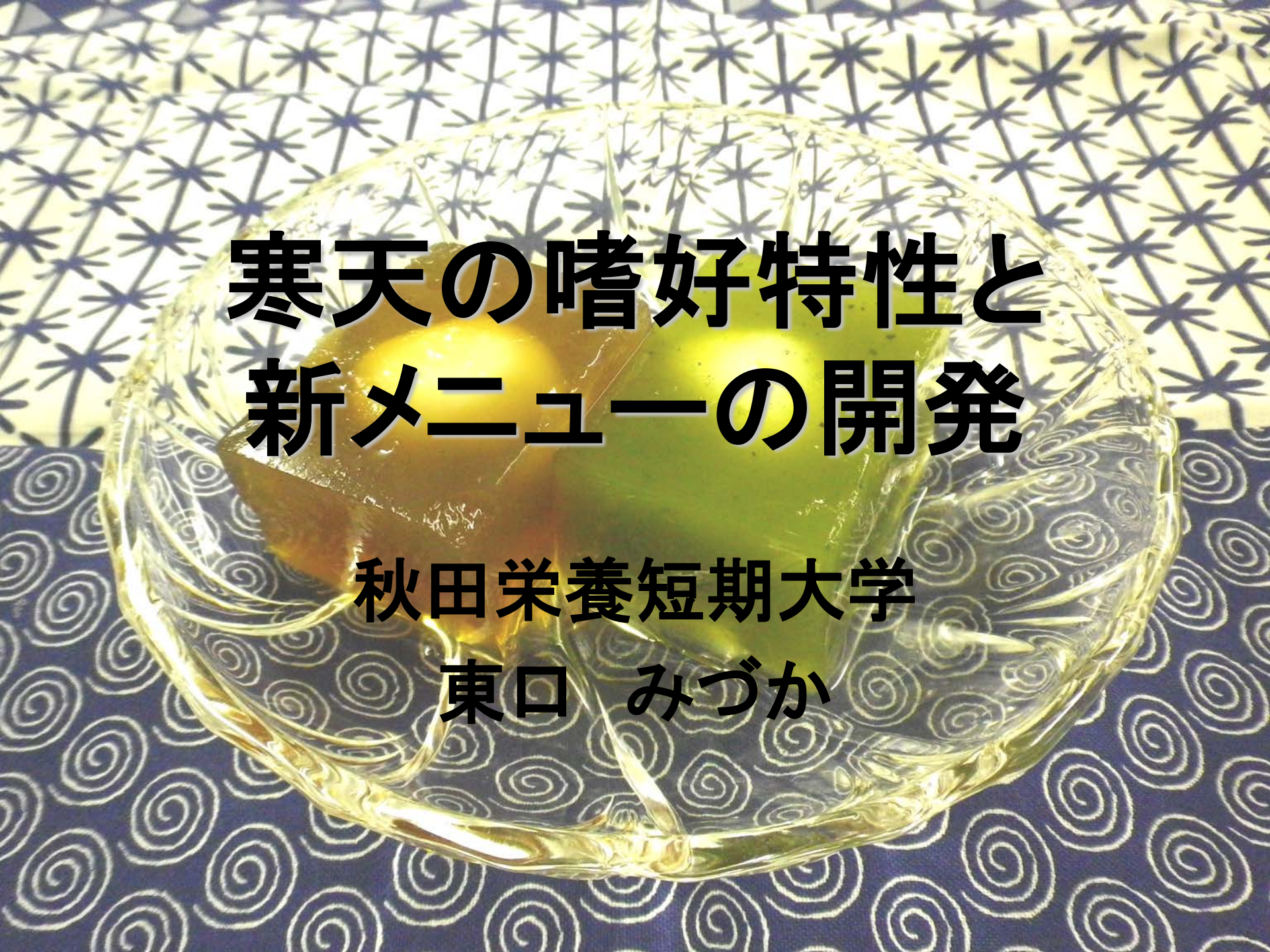




寒天の嗜好特性と 新メニューの開発

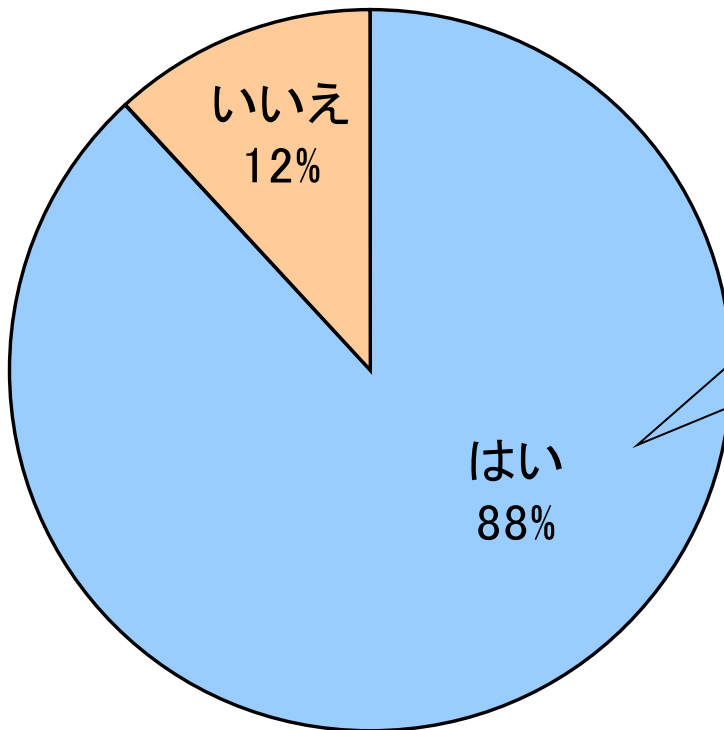
秋田栄養短期大学
東口 みづか

寒天の嗜好特性と新メニューの開発

1. 寒天の嗜好調査

本学科1年生85名にアンケート調査を実施した。

寒天は好きですか



寒天好きが約9割と多い

しかし

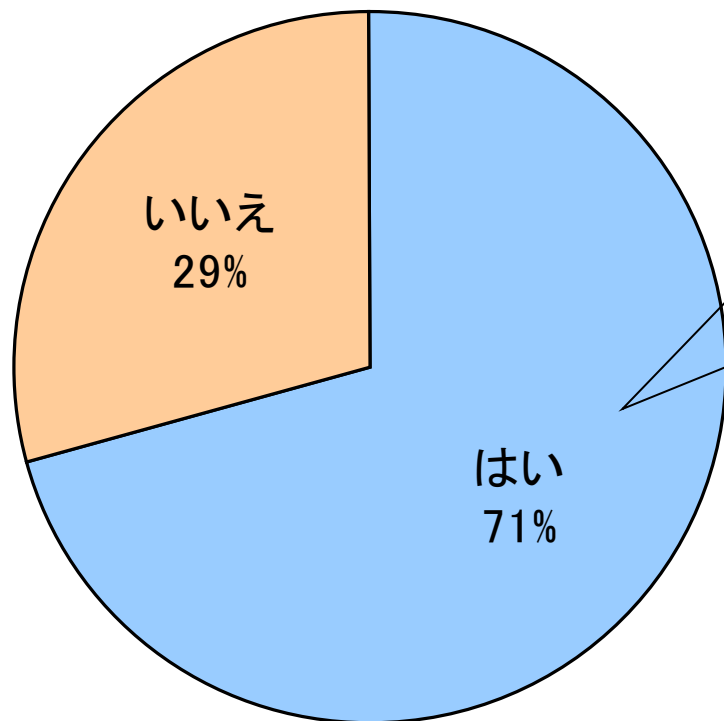
「ゼリーよりも寒天の方が好き」
な者はその内のわずか28%

寒天の嗜好特性と新メニューの開発

2. 寒天の使用頻度調査

本学科1年生85名にアンケート調査を実施した。

寒天料理を作った経験はありますか



7割が寒天料理を作ったことがある

しかし

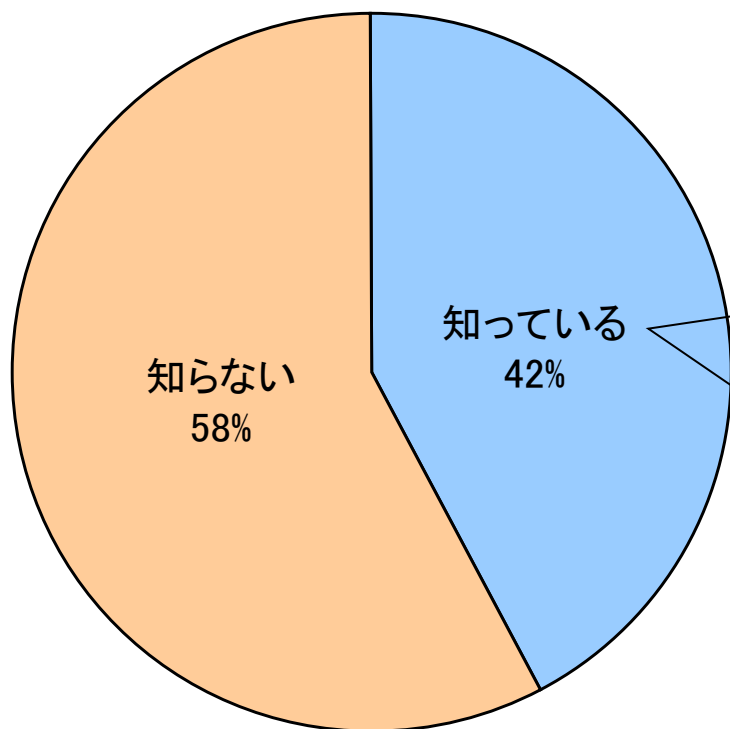
「デザート以外の寒天料理を作った」
ことがある者はその内のわずか8%

寒天の嗜好特性と新メニューの開発

3. 寒天の健康情報に関する調査

本学科1年生85名にアンケート調査を実施した。

寒天の効用について知っていますか



効用を知っている者は半数以下
知っている効用は……

- ・食物繊維が多い
- ・便秘を予防改善する
- ・お腹の中で膨れる→食べすぎ防止
- ・低カロリー

寒天の嗜好特性と新メニューの開発

4. 市販の寒天の嗜好調査

東口ゼミ所属の2年生12名が、秋田市内のスーパーで購入した市販の寒天18品を食し、その好ましさを10点満点で評価し、平均値を算出した。



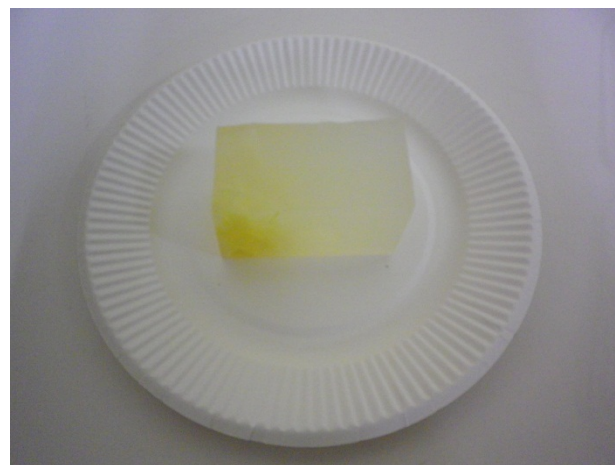
サラダ寒天
3. 4点



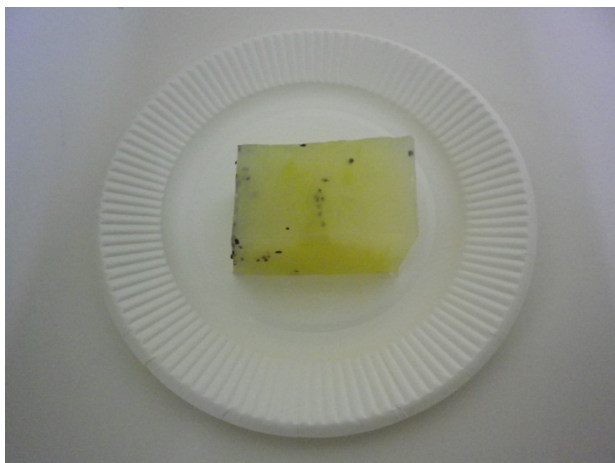
サラダ寒天
1. 6点



あずき寒天
3. 8点



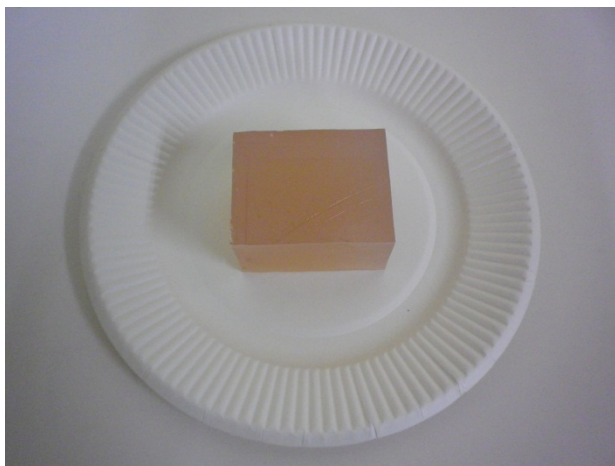
塩たまご寒天
1. 3点



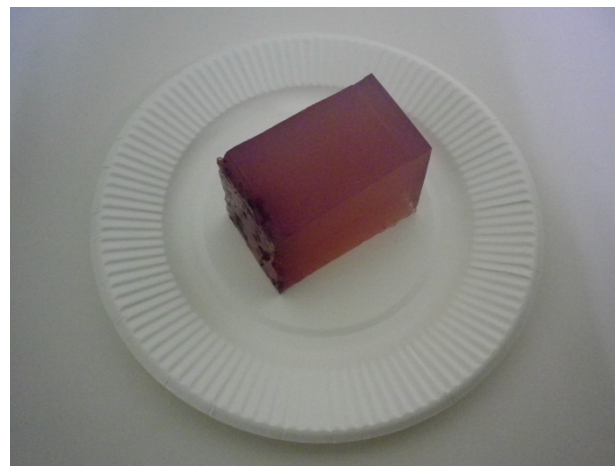
キウイ寒天
6. 4点



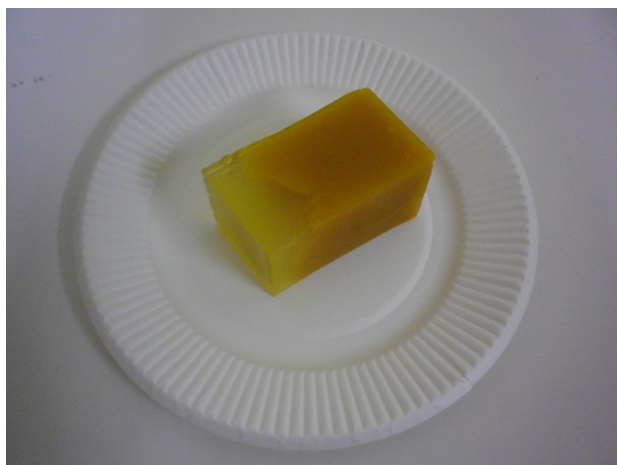
あずき寒天
4. 1点



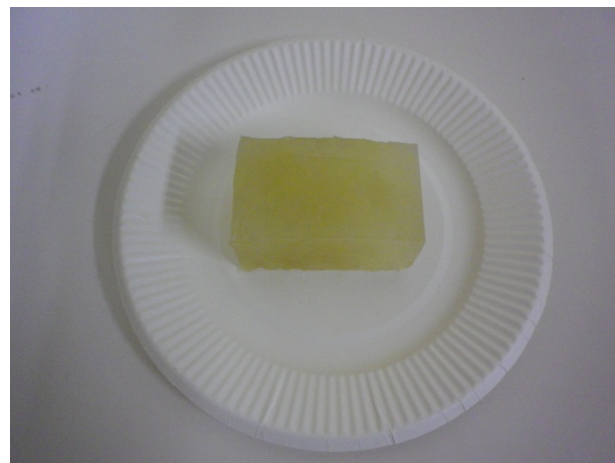
ぶどう寒天
4. 3点



ブルーベリー寒天
4. 3点



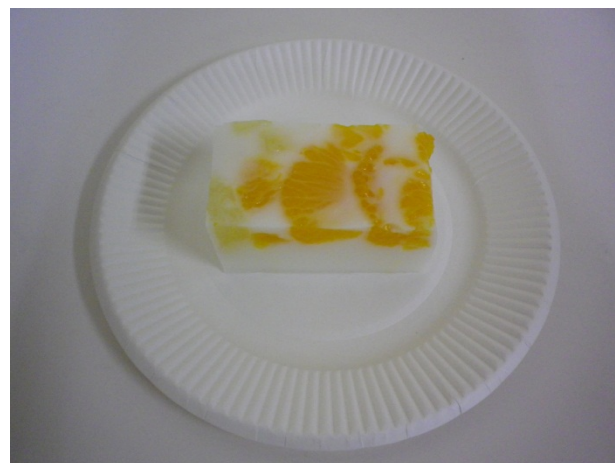
かぼちゃ寒天
4. 0点



りんご寒天
6. 6点



しょうゆたまご寒天
1. 6点



フルーツ牛乳寒天
7. 5点



フルーツ牛乳寒天
7. 3点



抹茶あずき寒天
6. 3点



くるみ寒天
6. 6点



たまご寒天
2. 8点



フルーツ牛乳寒天
3. 3点



椎茸たまご寒天
5. 5点

フルーツ味の甘い寒天の評価は高い傾向
サラダやたまごが入った寒天の評価は低い傾向

寒天の嗜好特性と新メニューの開発

5. 惣菜で作った寒天の嗜好調査

東口ゼミ所属の2年生12名が、市販の惣菜8品（製造元：セブンアンドアイ、真空パック）で寒天を作って食し、その好ましさを10点満点で評価し、平均値を算出した。



固める



筑前煮



固める



肉じゃが



ポテトサラダ

固める



きんぴらごぼう

固める





たけのこ土佐煮

固める



ひじき煮

固める





マカロニサラダ

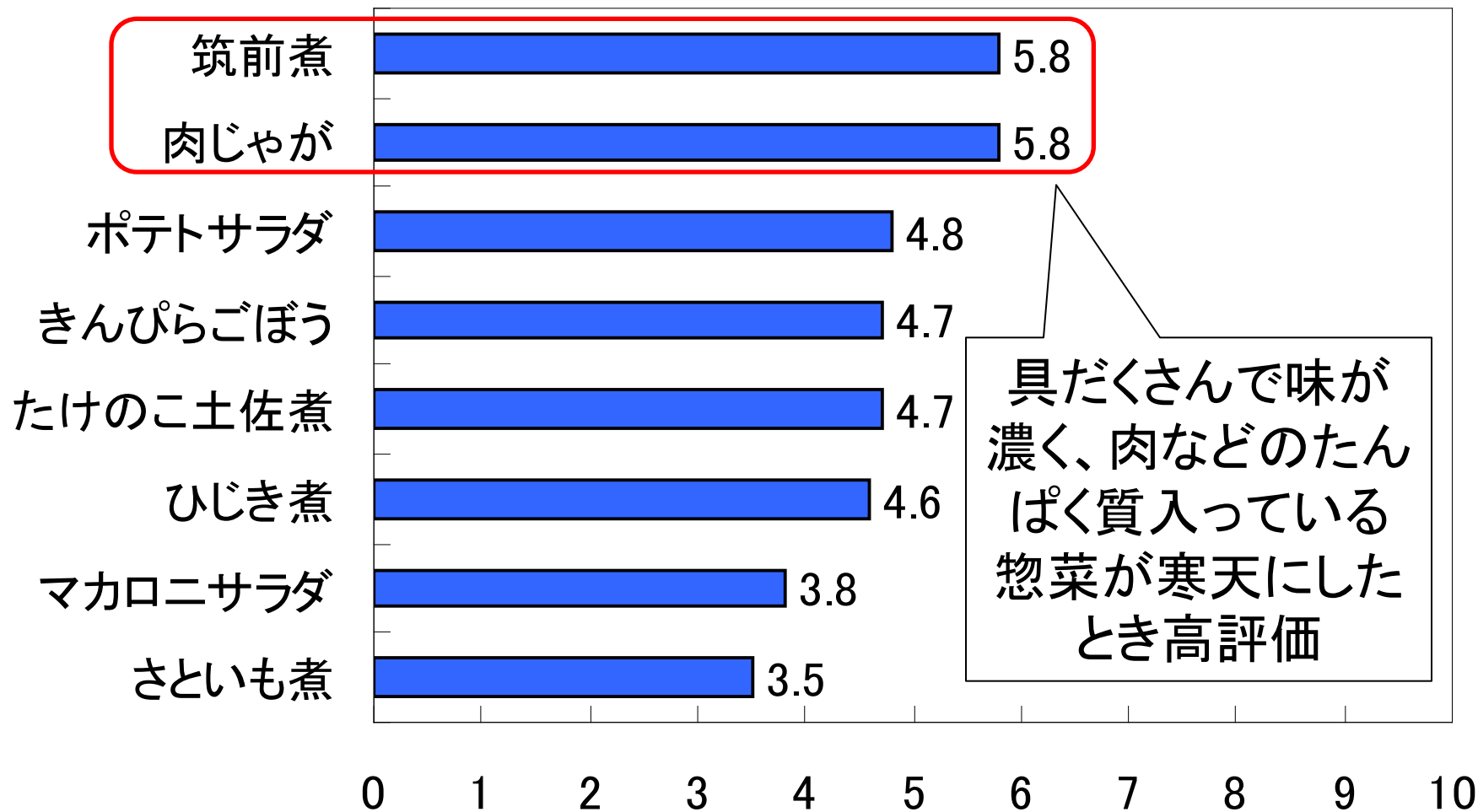
固める



さといも煮

固める





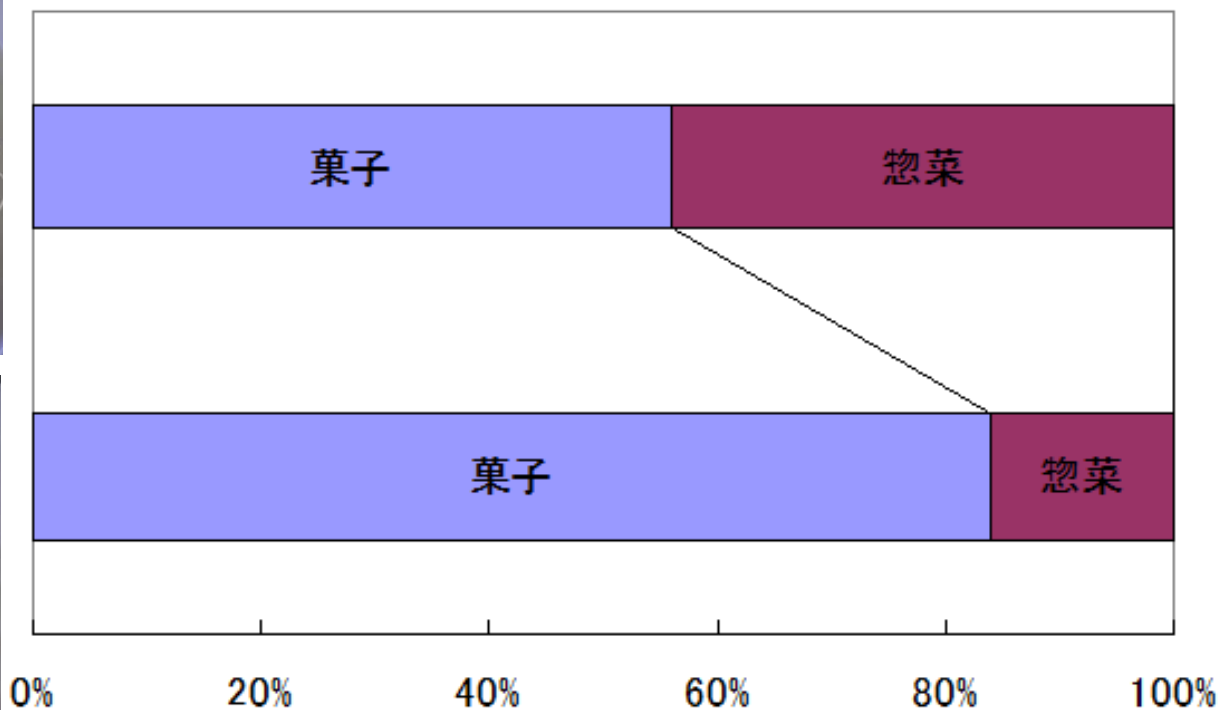
寒天の嗜好特性と新メニューの開発

6. 寒天で固めることによる効果調査

寒天は惣菜にもなり菓子にもなる。惣菜を寒天で固めることにより、惣菜らしさ、菓子らしさはどのように変化するのか、惣菜にも菓子にも使用できる食材であるかぼちゃを用いて、下記の調査を行った。

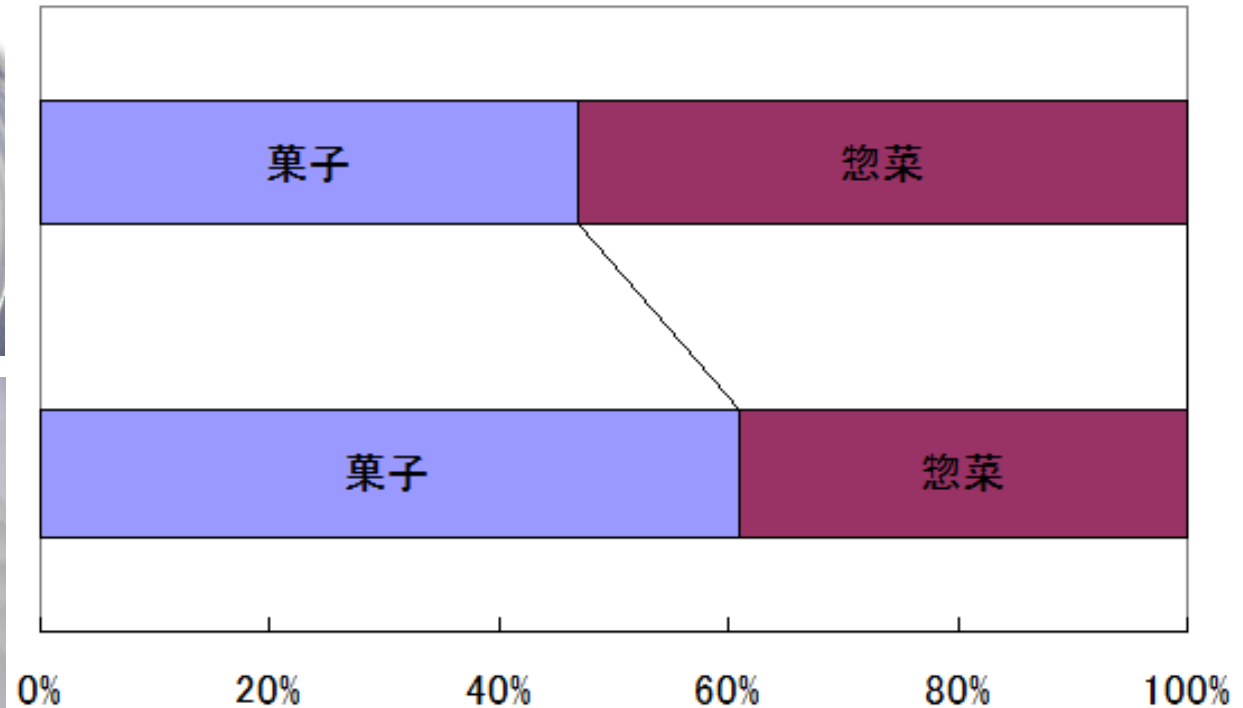
東口ゼミ所属の2年生12名が、かぼちゃ料理8品とそれを寒天で固めた料理8品を作って食し、惣菜と感じた割合と菓子と感じた割合を、合計100%になるよう評価した。

かぼちゃのサラダ



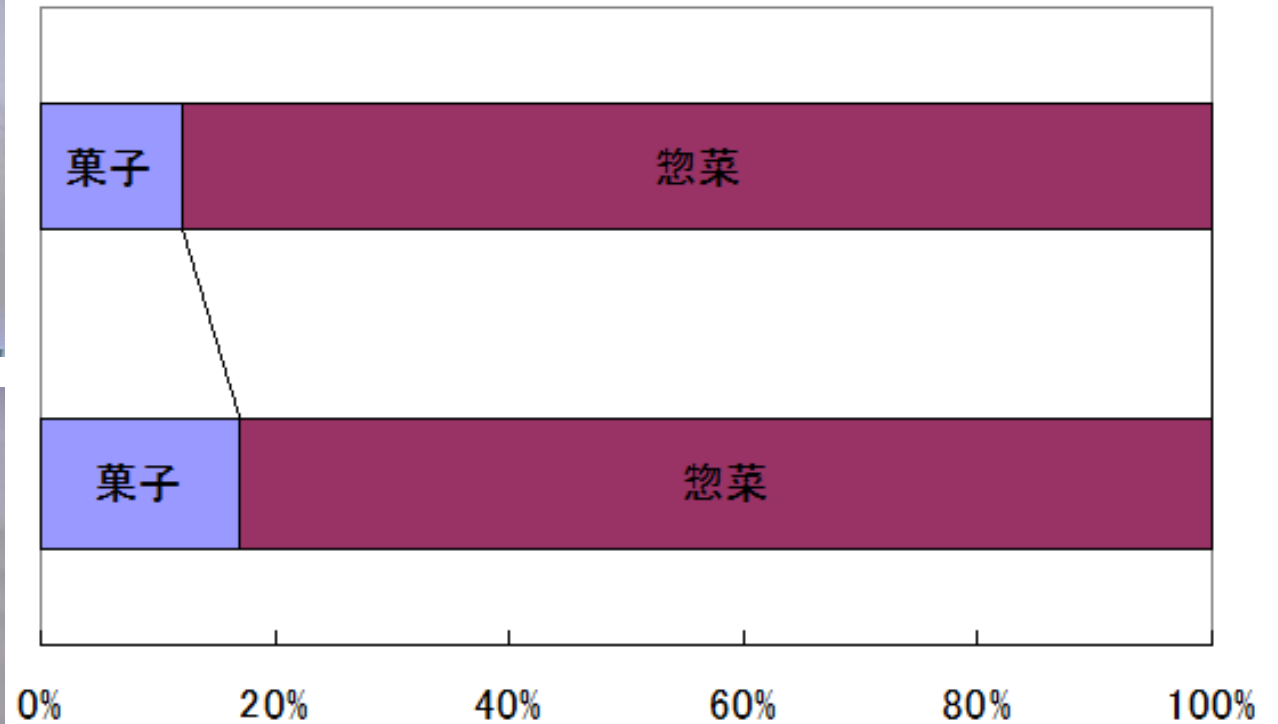
寒天で固めることで菓子らしさが28%アップ

かぼちゃのいとし煮



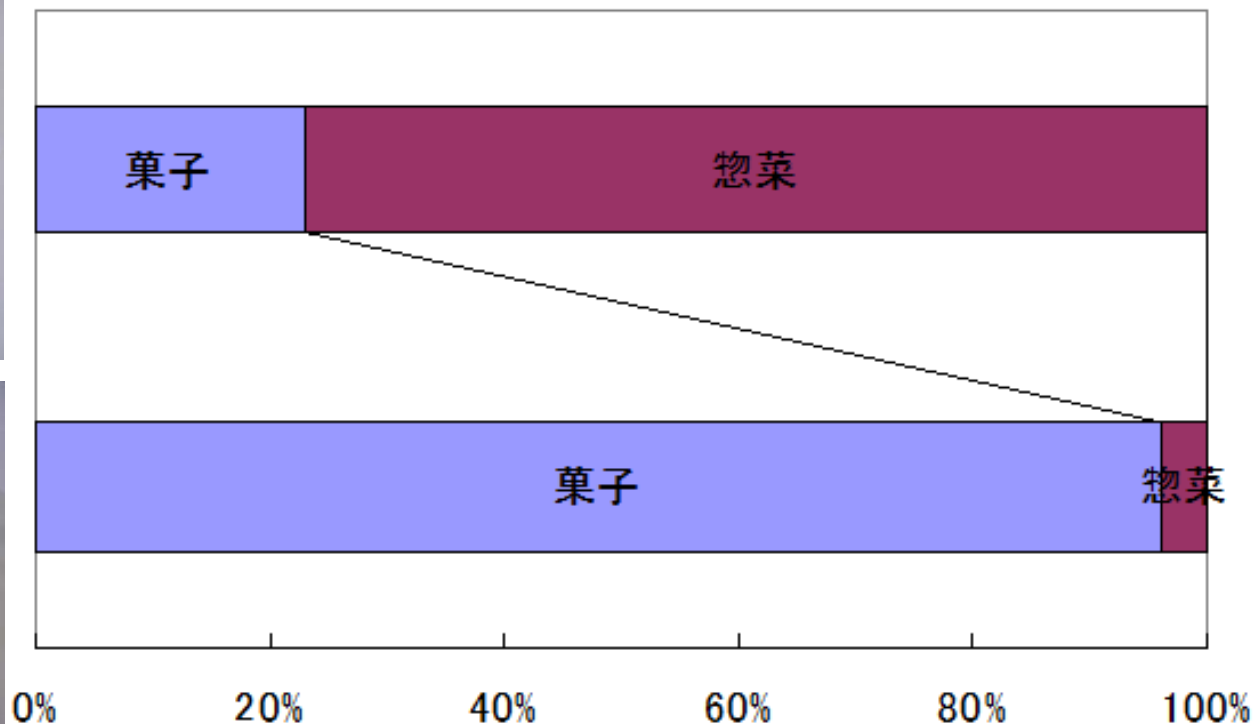
寒天で固めることで菓子らしさが14%アップ

かぼちゃの天ぷら



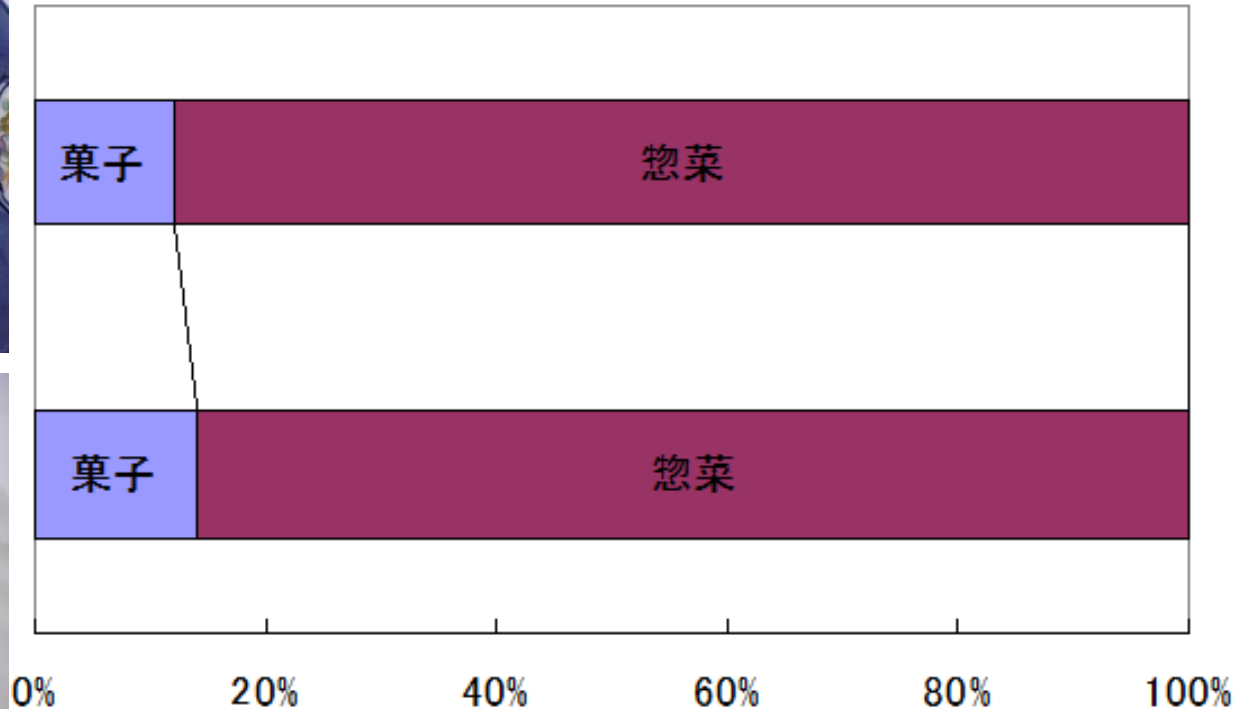
寒天で固めることで菓子らしさが5%アップ

かぼちゃのポタージュ



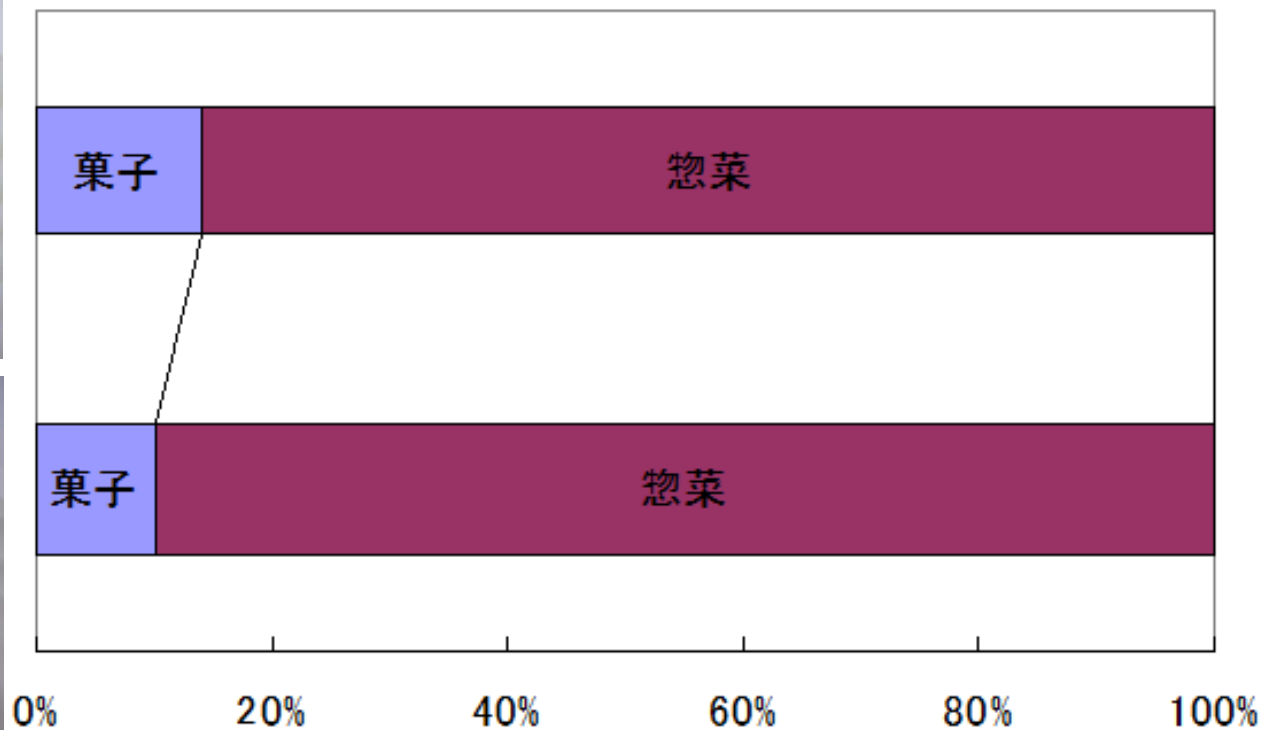
寒天で固めることで菓子らしさが73%アップ

かぼちゃのごま炒め



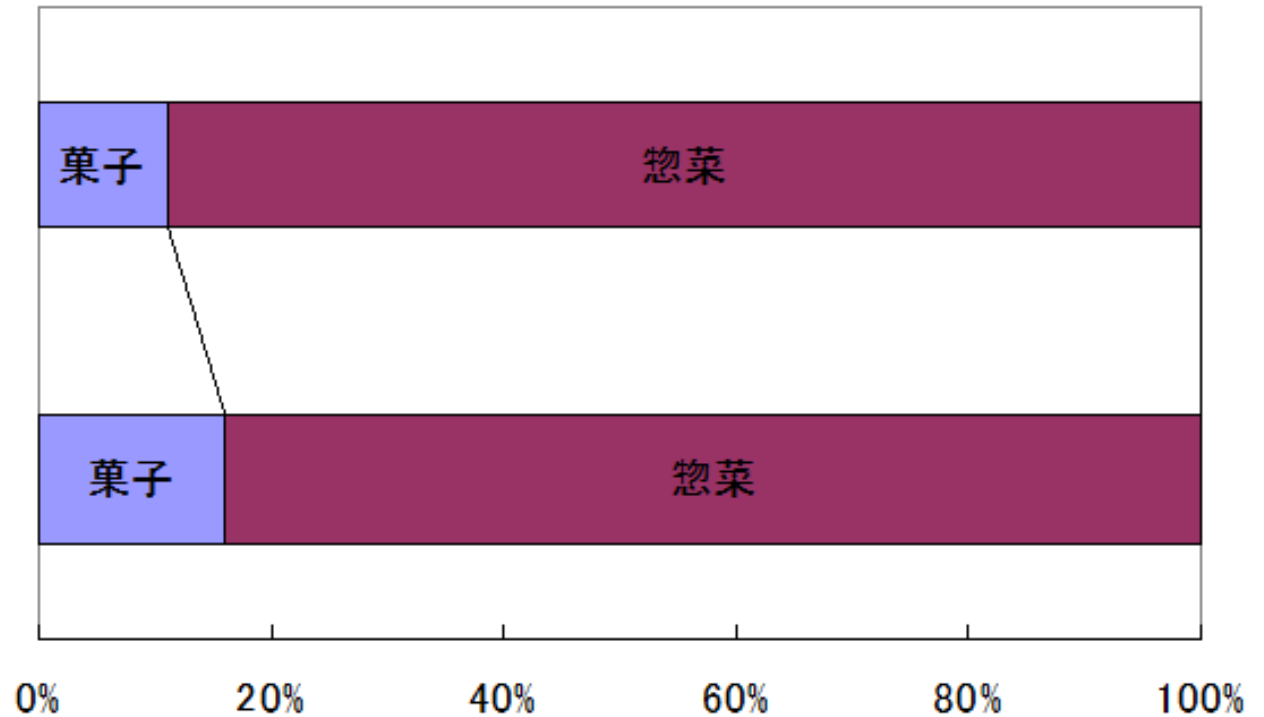
寒天で固めることで菓子らしさが2%アップ

かぼちゃのコロッケ



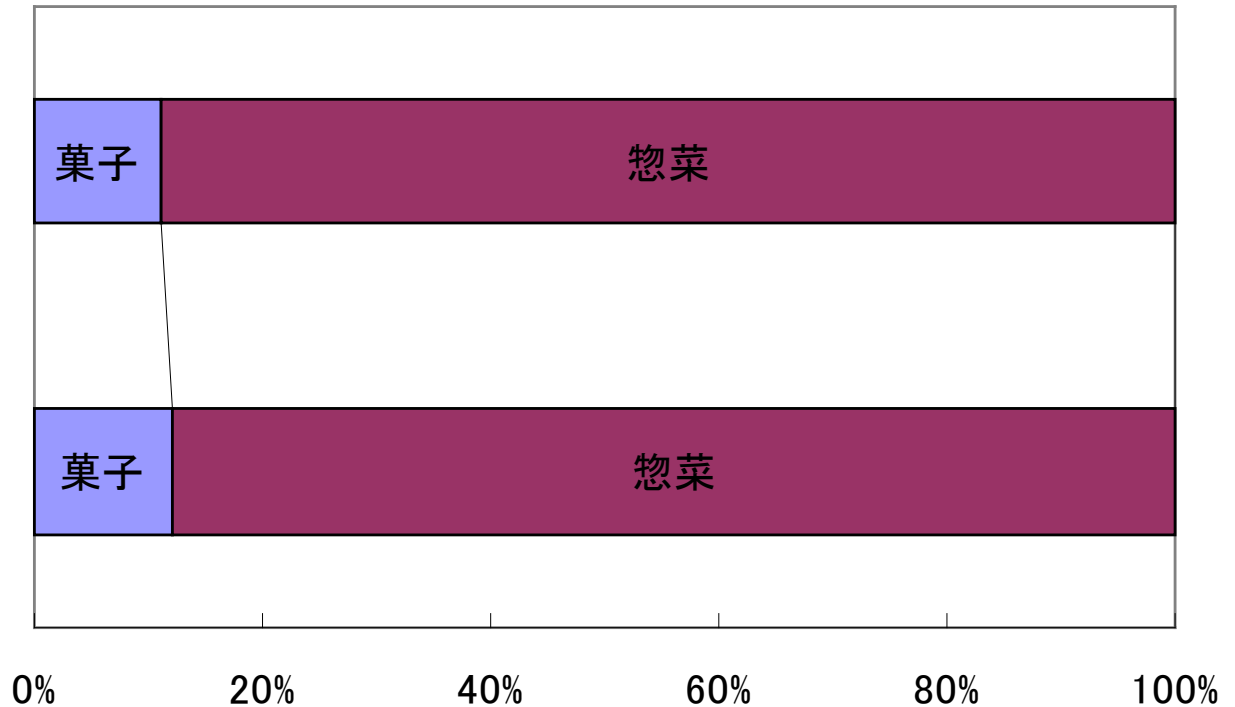
寒天で固めることで惣菜らしさが4%アップ

かぼちゃのおろし和え



寒天で固めることで菓子らしさが5%アップ

かぼちゃのそぼろあんかけ



寒天で固めることで菓子らしさが1%アップ

多くの惣菜は寒天で固めることにより菓子らしさが高まる
→惣菜を固めるとお茶請けになる

寒天の嗜好特性と新メニューの開発

7. 新メニューの開発

東口ゼミ所属の2年生12名が、新しい寒天メニューの開発を下記の要領で試みた。

レシピ作成→調理実習→試食→評価→
レシピ調整→栄養価計算→レシピ集作成

なお、開発にあたっては下記の条件を設定した。

- ・お茶請けになる
- ・調理が簡単
- ・安価である
- ・切ると具が均等に行き渡る
- ・固めなくても(惣菜として)おいしい



なすのみそ炒め寒天



豆腐サラダ寒天



かき玉汁寒天



ミネストローネ寒天



マーボー豆腐寒天



豆サラダ寒天



もずく酢寒天



とろろ寒天



マカロニサラダ寒天



すいか寒天ソーダ

まとめ

秋田県内で寒天は製造されていないものの、これほどまでに寒天料理が発達しているのには、自慢料理（特に漬物）を持ち寄ってお茶の時間を楽しむ文化が影響しているのではないだろうか。市販の寒天は私たち若者の口に合うものばかりではなかったもので、私たちでもおいしく食べられる寒天の新メニューを開発した。固めなければ惣菜としても十分においしく食べられるので、たくさん作り余った分を固めて寒天として楽しんでみてほしい。ヘルシーな寒天をもっと積極的に料理に使い、生活を楽しいものにしていきたいと思う。