



# 「秋田七野」の特性と 新メニューの開発

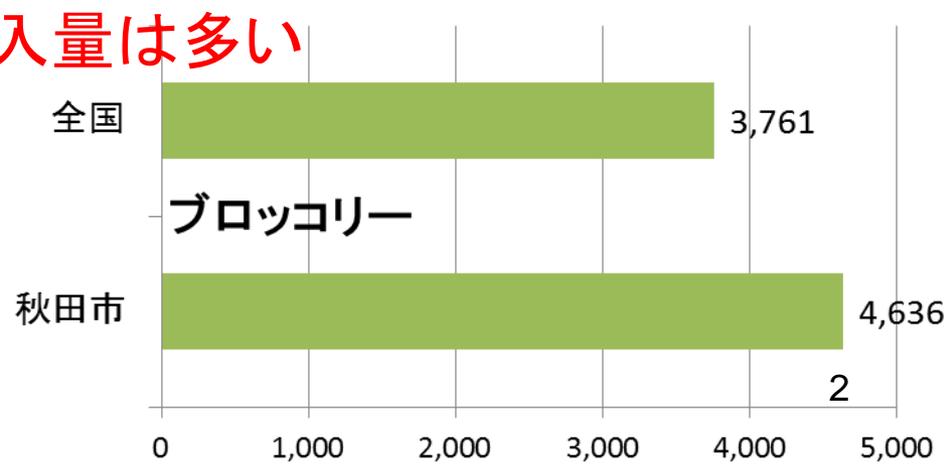
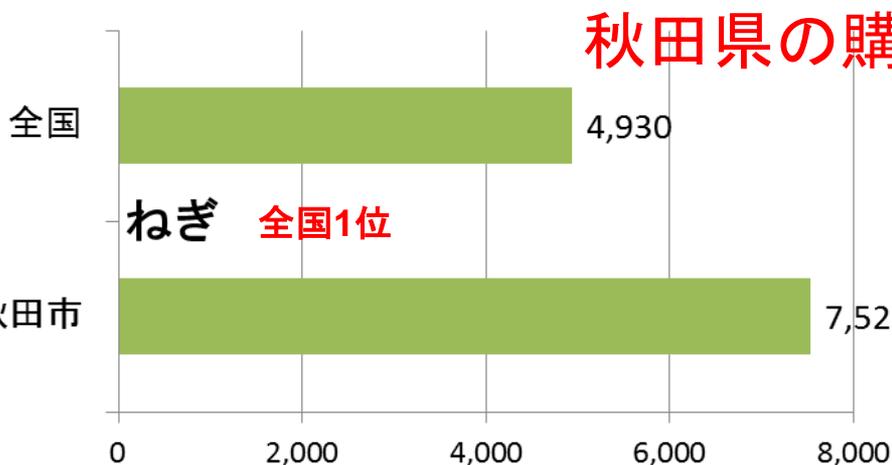
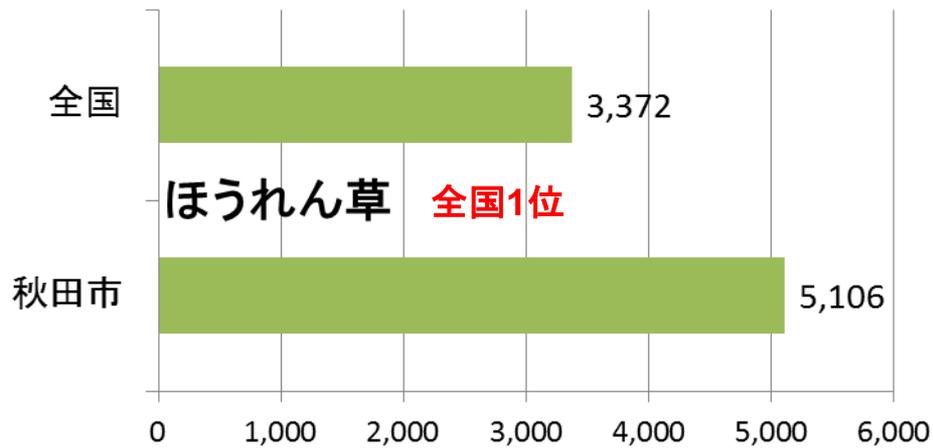
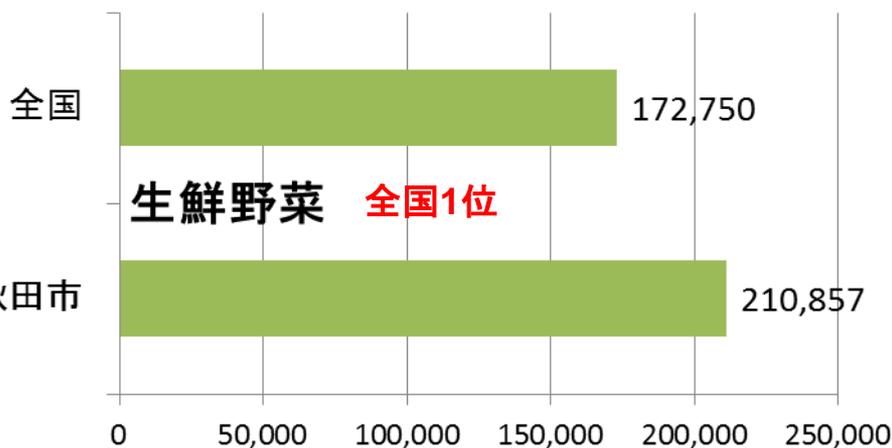
秋田栄養短期大学  
東口 みづか

# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 1. 購入状況調査(1)

平成24年家計調査報告(総務省)を使用した。

年間の野菜の購入量はどれぐらいか



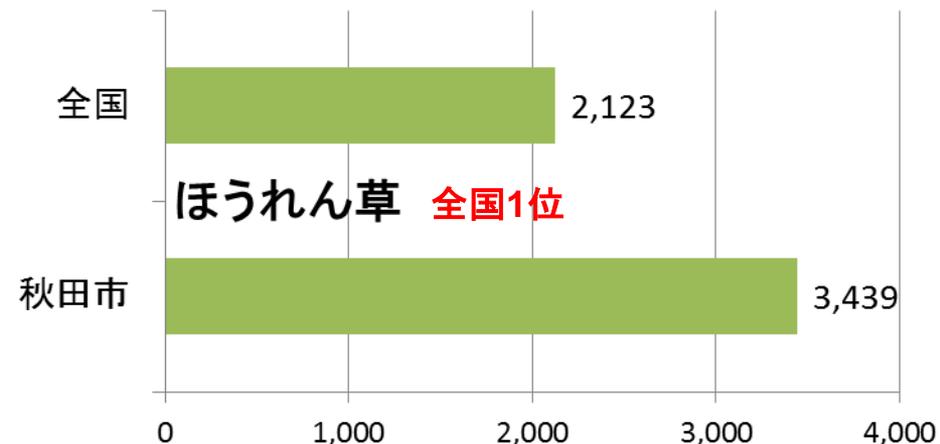
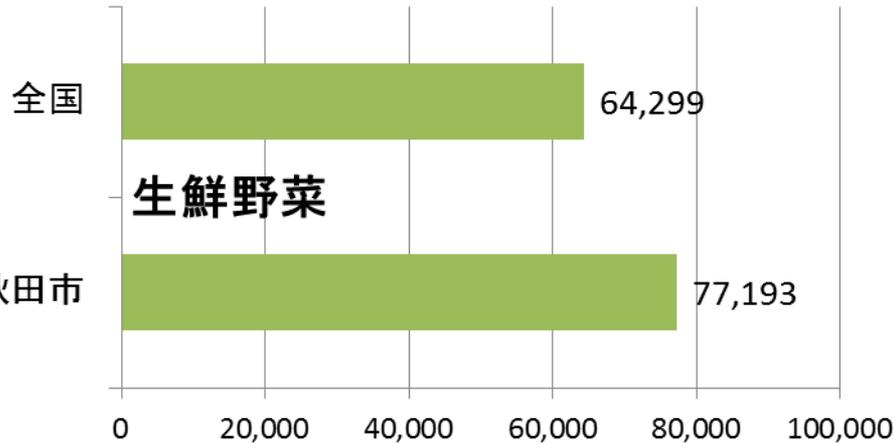
秋田県の購入量が多い

# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

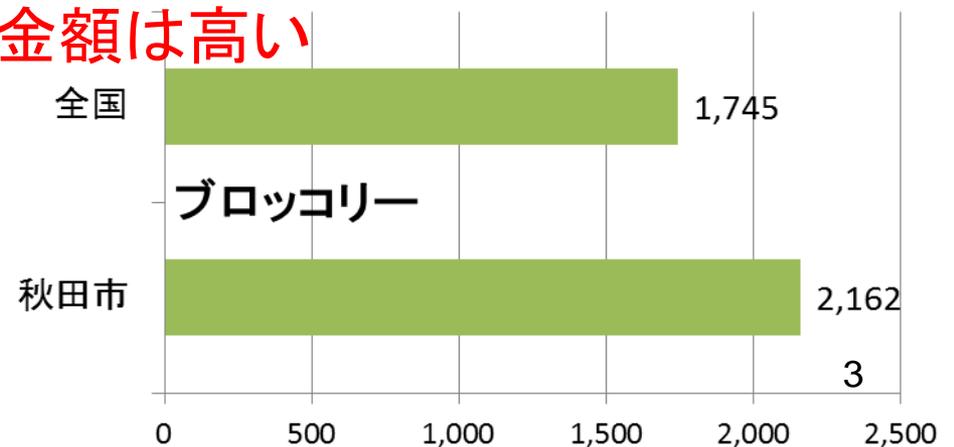
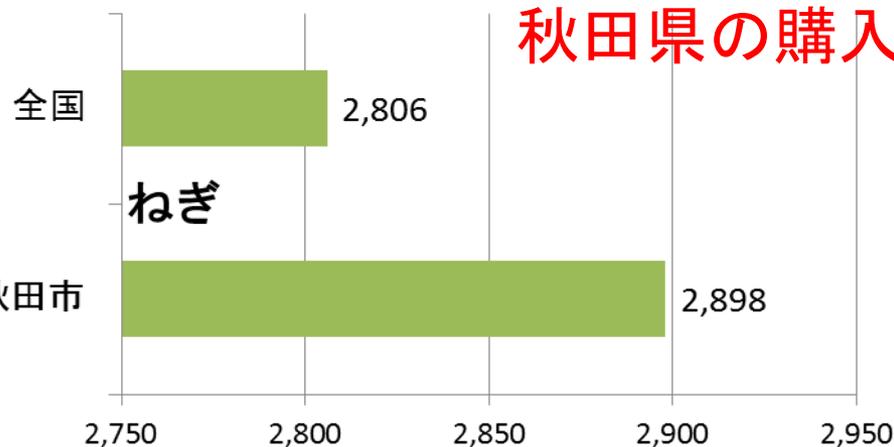
## 1. 購入状況調査(2)

平成24年家計調査報告(総務省)を使用した。

年間の野菜の購入金額はどれぐらいか



秋田県の購入金額は高い

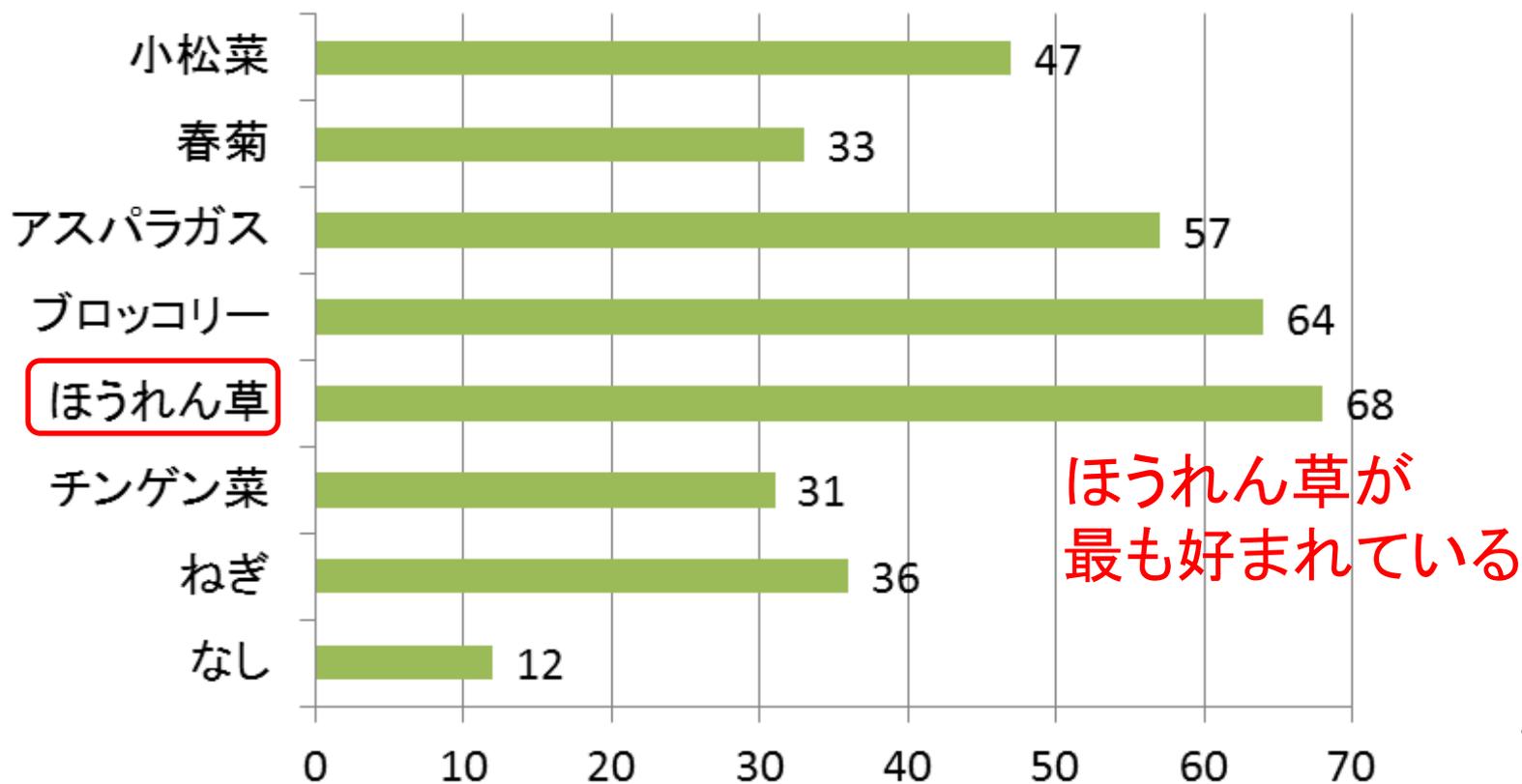


# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 2. 嗜好調査(1)

本学科1・2年生にアンケート調査を実施した。

「秋田七野」で好きな野菜はどれですか

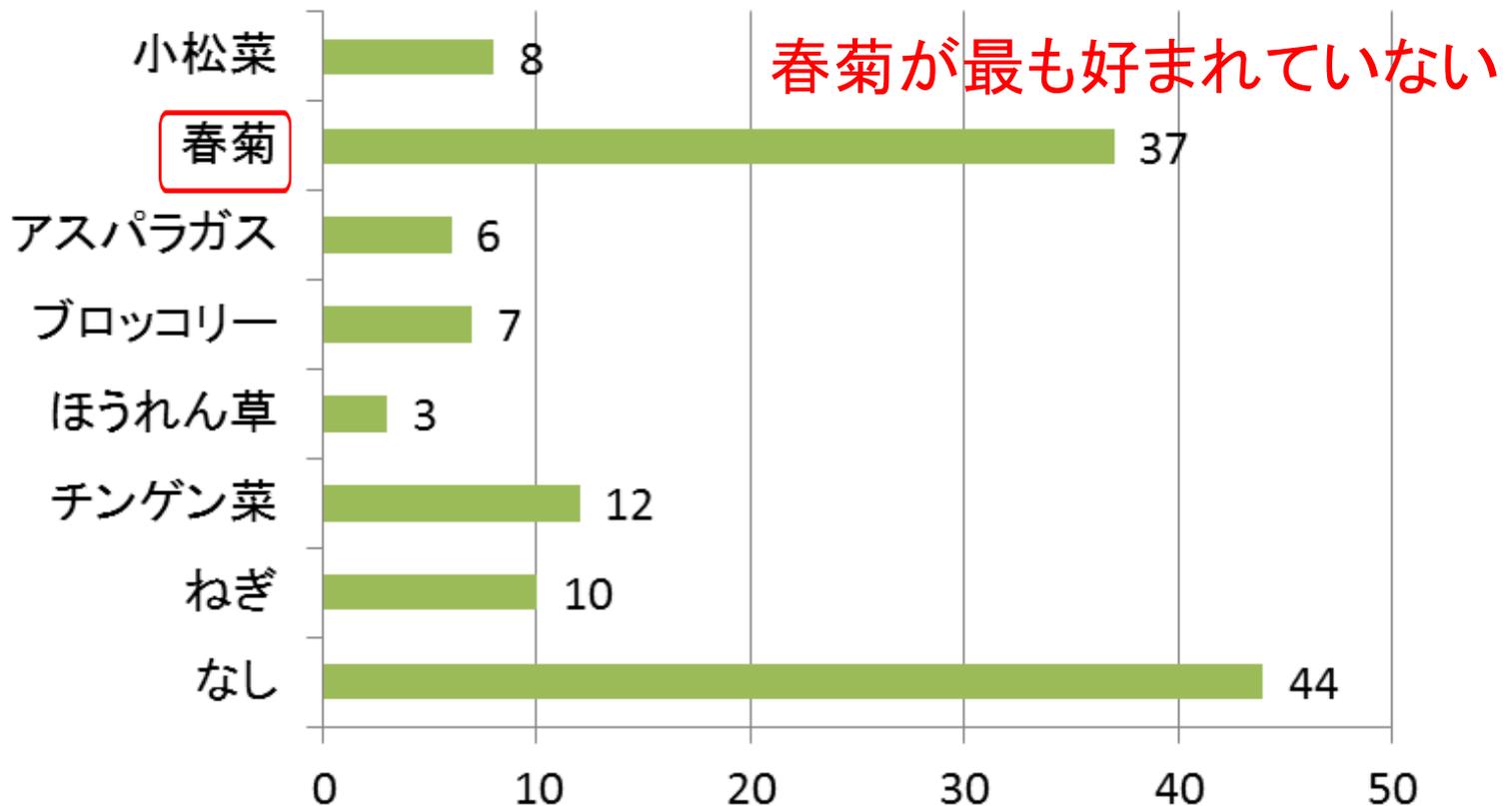


# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 2. 嗜好調査(2)

本学科1・2年生にアンケート調査を実施した。

「秋田七野」で嫌いな野菜はどれですか



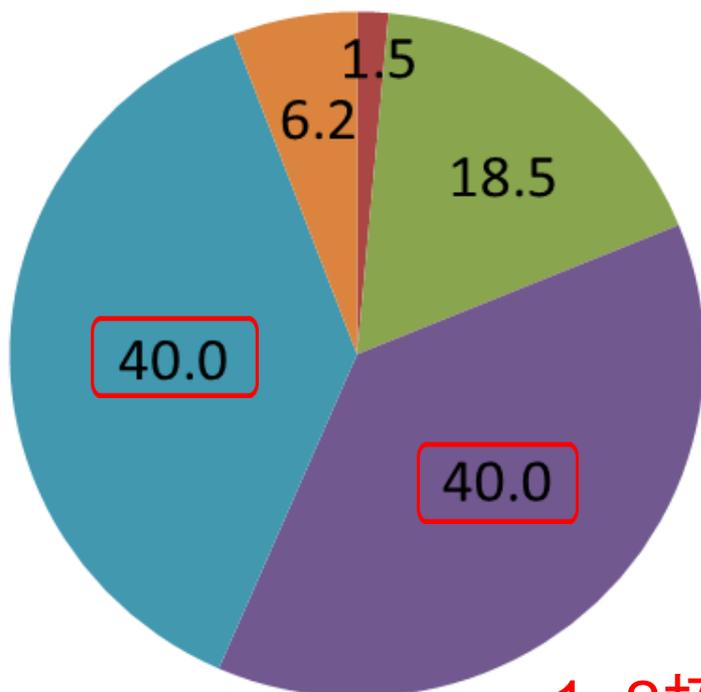
# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 3. 摂取状況調査(1)

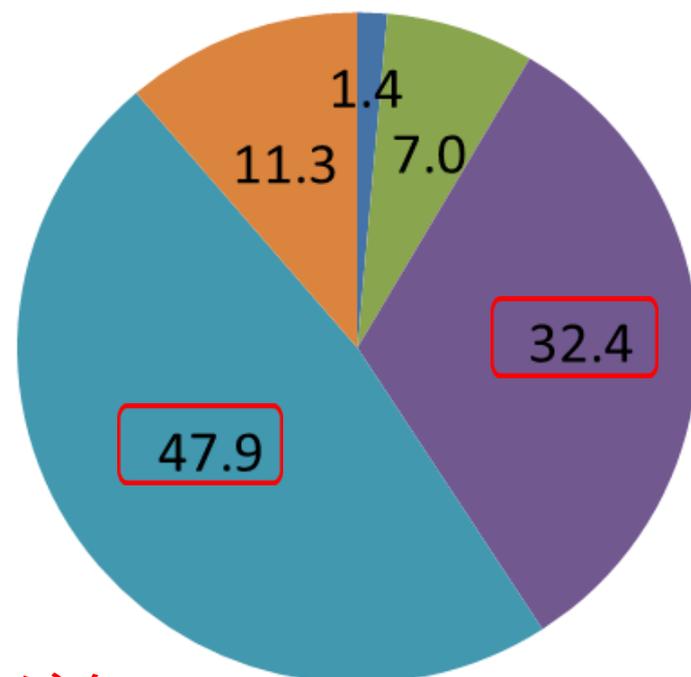
本学科1・2年生にアンケート調査を実施した。

1日の野菜の摂取量はどれぐらいか

自宅学生



自炊学生



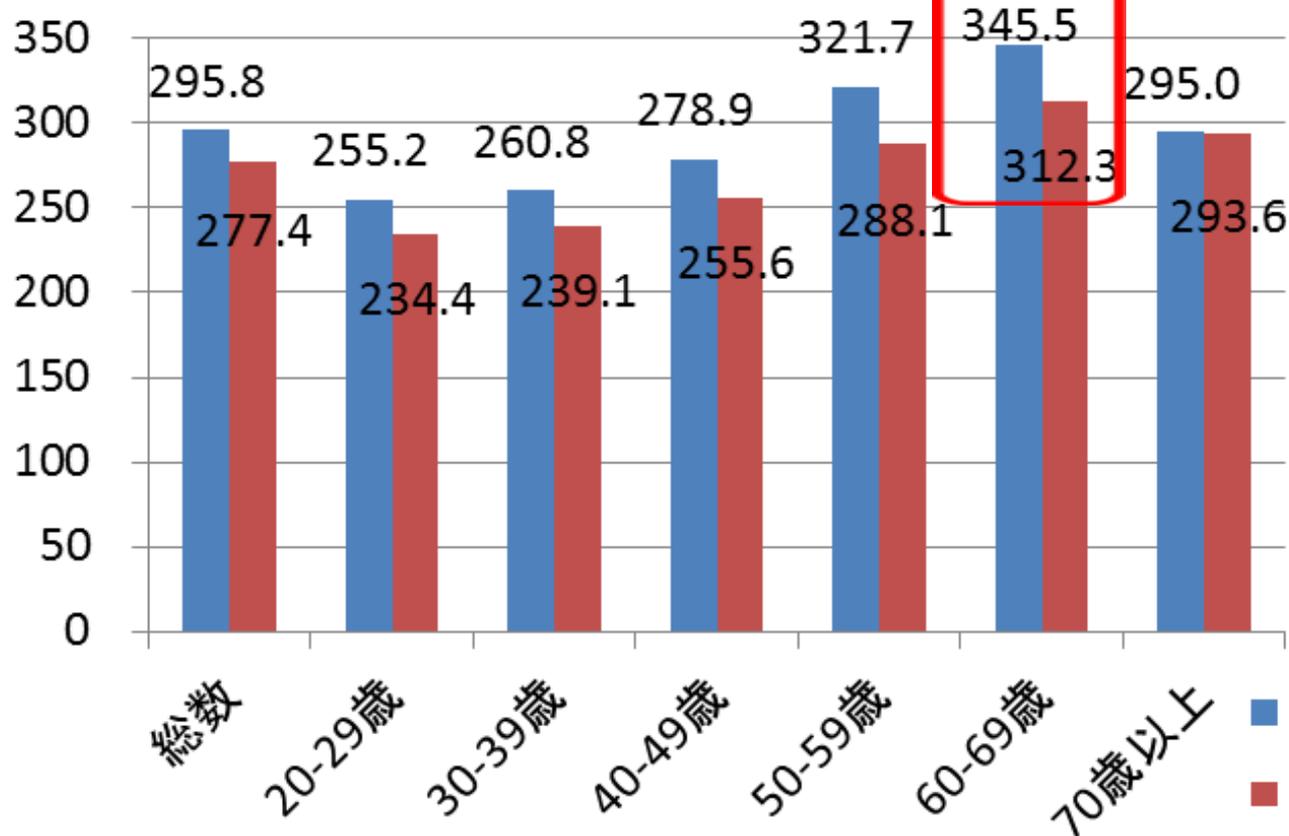
1~2杯程度(70~140g)が多い

# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 3. 摂取状況調査(2)

平成23年国民健康・栄養調査(厚生労働省)を使用した。

日本人の1日の野菜の摂取量はどれぐらいか



350gに達していない。  
10年前より減少。

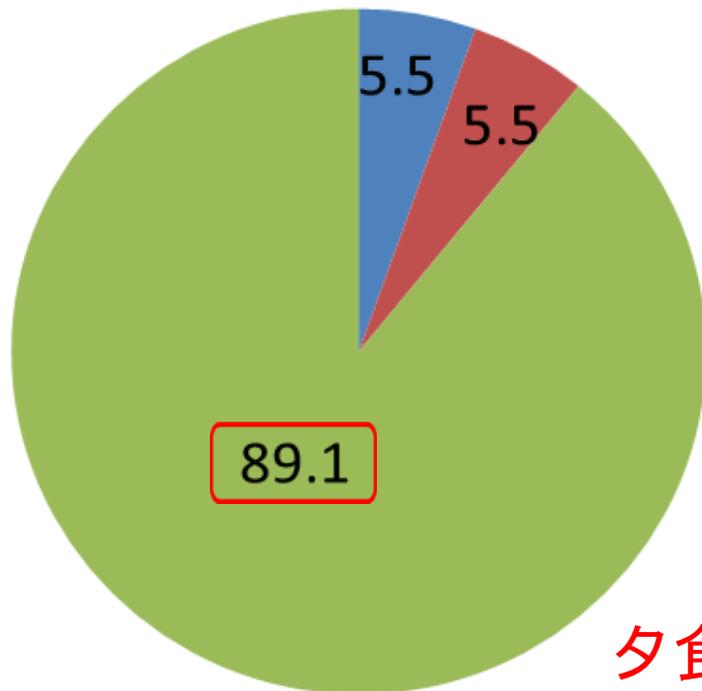
# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 3. 摂取状況調査(3)

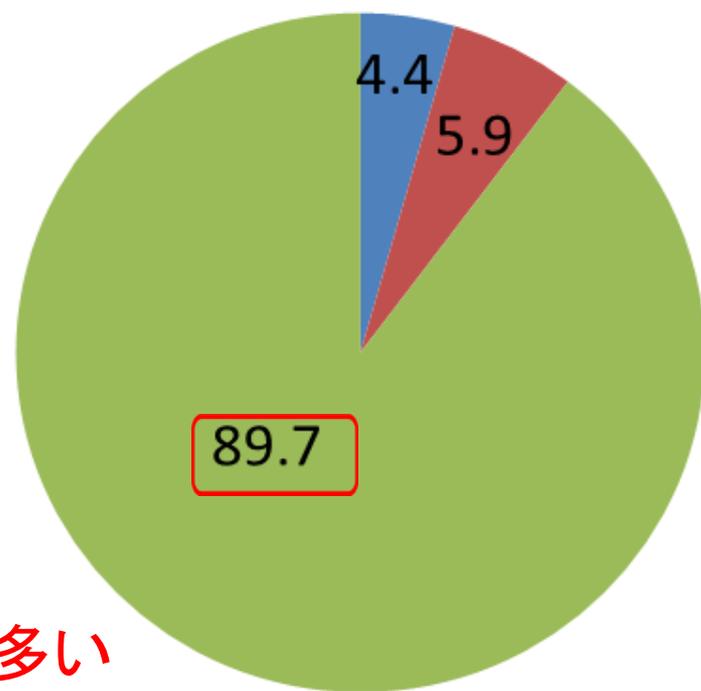
本学科1・2年生にアンケート調査を実施した。

野菜を食べるのは主にいつか

自宅学生



自炊学生



夕食が圧倒的に多い

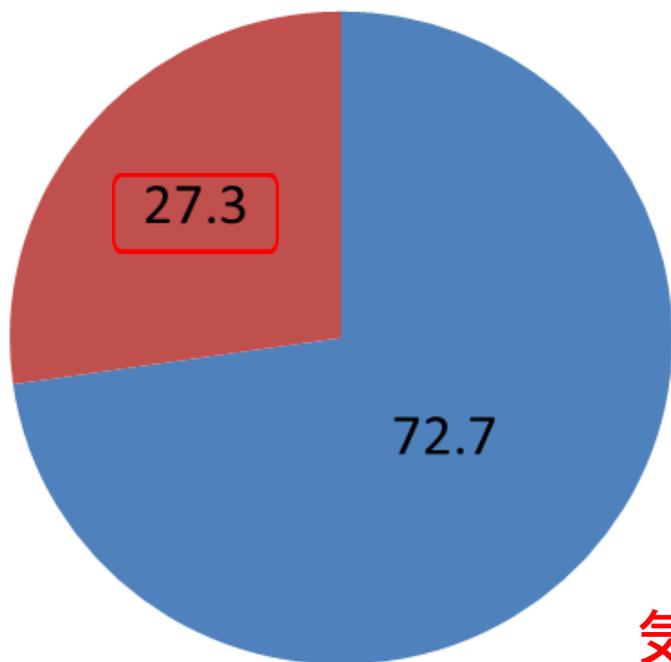
# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 3. 摂取状況調査(4)

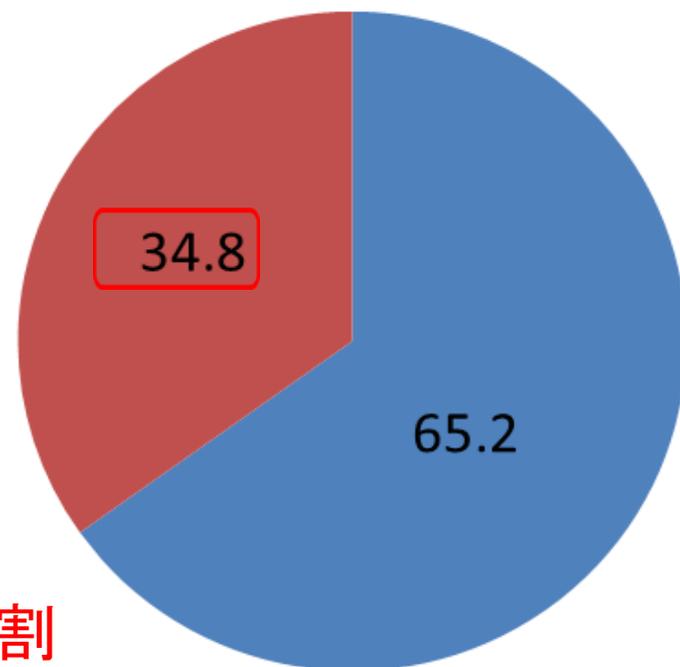
本学科1・2年生にアンケート調査を実施した。

野菜を全く食べない日があると気になるか

自宅学生



自炊学生



■ 気になる  
■ 気にならない

気にならないが約3割

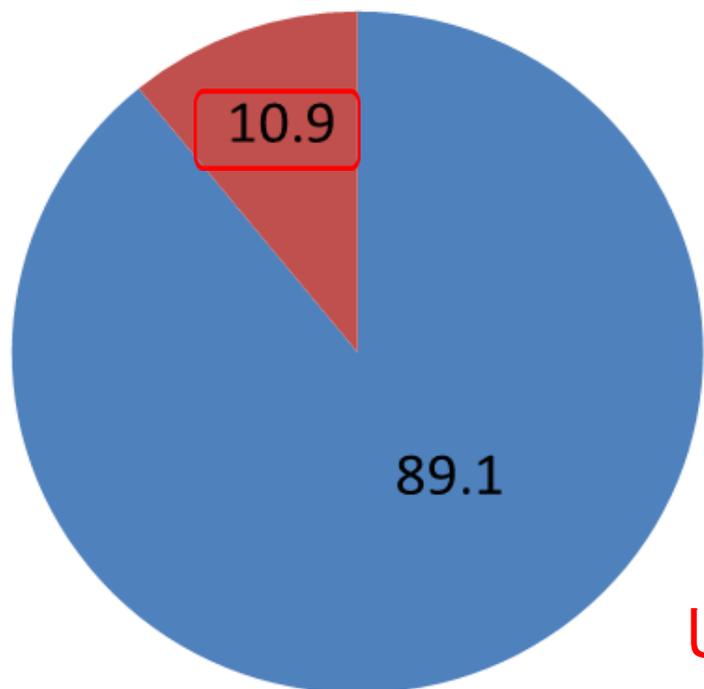
# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 4. 使用状況調査(1)

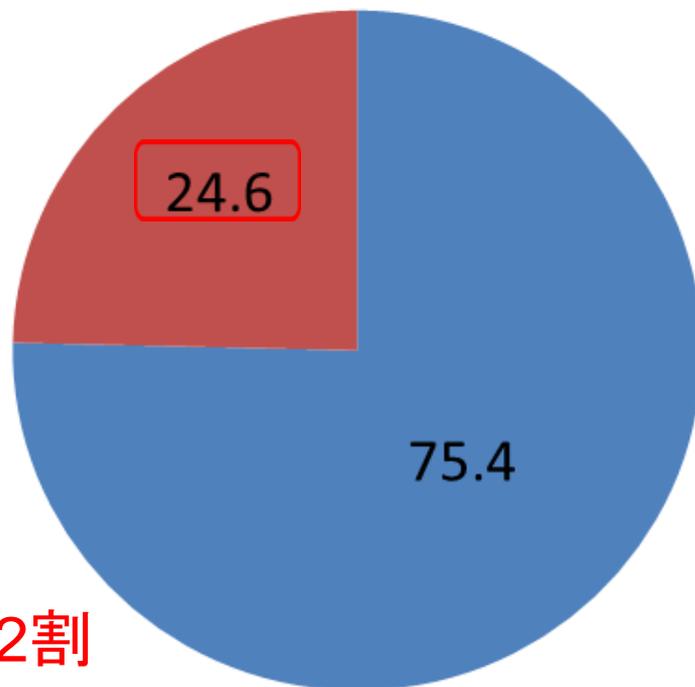
本学科1・2年生にアンケート調査を実施した。

野菜は調理しやすいか

自宅学生



自炊学生



■ しやすい  
■ しにくい

しにくいが約1~2割

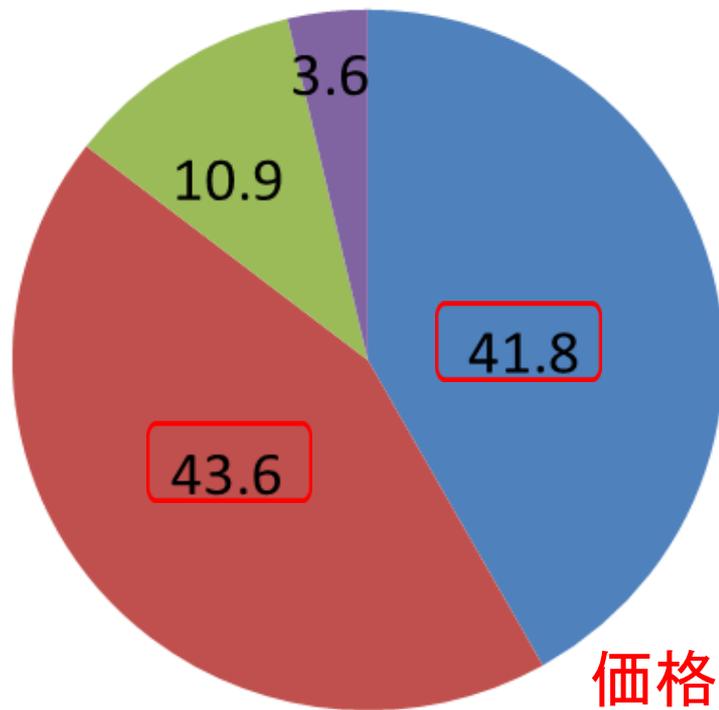
# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 4. 使用状況調査(2)

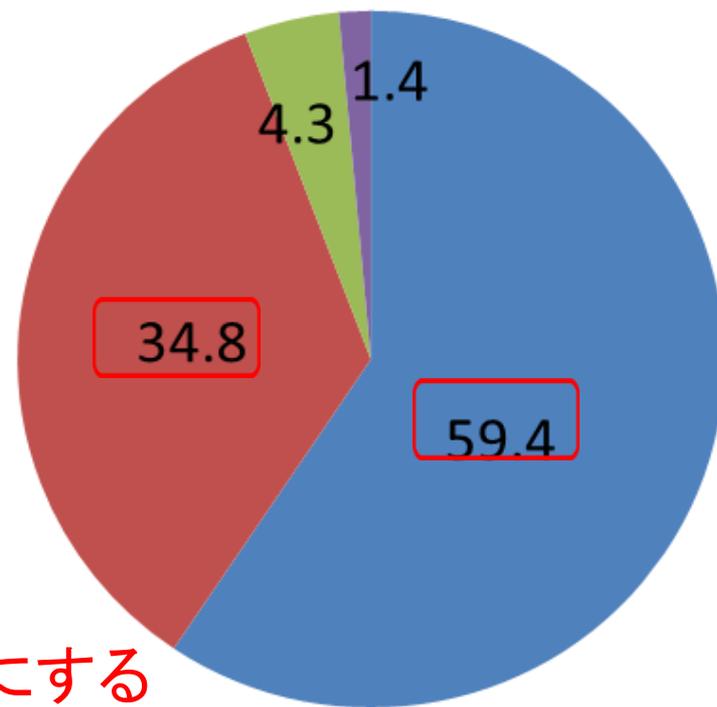
本学科1・2年生にアンケート調査を実施した。

野菜を購入するときに最も気にすることは何か

自宅学生



自炊学生



- 価格
- 鮮度
- 産地
- 旬

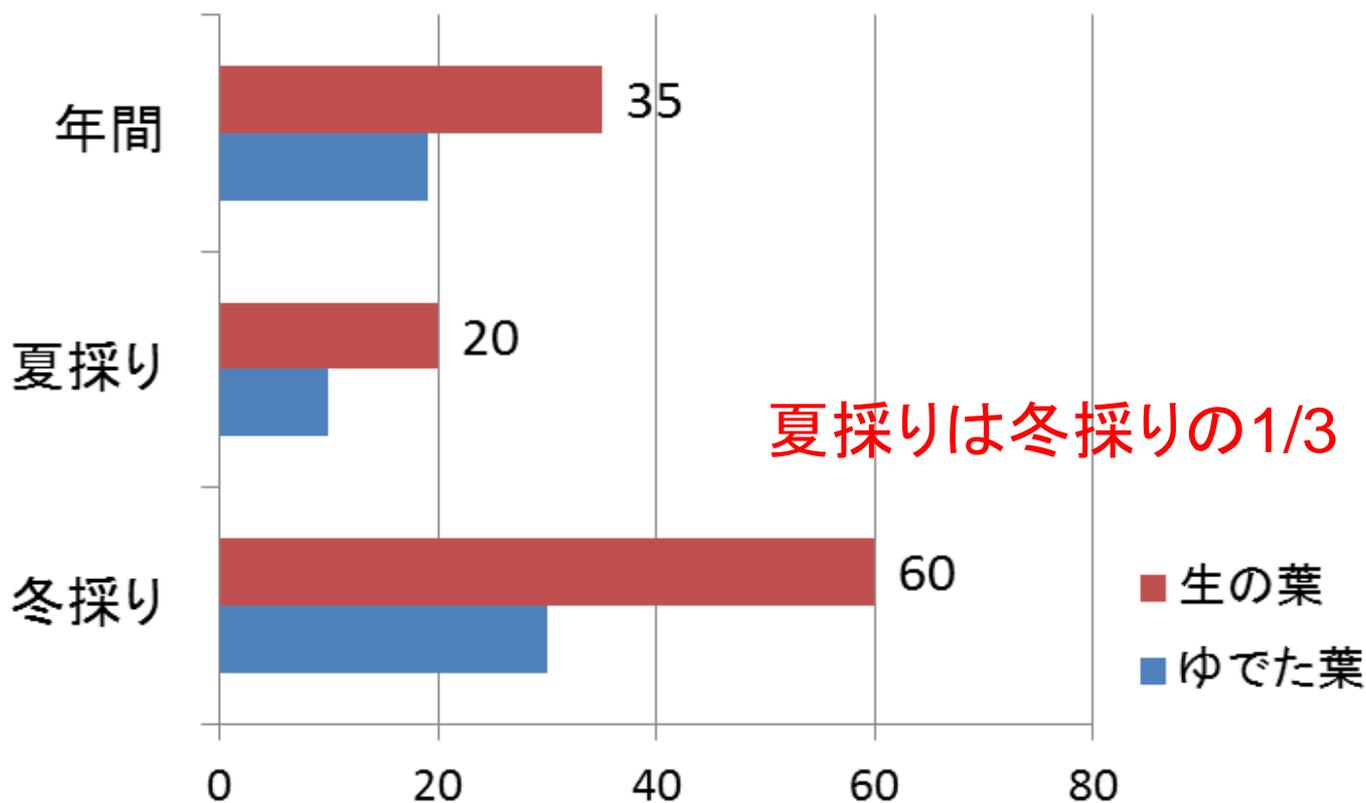
価格や鮮度を気にする

# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 4. 使用状況調査(3)

五訂増補日本食品成分表を使用した。

ほうれん草のビタミンCが多いのはいつか



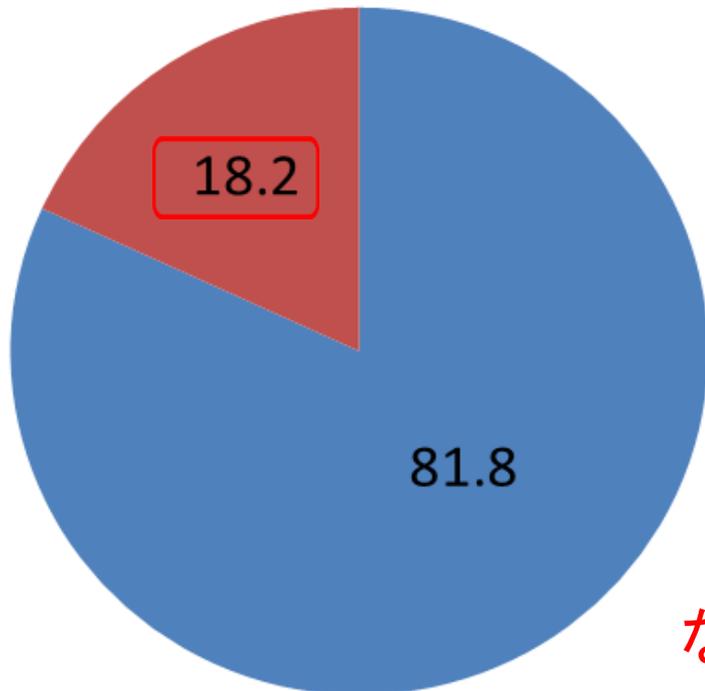
# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 5. 食育状況調査(1)

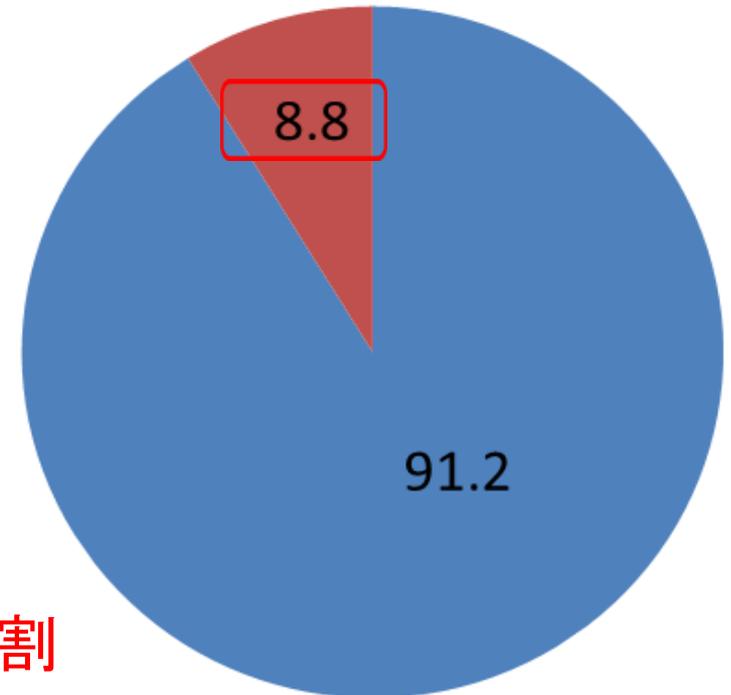
本学科1・2年生にアンケート調査を実施した。

野菜を食べるように教育されたことはあるか

自宅学生



自炊学生



■ ある  
■ ない

ないが約1~2割

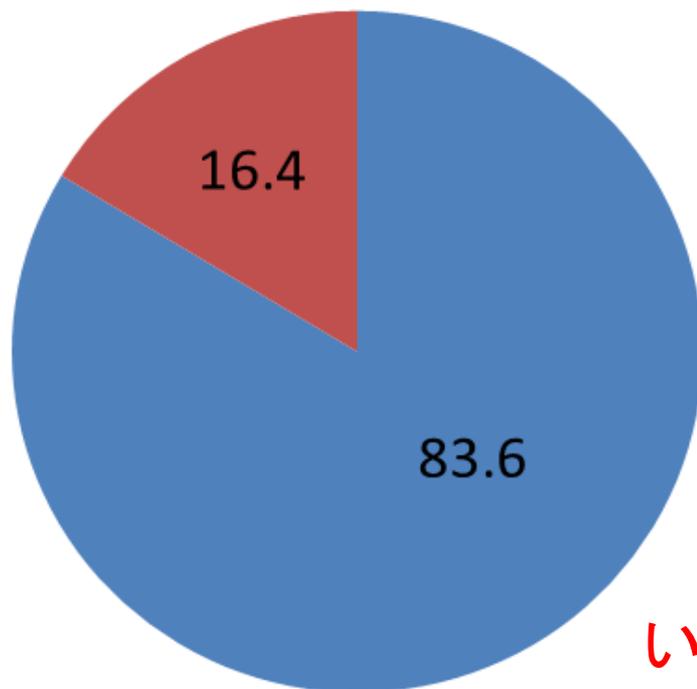
# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 5. 食育状況調査(2)

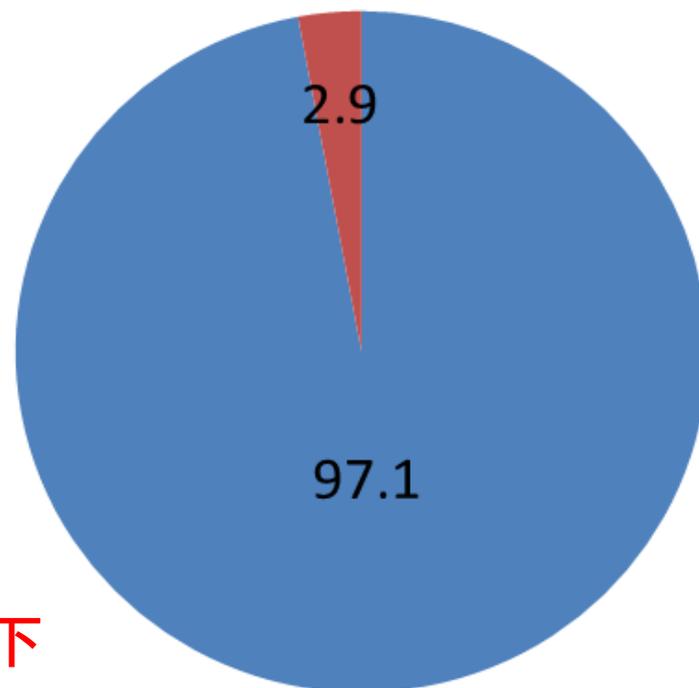
本学科1・2年生にアンケート調査を実施した。

子どもの頃、食卓に野菜がよく並んでいたか

自宅学生



自炊学生



■ はい  
■ いいえ

いいえが2割以下

# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 6. 新メニューの開発(1)

東口ゼミ所属の学生24名が、「秋田七野」を使用した新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

最終的に7品目の野菜を使用して2品ずつ、合計14品の新メニューを開発し、レシピ集も作成できた。

# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 6. 新メニューの開発(2)

### 小松菜カレー



### 小松菜丼



# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 6. 新メニューの開発(3)

### 春菊のきつね焼き



### 春菊の和風キッシュ



# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 6. 新メニューの開発(4)

ほうれん草の  
エスニック和え



ほうれん草の  
韓国風炒め



# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 6. 新メニューの開発(5)

### チンゲン菜と 揚げ里芋の煮物



### チンゲン菜の 肉巻きフライ



# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 6. 新メニューの開発(6)

アスパラガスの  
つくね焼き



アスパラガスの  
揚げパン



# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 6. 新メニューの開発(7)

ブロッコリー  
ジャージャー麺



ブロッコリーサラダ  
(ヨーグルトドレッシング)



# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 6. 新メニューの開発(8)

ねぎとあさりのチヂミ



ねぎの柚子こしょう和え



# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 7. 野菜料理のこつ

- 切る形：大きいものやかたいものは食べやすく、火の通りが均一になるように大きさをそろえる。
- 隠し包丁：盛ったときに見えない側に切り込みを入れ、火を通りやすくする。
- 水切り：下ごしらえの水けはしっかり除く。
- タイミング：火の通り、味のしみ方などを逆算し手順を決める。
- 下味：和え衣やソースがしっくりなじむよう、あらかじめ味をつける。
- 下ゆで：湯はたっぷり、強火で沸騰、手早く冷ます。
- 火加減：煮音や煮汁の沸き方、減り方に注目する。
- 盛り付け：おいしくも、まずくも見せる最後の仕上げを大切に  
する。

# 「秋田七野」の特性と新メニューの開発

## 8. まとめ

- 野菜はビタミン・ミネラルの貴重な供給源であり、毎日しっかりとりたい食品である。
- 「秋田七野」は栄養的、嗜好的に優れた野菜であり、積極的に料理に活用することをお勧めする。
- 価格が安く、栄養価が高く、味もおいしい旬の時期を逃さず、鮮度のよい地場産のものを使用することが大切である。
- 年代を問わず、家族全員でおいしく食べられる野菜料理を食卓に並べることで、団らんも生まれる。
- 野菜料理のレパートリーを増やし、健康ではつらつとしたシニア・ライフをおくっていただきたい。