

# 川西町産の食材を用いたメニュー開発への協力

齋 藤 寛 子

実施期間：平成27年11月16日～平成28年2月29日

担当教員：齋藤寛子

連携機関：川西町産業振興課6次産業推進室

## 1. はじめに

### (1) 川西町産食材メニュー開発研究事業について

山形県川西町では6次産業実践者の拡大を進めており、生産販売する品目の拡大、実践者の所得向上を図るため、様々な取り組みを行っている。本事業は、その一環として川西町内で生産されている食材を使用した新しいメニュー開発の依頼を受けて、行ったものである。

### (2) 川西町産食材メニュー開発研究事業の内容・目的

川西町では、平成27年度農産加工推進事業として (1)商品開発・加工指導 (2)農産工品・町内産豆成分分析 (3)川西食材メニュー開発 (4)加工調査研究所使用 の4つの柱を掲げており、本学では(3)に協力することとなった。依頼内容は町内産品を材料とするメニューを開発し、産直施設となる『かわにし森のマルシェ』（平成28年春開設）のデリカ・レストランで作成したメニューを販売するとともに、イベント等において、レシピを広く紹介し、町内品の販売促進、町民所得の向上を図ることを目的としたものである。具体的には、使用食材として紅大豆とアスパラガスの2つを取り入れた献立を2種類作成し、材料・分量・作り方・献立のポイント及び栄養価について平成28年2月末日までに報告することであった。紅大豆は、川西町の伝統野菜として大切に守られてきた国内でも貴重な大豆である。作成する献立は2種類とも、この大豆を用いた紅大豆ご飯を主食とすることと、川西町は一般的な野菜はなんでも生産しているが、特に力を入れている農産物がアスパラガスであるため、アスパラガスを用いた料理を必ず入れてほしいということであった。

## 2. 活動内容

新設する『かわにし森のマルシェ』は『かわいい』をコンセプトに、建物も店の内容も女性をターゲットにする産直施設を考えているということで、学生の若い感性で今までにないメニュー・盛り付け・使う器も提案してほしいという要望があった。そこで、調理学実習Ⅱ（応用）を受講中である本学1年生に内容を伝え、活動を希望するメンバーを募集し、事業に取り組んだ。

### (1) 事業内容説明

本事業に賛同し集まった学生は、1年生15名であった。平成27年12月14日に、川西町産業推進課ブランド推進員の方から学生に対し、事業内容について説明があった。加えて、紅大豆と他の大豆との違いや食品機能性に関わる成分分析の結果なども詳細に講義していただいた。実際に紅大豆と市販されている紅大豆の加工品を見せてもらい、年末年始休暇中に学生各自が色々と調理してみるよう配布した。また、紅大豆、アスパラガス以外の川西町の農産物の種類に付いても説明していただき、町の農産物を豊富に取り入れる献立構成に配慮することを確認した。今回は2種類の献立作成ということで、学生をA・Bの2グループに分け活動することにした。



事業内容の説明会の様子

### (2) 話し合い・試作調理・検討会

平成28年1月8日にグループ毎に話し合いを持ち、各自が持ち寄った案を元に献立についてまとめていく作業を開始した。Aグループが1月18日、Bグループが1月21日にそれぞれ1回目の試作調理を行った。実際に作り、試食し、分量の過不足を訂正、盛り付けについても意見交換をし、再度メニュー案を練り直した。2月12日にA・Bグループとも2回目の調理を行い、材料と分量がほぼ決まったところで、栄養価を算出し、分量調整により栄養面での補正を行い報告書を作成し、2月末に川西町に提出した。



市販されている紅大豆加工品

### (3) 作成した献立の内容

#### Aグループの考案レシピ

##### 献立名

紅大豆ビビンバ  
うこぎと海老のワンタンスープ  
牛ぎゅう！春巻き  
アスパラのヨーグルトムース



## 献立作成のポイント（献立の意図）

### <紅大豆ビビンバ>

- 野菜をたくさん食べられる献立ということで、ビビンバを考えた。ビビンバは、一般的には飯の真上に数種類の具が載るが、紅大豆ごはんを主役に見立て、真ん中に盛り付けし、周りを囲むように具材を盛り付けた。
- 器は、森のマルシェということで、木製のものが良いと考え、写真で使用しているのは、木製のサラダボウルを利用した。
- 味は、女性向けということと、昼食の献立が想定ではないかと思い、にんにくやキムチは使用していない。そのまま、混ぜて食べても良いが、甘辛味にしたい方には別添えのコチュジャンを好みで混ぜていただくようにした。



Aグループの活動

上：検討会の様子 下：試作調理

### <うこぎと海老のワンタンスープ>

- もう一方の献立が洋食なので、違う味のスープを考えた。
- 地元のうこぎの風味を取り入れて、少し変わった食べ方の提案となるように工夫した。
- 山のものと畑のものがほとんどなので、少しだけ海の食材を取り入れてみた。
- スープの旨みの隠し味に、海老とけんかしない程度の極少量の帆立の貝柱を使用した。貝柱は、郷土料理の『ひや汁』にも使う食材なので、なじみのある食材だと思う。また、乾物の貝柱を使用したので、上品な旨みを出すことが出来た。

### <牛ぎゅう！生春巻き>

- 生春巻きは、特に若い女性が好きなメニューではないかと思い採用した。置賜の伝統野菜である、オカヒジキをたっぷりいれて、歯ごたえを楽しみながら食べてもらいたいと考えた。目玉として、ローストビーフを少々入れることで、贅沢な感じになり、主菜らしくなる。米沢牛が入れば文句なし。
- たれは地域の豊富な食材を印象付けるために、クルミと梅干を使った2種類を考えた。
- \*心配な点としては、半生製品を扱うので、衛生管理の徹底が必要。システムの無理な場合はしゃぶしゃぶのように一度火を通した牛肉または、ロースハム等の動物性たんぱく質の食材と代替してほしい。
- \*たれが2種類付くことで塩分が多くなる。



### <アスパラガスのヨーグルトムース>

- 野菜を使った珍しいデザート考えた。ヨーグルトを入れ、さわやかな味になる。
- 道明寺餅はアクセントとして少しだけ取り入れた。手軽に作れるので、道明寺を使用した。町内でもち米も生産されているので、小さいおはぎのように作ってもよい。
- 道明寺の色は春の桜に合わせて、ピンク（濃淡2種）にしたが、季節によってかえると面白いと思う。例えば、夏は緑でミント味、黄色でレモン味など。

### Bグループの考案レシピ

#### 献立名

紅大豆ごはん  
里いも入りハンバーグ  
カラフルピクルス  
アスパラのポタージュ  
クリームチーズと  
コンソメのジュレサラダ  
紅大豆モンブランプリン



献立作成のポイント（献立の意図）

### <里いも入りハンバーグ>

- 川西町では米沢牛だけでなく、豚肉も生産されていると聞いたので、合いびき肉にしたが、勿論牛肉 100%でもよい。
- 山形らしい特長を出したかったので、山形県人のソウルフードであるいも煮にヒントを得て、里いもを用いてボリュームを出した。里いもは、肉だねのつながりの役目もはたし、且つ滑らかな舌触りのハンバーグに仕上げる事が出来た。
- 里いもは、存在感も出したほうがよいと考えマッシュ状態にはせず、切り口から白い里いものつぶつぶが見える感じにした。

### <カラフルピクルス>

- ハンバーグのつけ合わせの定番は、にんじんのグラッセなどがあるが、全く異なった味のものを考えた。
- ハンバーグがなめらかな仕上がりなので、ぱりぱりしたピクルスは食感の違いが対照的となり、味もさっぱりしていて、献立全体を引き締め、食べやすくなっている。
- かわいい見た目にするために、カラフルな野菜を組み合わせ、盛り付けも平面ではなく、立体的に立てることで、より生き生きして見せることができる。



## <アスパラのポターージュ>

- アスパラガスを使用したメニューを、という要望があったので、ポターージュにしてみました。ポターージュは手がかかるため、家ではあまり作らないものだと思うれ、外食メニューにあると、喜ばれるのではないかと考えた。
- 試作時は輸入物のアスパラしかなかったが、それでも緑色をきれいにすることが出来た。町内の新鮮なものを使用すれば、もっと鮮やかなものに仕上がると思われる。



Bグループの活動

上：検討会の様子 下：試作調理

## <クリームチーズとコンソメのジュレサラダ>

- ハンバーグの付け合わせにピクルスを添えたが、このサラダはコンソメ味のジュレをドレッシング代わりにして食べるので、酸味はほとんどなく、味が重なることはない。
- クリームチーズに香りと味をつけてアクセントにしており、美味しく食べることが出来る。

## <紅大豆モンブランプリン>

- 紅大豆の栗のような甘さを活かし、モンブラン風のスイーツにした。
- 一度目の試作では、普通のケーキサイズにしたが、献立全体を見た時に、食べきれないという感想があり、1/2の分量にした。
- プリンも紅大豆クリームも甘すぎないようにしたので、食後のデザートには丁度よいと思う。
- 複雑な工程がなく、容易に大量調理が出来るように考えた。

## 栄養価

### ビビンバ献立

|                    | 02. エネルギー | 04. たんぱく質 | 06. 脂質 | 08. 炭水化物 | 12. カルシウム | 15. 鉄 | 28. レチノール当量 | 36. ビタミンB1 | 37. ビタミンB2 | 45. ビタミンC | 53. 食塩相当量 |
|--------------------|-----------|-----------|--------|----------|-----------|-------|-------------|------------|------------|-----------|-----------|
| 合計                 | 744       | 29.2      | 23.7   | 99.0     | 187       | 4.5   | 316         | 0.55       | 0.47       | 25        | 4.2       |
| つけだれ抜き             | 674       | 28.2      | 17.8   | 96.2     | 179       | 4.3   | 315         | 0.53       | 0.45       | 25        | 2.7       |
| デザート、つけだれ抜き        | 513       | 24.3      | 11.7   | 73.2     | 144       | 3.8   | 247         | 0.47       | 0.34       | 21        | 2.4       |
| 野菜の量 (いも類、豆類は除く) g | 159.3     |           |        |          |           |       |             |            |            |           |           |

### 里芋ハンバーグ献立

|                    | 02. エネルギー | 04. たんぱく質 | 06. 脂質 | 08. 炭水化物 | 12. カルシウム | 15. 鉄 | 28. レチノール当量 | 36. ビタミンB1 | 37. ビタミンB2 | 45. ビタミンC | 53. 食塩相当量 |
|--------------------|-----------|-----------|--------|----------|-----------|-------|-------------|------------|------------|-----------|-----------|
| 合計                 | 751       | 30.1      | 31.5   | 82.9     | 210       | 4.3   | 259         | 0.57       | 0.54       | 73        | 3.3       |
| デザート抜き             | 623       | 25.3      | 23.2   | 74.4     | 148       | 3.8   | 187         | 0.51       | 0.44       | 66        | 3.3       |
| 野菜の量 (いも類、豆類は除く) g | 211       |           |        |          |           |       |             |            |            |           |           |

今回、栄養価について制限の指示は無かったので、川西町の生産物を出来るだけ取り入れるということと、楽しい外食となるようなメニュー作成を行うことを優先した。しかし、試作の段階で高エネルギーの献立となったため、材料の変更や分量を減らすなどの工夫を行った。



最終案の献立調理の様子

### 3、まとめ

今回の事業に参加した学生は回が進むごとに、非常に積極的に行動し、活発な意見交換がなされるようになった。献立を立てるだけでなく、依頼者の要望に応えようと努力する様子が伺え、また地元の野菜やその機能性まで教えていただくことが出来たのは学生にとって良い経験となったと思われる。

『森のマルシェ』でのメニュー提供は紅大豆の新豆が出る、H28年秋以降とお聞きしている。また、川西町の了解を得て、JAおきたまの広報誌みらくるの料理コーナーに「紅大豆ビビンバ」のレシピ紹介をする予定である。

参加学生（平成27年度入学生）

#### Aグループ

○内山愛衣 太田琴美 上村真帆 菅藤玲那 斎藤七奈 田村美奈 堤絵梨南

#### Bグループ

○遠藤由佳 猪俣美羽 大平さとみ 川井瑞希 菅原桃 高橋唯  
丹野由梨 巴由希乃

○：リーダー