

## 学生による「アレンジ芋煮」のレシピ開発

北 林 蒔 子

実施期間：令和4年4月8日～令和5年3月31日

担当教員：北林蒔子

連携機関：味の素株式会社

### 1. はじめに

山形県の「やまがた健康づくり応援企業」である、味の素株式会社と協力し、減塩・ベジアップの取組を行った。味の素株式会社は、「Smart Salt® (スマ塩®)」として、うま味やだしを利かせたおいしい減塩を提案している。また、「ラブベジ®」では、「野菜をもっととろうよ！」をスローガンに国の推奨する野菜の摂取目標量 350g の実践を応援している。味の素株式会社と協力し、減塩で野菜摂取を進める「アレンジ芋煮」の事業に取り組んだ。地元の食文化を大切にすることを基本に、郷土料理で減塩・野菜摂取を進めるという趣旨である。

### 2. 内容

芋煮は、食塩が多く含まれ、「いも」がメインなため野菜が少ない料理であることから、学生が味の素株式会社の減塩商品を使用し、減塩で野菜たっぷりのアレンジ芋煮のレシピを考案した。

3年生4名、2年生14名が参加し、21レシピを作成した。その中から選んだ10レシピは味の素株式会社のホームページで紹介され、さらに、6レシピは店頭配布用のレシピ集（リーフレット）に掲載された。

また、県庁の食堂においても学生が考案したアレンジ芋煮が提供され、その一環で、県庁でもレシピ集が2,000部配布された。このほか山形県のイベントである「日本一の大芋煮フェスティバル」の味の素株式会社のブースでも2,000部、ヤマザワを中心とした山形県内のスーパー60店舗でもレシピ集が配布された。

さらに、9月14日には、山形放送の「ピヨ卵ワイド」に、レシピを考案した学生が出演し、調理コーナーでアレンジ芋煮を紹介した。

### 山形県「減塩・ベジアッププロジェクト」とは

山形県の健康課題を踏まえ、山形が誇る豊かな食を高めながら、「健康長寿日本一」を目指し、オールやまがた（県民みんな）で2つの目標に取り組むプロジェクトです。

このマークが目印です

取り組む2つの目標

**減塩**

野菜摂取量の増加  
(ベジアップ)

毎月19日は

**「減塩・野菜の日」**

山形県で毎月19日は「減塩・野菜の日」に設定し、県民みんなが健康意識を高めていきます。

みんなでおいしく、楽しくチャレンジしましょうね!

アレンジ芋煮開発者 **私たちが作りました!**

**ご紹介**

**山形県立米沢農工大学**

芋煮は、山形の行事や祭りに欠かせず、地域によって、具や味付けが異なります。芋煮は、子どもから高齢者まで、誰もが大好きな食べ物です。山形県立米沢農工大学の学生が、芋煮の魅力を発信し、芋煮の魅力を伝えるために、芋煮のレシピを考案しました。

### 山形県のみなさん More Vegetable! あと一皿 70g

## 野菜を食べましょう!

夏が旬の野菜を1日あたりの野菜摂取量は **350g以上**

あと70g

目標摂取量	276.5g	285g	350g
全国	山形県	1日の目標摂取量	

他の季節の旬の野菜もつづけてお楽しみください。

QRコード

### アレンジ芋煮のススメ

アレンジ芋煮は昔ながらの芋煮とは少し違うけど、味と栄養面ですすめです!

**STEP 1**

**バリエーション**

いつもと違う味を楽しもう

**STEP 2**

**野菜たっぷり**

ヘルシーなおかずに変えよう

**STEP 3**

**量分りかえり**

だしを替えておいしく減塩

### 野菜をもっとおいしく食べよう 減塩をしよう

# アレンジ芋煮

## レシピBOOK

山形の学生が考案! 山形県立米沢農工大学

おいしいアレンジ芋煮レシピ!

Let's Live Well

**Aji** 山形県

### 肉団子芋煮 30分

**材料(2人分)**

豚ひき肉	150g
鶏卵	1個
小麦粉	10g
だし汁	100ml
水	100ml
塩	少々
醤油	少々
酒	少々
片栗粉	少々
人参	1本
こんにゃく	100g
豆腐	100g
白菜	100g
キャベツ	100g
もやし	100g
豆苗	100g
ねぎ	100g
しょうが	100g
ごま油	少々

**作り方**

1. 肉団子を作る。豚ひき肉、鶏卵、小麦粉を混ぜ、だし汁、水、塩、醤油、酒を加えてこね、丸める。

2. だし汁、水、片栗粉を加えて煮る。

3. 人参、こんにゃく、豆腐、白菜、キャベツ、もやし、豆苗、ねぎ、しょうがを加えて煮る。

4. 完成。

### ポトフ風芋煮 30分

**材料(2人分)**

じゃがいも	200g
人参	1本
こんにゃく	100g
豆腐	100g
白菜	100g
キャベツ	100g
もやし	100g
豆苗	100g
ねぎ	100g
しょうが	100g
ごま油	少々

**作り方**

1. じゃがいも、人参、こんにゃく、豆腐、白菜、キャベツ、もやし、豆苗、ねぎ、しょうがを加えて煮る。

2. 完成。

### ポカポカ! しそ入りしょうが芋煮 30分

**材料(2人分)**

じゃがいも	200g
人参	1本
こんにゃく	100g
豆腐	100g
白菜	100g
キャベツ	100g
もやし	100g
豆苗	100g
ねぎ	100g
しょうが	100g
ごま油	少々

**作り方**

1. じゃがいも、人参、こんにゃく、豆腐、白菜、キャベツ、もやし、豆苗、ねぎ、しょうがを加えて煮る。

2. 完成。

### カレー風芋煮 40分

**材料(2人分)**

豚ひき肉	150g
鶏卵	1個
小麦粉	10g
だし汁	100ml
水	100ml
塩	少々
醤油	少々
酒	少々
片栗粉	少々
人参	1本
こんにゃく	100g
豆腐	100g
白菜	100g
キャベツ	100g
もやし	100g
豆苗	100g
ねぎ	100g
しょうが	100g
ごま油	少々

**作り方**

1. 肉団子を作る。豚ひき肉、鶏卵、小麦粉を混ぜ、だし汁、水、塩、醤油、酒を加えてこね、丸める。

2. だし汁、水、片栗粉を加えて煮る。

3. 人参、こんにゃく、豆腐、白菜、キャベツ、もやし、豆苗、ねぎ、しょうがを加えて煮る。

4. 完成。

### サーモン入り洋風芋煮 30分

**材料(2人分)**

じゃがいも	200g
人参	1本
こんにゃく	100g
豆腐	100g
白菜	100g
キャベツ	100g
もやし	100g
豆苗	100g
ねぎ	100g
しょうが	100g
ごま油	少々

**作り方**

1. じゃがいも、人参、こんにゃく、豆腐、白菜、キャベツ、もやし、豆苗、ねぎ、しょうがを加えて煮る。

2. 完成。

もっとメニューを確認したい方はこちらをどうぞ!

QRコード

作成されたレシピ集（リーフレット）