

福井と協働「mottainai」プロジェクト

生活科学科 中西朋子・野口恵実・卒業研究・卒業ゼミナール・栄養学実験履修者

目的

福井の伝統野菜である「河内赤かぶら」。しかし、収穫する際に葉は廃棄されている状況にある。かぶ葉には「葉酸」も含まれていることから、「福井と協働“mottainaiプロジェクト”」において、共立女子短期大学生生活科学科食・健康コースの2年生と共に、河内赤かぶら葉の活用法について検討した。

方法および結果

<p>福井と協働「mottainai」プロジェクトとは</p> <ul style="list-style-type: none"> 河内赤かぶら葉は収穫時に廃棄 カブの葉には「葉酸」も含まれている。 「福井と協働“mottainaiプロジェクト”」 共立女子短期大学生生活科学科食・健康コースの2年生と共に河内赤かぶら葉の活用法について検討 	<p>「河内赤かぶら」とは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ふくい100歳野菜 山の斜面を焼き畑にして栽培 収穫は10月下旬から12月降雪前 	<p>河内赤かぶら葉に含まれる葉酸</p> <ul style="list-style-type: none"> 生鮮品：140μg/100g (【参考】かぶ葉・生：110μg/100g (食品成分表記載値)) 乾燥品：620μg/100g <p>(分析機関：一般財団法人食品環境検査協会)</p>	<p>福井と協働「mottainai」プロジェクトのテーマ</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 家庭でも簡単に ② 道の駅で販売 ③ 地元のレストランで提供 <p>できるものを</p> <p>「葉酸」も摂取できることをアピール</p>
--	--	---	--

<p>アレンジレシピ【和食】</p> <ul style="list-style-type: none"> 炊き込みご飯 ふりかけ つくね 	<p>アレンジレシピ【洋食・中華】</p> <ul style="list-style-type: none"> カブレーゼ キッシュ ぎょうざ 	<p>アレンジレシピ【スイーツ】</p> <ul style="list-style-type: none"> プリン マカロン 草餅 	<p>アレンジレシピ【スイーツ】</p> <ul style="list-style-type: none"> クッキー フィナンシェ バームクーヘン
---	--	---	---

<p>アレンジレシピ【漬物とアレンジ】</p> <ul style="list-style-type: none"> 漬物 和風パスタ チャーハン スープ クッキー 	<p>【ジェノベーゼソース】</p> <p>【テーマ】 「家庭でも簡単に作ることができる、ちょっとおしゃれな日持ちするカブ葉アレンジ」</p> <p>【メインターゲット】 手軽に料理したい主婦、イタリアンが好きな若い女性</p>
--	---

考察

- 河内赤かぶらの葉は、そのまま使うことはもちろん、乾燥させて粉末にしたり、漬物にしたり、アレンジがしやすい食材である
- 全て家庭の調理器具で調理可能であり、特別な食材や調味料は使用せずとも様々なアレンジが可能であることから、家庭でも簡単に作ることが可能である

本プロジェクトの学生への影響

- かぶ葉に対する意識が変わり、かぶ葉を廃棄せずに調理して摂食するという行動変容につながった
- 食品の廃棄に対する意識が向上し、他の食材の廃棄部の活用法について興味を持って研究した
- 取り組みに関する発表を聞いた学生が、印象に残った発表と回答した

本プロジェクトは、福井市の皆様、河内赤かぶら生産者の皆様にご協力いただけたことによって実施することができました。厚く御礼申し上げます。
本プロジェクト資金および学内のご関係の皆様にご多大なるご助力を賜りました。心よりお礼申し上げます。