

野菜が好きになる魔法

済川 結香 小橋 由貴 佐藤 千尋 寺山 亜美 海老 智尋

要旨

豊富なビタミンやミネラルを含み、夏バテ防止にもなる野菜だが、好き嫌いをする人が多い。そこで、どのような調理法で苦味や青臭さを改善することができるのか検証してみることにした。まず、嫌いな野菜についてのアンケート調査を実施し、上位3位までの野菜を様々な調理方法で調理した。その結果、調理方法を工夫することで苦味や青臭さ等を改善できることが分かった。

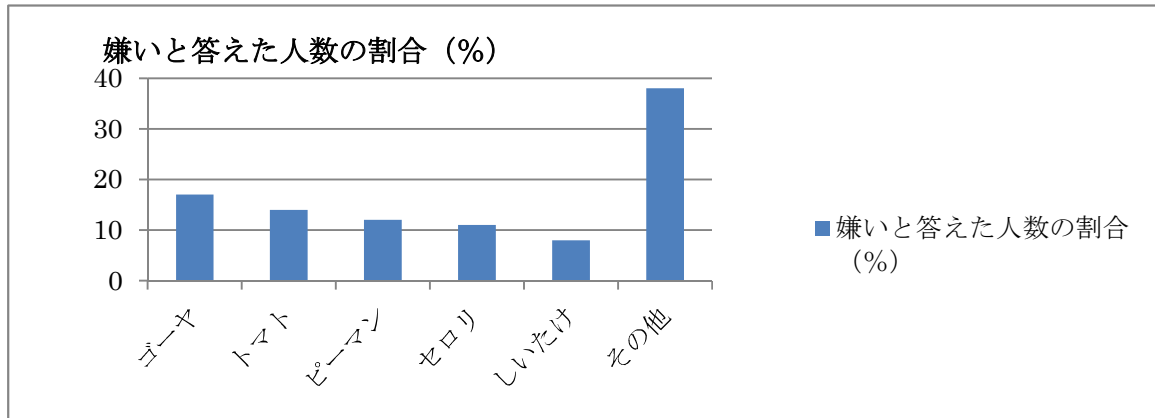
キーワード：野菜，苦手克服，調理法

1 序論

現代人は野菜の好き嫌いが激しく、偏った食事をしているため栄養のバランスが悪くなり健康に害を及ぼしていると言われることも多い。そこで、様々なメディアで紹介されている野菜の苦手を克服する調理法が本当に苦手克服に役立つのか実際に調理した。

2 質問紙調査

【質問内容】 嫌いな野菜とその理由はなんですか？



【アンケートの結果】

- 1位 ゴーヤ 理由：苦い
- 2位 トマト 理由：青臭い，食感
- 3位 ピーマン 理由：苦い，味が嫌い

その他は、4位はセロリで、理由は「にょいが嫌い」、5位はしいたけで、理由は「味が嫌い」「食感」などであった。

3 研究方法と結果

調理方法と結果を次に示す。

【調理方法】

まず、すべての野菜を薄く切り、ゴーヤは中の白いわたを取り除いた。それぞれの野菜について、(a)～(c)の三つの方法で調理を行い、比較した。

- ・ゴーヤ (a) 塩もみをして洗う
 (b) 塩もみをして洗う その後、小麦粉をつけてゆでる
 (c) 塩もみをして洗う その後、少量の油で揚げる
- ・ピーマン (a) ゆでる
 (b) いためる
- ・トマト (a) 砂糖水につける
 (b) 砂糖水につける その後、ゆでる。
 (c) 酒につける その後、いためる。

【結果】

- ・ゴーヤ (a) シャキシシャキしている、塩の味で苦味がわからない
 (b) しんなりしている、味がない
 (c) チップス感がある
- ・ピーマン (a) 苦くはないが、味がまったくない
 (b) 甘味がでる
- ・トマト (a) トマトのまま
 (b) 青臭さが消える
 (c) 味が薄くなる

4 結論

調理したものを試食した結果、ゴーヤは (c) の方法が、ピーマンは (b) の方法が、トマトは (c) の方法が食べやすかった。この結果から、火を通すことで多くの野菜が食べやすくなることが分かった。このように、さまざまな野菜の調理方法を知り、試していくことで好き嫌いが減り、多くの人が食べることができるようになることにつながると考える。このことにより、栄養のバランスが取れ、健康を保つことができるだろう。また、他の野菜でも調理法を調べて日常生活に活用したい。

＊謝辞

本研究に当たっては、調理実習室を使わせていただき、アドバイザーとして熱心にご指導いただいた渡辺 裕子 先生に感謝いたします。

【参考 web ページ】

- ・嫌いを直せ！知識の宝庫！目がテン！ライブラリー(<http://www.ntv.co.jp/megaten/library/date/02/10/1006.html>)
- ・野菜の苦味を和らげる方法：日経ウーマンオンライン(<http://wol.nikkeibp.co.jp/article/topics/20100513/107036/>)