

山菜料理レシピ開発

①山菜食堂(母子里集落)

②旭川大学短期大学部

旭川大学短期大学部

生活学科 食物栄養専攻

【教員】 【専門分野】

柴山祐子:病者・高齢者の栄養管理

豊島琴恵:給食管理

森重正也:食品加工

若杉人美:栄養指導

★和島孝浩:食品衛生(農学部(栽培))

山菜料理レシピ開発

①山菜食堂(母子里の伝統料理)

【献立】

1. ヨモギ餅
2. 朱鞠内湖鯉の鯉こく
3. 蕎麦の煮つけ
4. エゾニューの漬物
5. わらびの酢味噌和え
6. わらびのとろろ(蕨たたき)
7. いらぐさの胡麻和え
8. 竹の子の炭火烧
9. 竹の子御飯
10. ウドの天麩羅・ヨモギの天麩羅
11. アイヌ葱のお浸し
12. コゴミの酢味噌和え
13. キクイモの味噌漬け
14. セリのお浸し
15. イタダリの味噌漬け
16. タンポポのコーヒー

2

山菜料理レシピ開発

②旭川大学短期大学部

【内容】

山菜の利用法については地域住民の方がよく知っているので、短大としては、「学生の若い発想力+最新調理技術」を生かしたメニュー作りを考えている。その際、近年著しい進歩を遂げている調理家電を導入してメニュー作りを進めていきたい。
導入予定の調理家電: 家庭用野菜乾燥機、ミニスピードミル、麺製造器など

【メニュー案】

材料: 行者にんにく、根曲竹、うどん、マイタケ

①行者にんにく入り瓦そば(日本そば+行者にんにくパウダー)

②行者にんにく入りビーフン(米粉麺+行者にんにくパウダー)

③行者にんにく入りパスタ(ペペロンチーノ)

④マイタケのガレット(その他: ワカサギのフリット、カラス貝(ムール貝)、コクワ(サルナシ))

⑤根曲竹の山菜寿司

⑥ウドチップ うどんのトッピングなど

⑦その他: 行者にんにくペースト(バジルソース風)

化粧水、入浴剤など(行者にんにくペースト) *味の素*

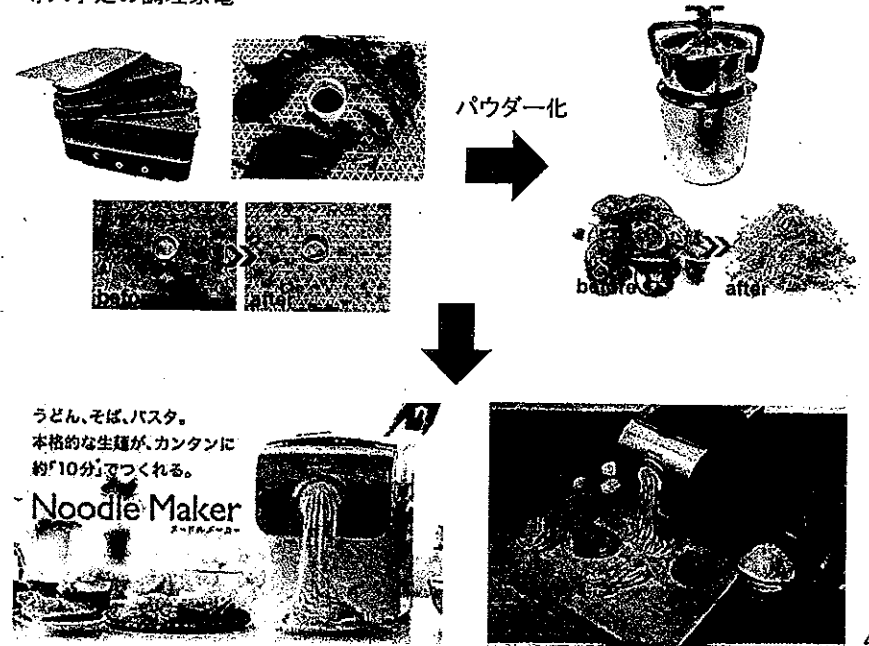
【その他】

原材料の山菜の栄養成分に関するデータ

特徴的な成分(ポリフェノールなど)について野菜と比較できるような感じ

3

導入予定の調理家電



4

山菜食堂(母子里の伝統料理)について

2014年度、母子里の伝統料理については見送りですが捨てがたいです。

実は今、日本の伝統料理が「ある生活スタイル」によって見直されています。

「ある生活スタイル」とはマクロビオテック(マクロビ)というものです。

マクロビは精進料理やベジタリアンと似ています。

マクロビは菜食中心で調味料も昔の製法で作られたものを用います。マクロビ

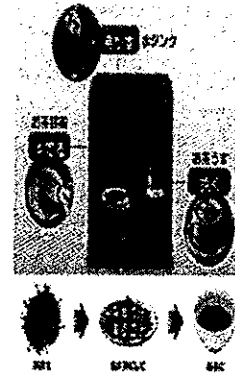
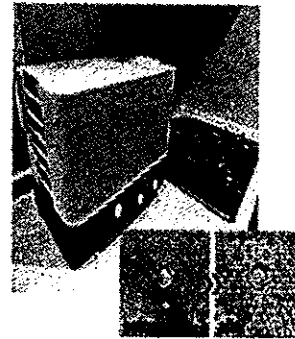
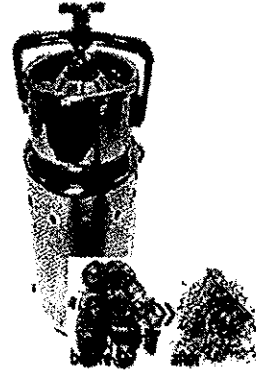
に関心が強いのが都市部の30代以上の女性です。マクロビの本を見ると色々なルールがありますが別段難しいことはありません。実は、昔の農村の食事とほとんど変わらないのです！

地域の特産品や新しい料理で勝負することも必要ですが、山菜食堂の献立をマクロビとして見直すことも必要だと思います。

5

見積もり

	単価	個数	金額
ミルサー	68000	1	68000
乾燥機	25000	1	25000
ヘルシオお茶プレス	25000	1	25000
製麺機	35000	1	35000
クレープ焼き器	5000	1	5000
分析	50000	1	50000
製本	50000	1	50000
食材費など	22000		22000
合計			280000



今年度のメニュー開発では使わないが気になる機器

	単価
ノンフライヤー	30000
フードセーバー	15000
サイゲル	20000
ヨナナス	5000
炭酸水メーカー	10000
ヨーグルトメーカー	15000
ハーブ抽出器	100000

