

子どものきれいな野菜でトッピング料理大会

～味覚の伝統と健康を守る街づくり～

夢アイデアの経緯

塾の生徒と昔の野菜について話しをしました。
「今の野菜は昔と比べると、すごく美味しくなった。でも、栄養分は少なくなったようだ。」という話しをしました。生徒は「昔の野菜はそんなに不味かったの？」と興味深そうに聞きました。そこで、「ピーマンとかニガウリは苦いと思わない？それが昔はもっと苦かったんだ。でもそれが本物の味なんだ。」と話すと、食べてみたいと興味を示すのです。

それから話しが弾んで、生徒から唐辛子とかわさびも刺激が強いけど、食べられるじゃない。と発想が出て、昔ながらの野菜を子供の好きなカレー、ラーメン、スパゲッティにトッピングする食べ方を広めたら面白そうだと盛り上がりました。

その後も、生徒と意見交換して夢アイデアに応募することにしました。

意見交換のなかで出てきた疑問

1. なぜ、今は不味い野菜を売っていないのだろうか？
2. 美味しいものばかり食べていると、何が美味しいのか分からなくならないか？
3. 不味いのは、“苦い”とか“渋い”のが強すぎるということか？
4. 「たかのつめ」など、唐辛子はすごく辛いのも売っている、何故か？
5. わさびは鼻にツーンとくるけど、何でさしみや寿司にあうのだろうか？
6. 野菜の栄養はなぜ少なくなったのか？本当だろうか？
7. 美味しいものには特徴がある、本物にも特徴があるのかな？

検討した内容

1. 日本の伝統的な野菜はこれからも食べられるようにしてもらいたい
2. 不味くても工夫で美味しくすることが、楽しいし、食事を楽しむことだろう
3. 唐辛子もわさびもトッピングみたいなもので、食欲が増す効果がある
4. 野菜の“苦い”とか“渋い”味は、特徴があるとも言える
5. 食は作る楽しみもある、子どもでもできる昔の野菜を使った料理はどうか？
6. 昔の野菜が注目されるような取組みを考えてみよう
7. その取組みは、いろいろな人が注目するような面白いものにしよう！

夢アイデア概要

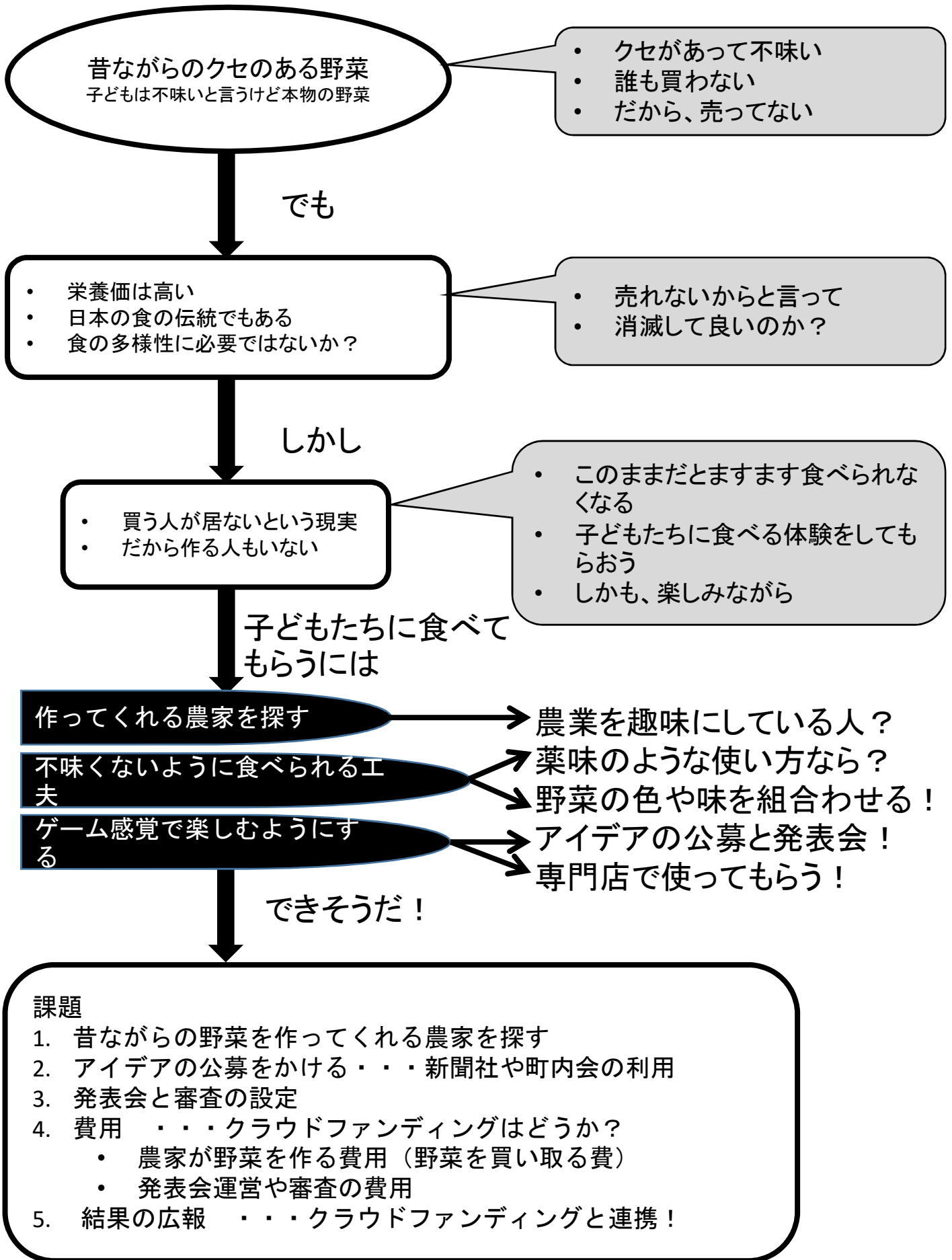
目的: 本物の野菜のすばらしさを感じさせ、興味を持たせる

- ・ 伝統的な野菜という視点で …「野菜は本来こんな〇〇だったんだ！」
- ・ 多様な味わいという視点で …「これ、渋いけど〇〇に使うと美味しい！」
- ・ 農家に感謝という視点で …「本物を育てるのに〇〇苦労している」
- ・ 栄養価という視点で …「〇〇でビタミン、ミネラルがこれだけ摂れる！」

実施内容

1. 昔ながらの野菜を用意する
 - ・ トッピングにしやすい、ニガウリ、ピーマン、ニンジンを考える
 - ・ 昔ながらの野菜を栽培できる農家を探す …料理大会用に
2. 昔ながらの野菜をトッピングに使った料理アイデアを公募をする
 - ・ 子どもの好きな料理でトッピングできる、カレー、ラーメン、スパゲッティを対象
 - ・ アイデアは使った野菜とトッピングする料理名とレシピや特徴を記載したものを提出
 - ・ 材料は上記野菜3種類と調味料(本来の味を楽しむため熱は加えない)
3. 発表会と審査をして、優秀なアイデアを表彰
 - ・ 大会は野菜素材の活かし方、料理のイメージアップ、独創性で審査
 - ・ 審査は味だけでなく見栄えも加味する
 - ・ 同じアイデアが複数出ると思われるが、その場合は全員表彰
4. 表彰作品はネットで広報し、レストランで食べられるようにする

“子どものきれいな野菜でトッピング料理大会”考案の経緯



例です！ 試しにトッピング料理を作ってみました



スパゲッティに
ピーマンと人参のスライスを
トッピング

名付けて
お面スパゲッティ

ピーマンの苦みが
スパゲッティによく合います



スパゲッティカルボナーラに
ニガウリのスライスで五輪に
トッピング

名付けて五輪カルボナーラ

ニガウリは徹底的に薄くスライス
マヨネーズを塗ります。
カルボナーラのソースとマヨネーズ
で苦みがマイルドになりました。



スパゲッティカルボナーラに
人参とピーマンをトッピング

名付けて
初恋のカルボナーラ

人参はみじん切りにしてカツオ節
の粉をまぶしたものをハート型に
ピーマンは千切りで矢を型取。
人参の甘味をコリコリ感が面白い