

[研究ノート]

## 地産農産物を使った料理レシピ開発への取り組み

山村涼子・山下浩子・眞谷智美・高松幸子

### Efforts toward development of cooking recipes using local agricultural products

YAMAMURA Ryoko, YAMASHITA Hiroko,  
MAMIYA Tomomi and TAKAMATSU Sachiko

To promote local production for local consumption, the author et al. have been developing cooking recipes using local agricultural products at the request of Kurume-city and other groups.

This report is about development of cooking recipes using agricultural products grown in Kurume-city in collaboration with junior college students in the nutritionist teacher-training course, which are published on a public relations magazine of Kurume-city farmers' cooperative.

Aiming to improve the students' cooking skills and ability to make menus, cooking recipes were developed. They completed the recipes after repeated trials, and prepared for the meals' photo session and dealt with questions from the editor. A total of 15 recipes have been introduced in the magazine from the January issue in 2011 to the March issue in 2012, and will be published until the March issue in 2013.

These efforts must have helped promote local production for local consumption through the activities such as the college's cultural festival and a dietary education event by Kurume-city. Also, in the process of creating the magazines, the students had an opportunity to learn new things, and this is expected to provide them education benefit from the perspective of nutritionist training.

**Key words** : local agricultural products, cooking recipes, local production for local consumption, education benefit

キーワード：地産農産物，料理レシピ，地産地消，教育的効果

#### はじめに

久留米市は、豊かな水と緑に恵まれた福岡県内最大の農業生産都市であり、米・麦・大豆、野菜、果物、植木苗木、花き、畜産など様々な品目を生産している。中でも野菜と果物の産出額は全体の40%以上を占めている<sup>1)</sup>。県内の農

業関係者団体はこのことを広報するとともに、食育事業にも取り組み、様々な活動を行っている。

久留米市農業協同組合（以下、JAくるめという）は、広報誌<sup>2)</sup>の中で、その月の収穫・出荷時期に該当する久留米産農産物、主に野菜と果物をテーマに取り上げ、生産地や生産者部会

等を掲載している。また、その農産物を食材に使った料理レシピも紹介している。

この料理紹介コーナーは、JAくるめからの依頼を受け、平成23年1月より久留米信愛女学院短期大学フードデザイン学科の学生が毎月創作レシピを考案し、連載を担当している。

本報では、地産農産物を使った料理レシピの開発や誌面作成に至るまでの取り組みについて報告する。

## 取り組みの概要

### 1. 経緯

平成22年11月、JAくるめ企画広報課より、広報誌の中の料理紹介コーナーへの学生参画の依頼があった。

すなわち、平成23年1月号からの新企画で、表紙「今月のうまかもん」に紹介される久留米産農産物を食材として使用した料理紹介コーナー「うまかもんクッキング」に、本学の学生が毎回「うまかもんシェフ」として登場し、創作レシピを紹介するというものであった。

そこで、本学科の学生とともに、毎月一つの久留米産農産物をテーマにした料理レシピを考案し、広報誌掲載に向けて、写真撮影のための料理作成、編集担当者からの取材対応等に取り組むこととなった。

### 2. 掲載期間

平成23年1月～平成25年3月まで2年間掲載の予定である。

### 3. 目的

地産地消の推進および学生の献立作成能力や調理技術の向上につながるような取り組みになることを主たる目的とした。

JAくるめ組合員や一般市民に向けて、久留米産農産物をよりおいしく食べられるような調理法を紹介できるような学生を指導することにより、栄養士養成という視点から、教育的効果を得ることも目的とした。

## 4. 方法

### 1) 取り組み体制

平成23年1月～3月号の3か月分は、「卒業セミナー」(平成22年後期)において取り組んだ。

平成23年4月～平成24年3月号までは、「基礎調理学実習Ⅱ」(平成22年後期)、「応用調理学実習Ⅰ」(平成23年前期)および「卒業セミナー」(平成23年後期)の授業の中で献立作成や試作を行い、写真撮影時の料理作成や取材には、放課後等の空き時間を利用して取り組んだ。

### 2) 献立作成

JAくるめ企画広報課および園芸流通課による、広報誌へ掲載予定の品目一覧表(表1)に基づき、各月の農産物を主たる食材とした料理レシピの開発に取り組んだ。

表1 掲載品目予定表

期間	品目	期間	品目		
平成23年	1月	イチゴ	平成24年	1月	リーフレタス
	2月	トマト		2月	春菊
	3月	キャベツ		3月	蕾菜
	4月	ダイコン		4月	サラダ菜
	5月	ゴボウ		5月	タマネギ
	6月	桃		6月	コマツナ
	7月	水菜		7月	シロウリ
	8月	梨		8月	ナス
	9月	オクラ		9月	ブドウ
	10月	明星ねぎ		10月	イチジク
	11月	キュウリ		11月	米
	12月	柿		12月	ホウレンソウ

※時期によって変動あり。

【担当：園芸流通課】

まず、授業時の実習班(一班4～5名の8～10班構成)ごとにテーマとなる農産物を指定した。そして学生に「うまかもんクッキング」レシピ様式(図1)を1枚ずつ配布し、与えられた農産物をテーマにして各自が献立を作成し、エネルギー量および料理に対するコメント(味や調理方法の特徴など)を記入、料理写真を添付して提出することを課題とした。その際、以下の3点に留意した。

- ①身近な材料で誰でも手軽に作ることができるような料理レシピを考えること。
- ②広報誌の読者の年齢層が比較的高く、農業従

事者が多いことを考慮して、簡単な手順で、短時間に出来上がり、かつ目新しい料理であること。

- ③テーマの食材だけでなく、副食材や調理法にも季節感を反映させること。

学生から提出されたレシピを実習班のメンバー間で取りまとめ、各班1～2品を選択して実習の授業の中で試作し、試食後の感想をもとに材料や分量の修正を行った。

2年間を通して毎月の連載予定であることから、調理方法や「主菜」、「副菜」などの献立構

成、また和風・洋風など毎月の料理に変化をもたせるよう留意しながら、レシピを決定していった。

同時に「うまかもんシェフ」として取材を受ける学生も、実際のレシピ考案者か、もしくは一緒に試作を行った同じ実習班のメンバーの中から選び、取材に対応できるよう準備した。

### 3) 料理撮影および取材

基本的には、広報誌の発行日約1か月前までに、本学内において料理の写真撮影と担当学生への取材が行われた。毎月の日程は、学生の力

**JAくるめ広報誌「With You」**

**「うまかもんクッキング」様式 (レシピ)**

● \_\_\_\_\_ 月の料理 (今月のうまかもんは、 \_\_\_\_\_ )  
 フードデザイン学科 \_\_\_\_\_ 番 名前 \_\_\_\_\_

・メニューの名前 \_\_\_\_\_

・エネルギー量 (1人分) \_\_\_\_\_ kcal

・このメニューについて一言! (味や調理方法の特徴など何でも可)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

・材料と分量 ( 2 人分)

・ _____ / _____	・ _____ / _____
・ _____ / _____	・ _____ / _____
・ _____ / _____	・ _____ / _____
・ _____ / _____	・ _____ / _____
・ _____ / _____	・ _____ / _____

・作り方

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_
- ④ \_\_\_\_\_
- ⑤ \_\_\_\_\_
- ⑥ \_\_\_\_\_
- ⑦ \_\_\_\_\_
- ⑧ \_\_\_\_\_
- ⑨ \_\_\_\_\_
- ⑩ \_\_\_\_\_

図1 レシピ様式

リキュラムを中心に、筆者らとJAくるめの三者間で調整をとり対応した。しかし、授業の開講時期や農産物の入荷時期等の都合により、2～3か月分まとめて行う場合もあった。

撮影当日は、朝のうちにJAくるめ園芸流通課からその月のテーマの農産物が納品され、休み時間や放課後を利用して担当の学生とともに準備に取りかかった。料理作成にあたっては、食材の色がより鮮やかに写るよう、青野菜は加熱時間を短くしたり、しょうゆ等の使用量を控えたり、油やみりんで照りやつやを出すなどの

手法を取った。また料理によっては出来立てを撮影するもの、予め作っておいても構わないものなど、撮影までの時間の組み立て方も考慮した。さらに、同じ料理でも食材の切り方や盛り付け方、食器や付け合せを変えるなどして、複数準備した。

料理の写真撮影は、JAくるめのカメラマンにより、調理実習室に隣接する試食室に機材を設置し行われた。テーブルクロスやランチョンマット、ナプキンなどのアイテム<sup>3)</sup>を活用し、料理に合わせて数パターンの写真が撮影された。

うまかもんクッキング取材シート（シェフ用）			
ふりがな		年齢	歳
名前			
所属学科		学年	年
・好きな科目は何ですか？ その理由は？			
・今回のレシピを思いついたキッカケは？			
・農業の体験はありますか？			
・“地元で生産した農産物を地元で消費する”「地産地消」。あなたはどう思いますか？			
・好きな野菜は？			
・今後の目標は？			
・自由に一言！			

図2 取材シート

担当学生への取材と顔写真の撮影も同日に行われた。取材内容は「うまかもんクッキング取材シート(シェフ用)」(図2)が、当日または事前に学生に渡され、それに沿って編集担当者よりインタビューが行われた。

料理の作成から写真撮影, 担当学生の取材まで, 毎回1~2時間程度の工程で行われた。

#### 4) 誌面作成

料理撮影と取材終了後にレシピ様式を編集担当者に渡し, 発行の2週間前までには校正を行い, 発行に至った。

誌面作成にあたり, レシピ体裁は様式に従い, 材料・分量は2人分とし, 栄養量はエネルギー量のみを1人分呈示した。レシピ考案者である学生から一言として, 味や調理方法の特徴などのコメントも添えた。

また学生の顔写真とプロフィール, 地産地消や農業体験, 短大生活等に関するインタビュー記事も毎回紹介された。

## 結 果

### 1. 献立構成とレシピ数

平成23年1月~平成24年3月までに開発した料理レシピ数は, 主菜7品, 副菜5品, 汁物1品, デザート2品の15品である。

### 2. 開発した料理レシピ

各月の久留米産農産物を主たる食材として開発した料理レシピ15作品を表2に示した。

「イチゴと黒豆のパリパリロール」(写真1)

1月号ということで, 正月料理の「黒豆」とともにイチゴ, クリームチーズを春巻きの皮で包み, バターで焼いたデザート。

「トマトと豚肉のミルフィーユ蒸し」(写真2)

トマトと豚ばら肉の薄切りを交互に重ねて蒸し, ポン酢を添えた料理。

「鮭のキャベツ蒸し焼き みそマヨだれ」

千切りキャベツの上に鮭の切り身をのせ, みそとマヨネーズを合わせたたれをかけ, チーズをのせてフライパンで蒸し焼きにした料理。

「春ダイコンのツナみそ和え」(写真3)

ツナを炒めてみそや砂糖で味付けし, ゆでた大根を混ぜ合わせた和え物。

「ゴボウまん」

ごぼう, 人参, 豚ひき肉で作ったあんを蒸しパンミックスで作った皮で包んだ蒸しまんじゅう。

「桃の冷製スープ」(写真4)

じゃがいもと玉ねぎを軟らかく煮たものを桃, 牛乳と一緒にミキサーにかけ, ポタージュ状にして冷やしたスープ。

「水菜と油揚げの簡単煮」(写真5)

表2 開発した料理レシピ

発行月	久留米産農産物	料理名	1人分のエネルギー量	献立構成
平成23年1月号	イチゴ「あまおう」	イチゴと黒豆のパリパリロール	100kcal	デザート
平成23年2月号	冬春トマト「麗容」	トマトと豚肉のミルフィーユ蒸し	227kcal	主菜
平成23年3月号	キャベツ	鮭とキャベツの蒸し焼き みそマヨだれ	188kcal	主菜
平成23年4月号	春ダイコン「善太郎だいこん」	春ダイコンのツナみそ和え	130kcal	副菜
平成23年5月号	春ゴボウ「久ちゃん」	ゴボウまん	245kcal	デザート
平成23年6月号	ハウス桃	桃の冷製スープ	55kcal	汁物
平成23年7月号	水菜	水菜と油揚げの簡単煮	66kcal	副菜
平成23年8月号	藤山なし	梨と豚肉のピリ辛炒め	222kcal	副菜
平成23年9月号	オクラ	オクラの肉巻きトマトソースがけ	245kcal	主菜
平成23年10月号	明星ねぎ	ピリ辛ネギ豚ソテー	293kcal	主菜
平成23年11月号	キュウリ	キュウリチャンプルー	328kcal	主菜
平成23年12月号	柿	柿とサツマイモのサラダ	132kcal	副菜
平成24年1月号	リーフレタス	ロールレタス	226kcal	主菜
平成24年2月号	春菊	春菊と桜エビのかき揚げ	338kcal	副菜
平成24年3月号	博多蕾菜	蕾菜とトマトの卵炒め	130kcal	主菜

水菜と油揚げに薄口しょうゆとみりんを加え、弱火でサッと蒸し煮にした料理。

#### 「梨と豚肉のピリ辛炒め」

細切りにした梨，ピーマン，豚肉を炒め，オイスターソースや豆板醤で中華風に味付けした夏向きピリ辛料理。

#### 「オクラの肉巻きトマトソースがけ」

下ゆでしたオクラを豚肉で巻いて焼き，トマトソースをかけた料理。

#### 「ピリ辛ネギ豚ソテー」(写真6)

みじん切りにした明星ねぎ，生姜，にんにくを炒め，しょうゆや砂糖，豆板醤で味付けしてネギソースを作り，ソテーした豚肉にかけた料理。

#### 「キュウリチャンプルー」(写真7)

キュウリと豚ばら肉，豆腐を炒め合わせ，溶き卵でとじた料理。

#### 「柿とサツマイモのサラダ」

さいの目切りにした柿とゆでたサツマイモ，干しぶどうをヨーグルトとマヨネーズで和えたサラダ。

#### 「ロールレタス」(写真8)

ロールキャベツのリーフレタス版。固形スープの素で煮込み，水溶き片栗粉でとろみをつけた冬向きの温かい料理。

#### 「春菊と桜エビのかき揚げ」

天ぷら衣に春菊と桜エビを混ぜ合わせ，カラッと揚げて，大根おろしとレモン，天つゆを添えた料理。

#### 「蕾菜とトマトの卵炒め」

サッと炒めた蕾菜と刻んだトマトを卵と混ぜ合わせ，半熟状に炒めた料理。

ほとんどの料理において，その月のテーマ食材にあたる久留米産農産物の使用量は，単品または他の野菜類と合わせて1人分約70g以上とした。これは，「食事バランスガイド」<sup>4)</sup>の副菜1つ(sv)の主材料の基準量(約70g)に相当する。

また料理は，季節感や調理方法・献立構成を考慮して和・洋・中華風を取り入れたものとし，1人分のエネルギー量もほぼ適正な範囲内に収まった。

### 3. レシピの発表

開発した料理レシピは，平成23年1月よりJAくるめの広報誌の中で紹介され，今後，平成25年3月まで掲載の予定である。この広報誌は，JAくるめの組合員宅には毎月配布され，一般市民にも各支店や直売所等で無料配布されている。なお，JAくるめのホームページでも公開されている。

また，平成23年11月に行われた本学の文化祭では，本学科の学生によるレストランコーナーで，開発したレシピの1品をアレンジしてメニューに取り入れ，提供した。レストラン内では，取り組みについての活動内容や広報誌の展示，レシピの配布等を行い，地域の方たちに発表の機会を得ることができた。さらに，同日に行われた久留米市主催の「第37回ふるさとくるめ農業まつり」の食育コーナーにおいても，活動報告やレシピの配布等を行い，これらのことは日本農業新聞へ掲載された。

### 考 察

筆者らはこれまで，地産農産物の消費促進や広報を目的に，「カリプロ」や「たけのこ」などを使った料理レシピの開発<sup>5)</sup>や，その一環として学生の料理コンテスト参加等の取り組みを通して，久留米市をはじめ他団体に協力をしてきた。

今回はJAくるめから，広報誌の中の久留米産農産物を食材に使った料理紹介コーナー連載の依頼を受け，平成23年1月より本学科の学生とともに料理レシピ開発に取り組むことになった。地産地消の推進とともに，栄養士養成の視点からも学生の献立作成能力や調理技術が向上するような取り組みとなり，一般の方々に久留米産農産物をよりおいしく食べられるような調理法が紹介できることを主たる目的として取り組んだ。

授業時の実習班ごとにテーマとなる農産物を指定し，学生各自が献立作成に取り組み，グループ内で試作・検討を重ね料理レシピを確定していった。しかし，広報誌に掲載予定の品目が急

に変更になり、新たにレシピを考えることになったり、「ハウス桃」や「藤山なし」、「博多蕾菜」のように入荷時期が限定されている農産物については、試作ができない場合もあり、レシピが確定するまでに苦慮したことも多々あった。

また、学生のカリキュラムの都合上、撮影や取材担当学生の日程調整にも時間を要した。

料理の撮影当日は、ほぼ毎回、授業と並行して準備を進めつつ、学生の授業が終了するのを待って、担当の学生と、その月のテーマ食材の献立作成班のメンバーを中心に料理を作成し、撮影・取材に臨むというハードスケジュールとなった。学生にとっては、限られた時間内に効率よく調理作業を行い、撮影用に特別な調理手法を取り、食材の切り方や盛り付け方、食器を変えて、同じ料理を複数作るなど、調理学実習やフードアレンジ演習および実習などの授業で学んだ知識の実践の場となった。また、カメラマンの撮影手法や食卓演出等を目の当たりにし、よい経験にもなったことであろう。

誌面作成にあたっては、レシピの体裁を整える際、一般の方たちにわかりやすい手順説明となるよう文言にも留意した。企画広報課の編集担当者によれば、読者から料理レシピに関する問い合わせ等もあり、広報誌の中でも人気コーナーであるとの評価を受けてはいたが、本学の文化祭において、学生自身が活動報告やレシピ配布等を行い、実際に来場者から「ヘルシーでおいしそうなレシピ」や「家で作ってみたい」などの声を聞き、達成感を得るとともに今後の取り組みへの意欲や責任感も強まったようである。

開発した料理レシピ数は、主菜7品、副菜5品、汁物1品、デザート2品の15品である。テーマ食材が、野菜と果物中心であったことから、主菜・副菜の料理が多かった。今後は、主食や汁物、デザートへのレシピ開発にも取り組んでいきたい。

今回の学生参画による料理レシピ開発は、『食を企画・提供・演出する知識と技能を備えた栄養士を育成する』という本学科の教育目標にふさわしい取り組みであった。栄養士養成の

視点からも学生への様々な教育的効果が期待できるものと考えられる。今後も引き続き積極的に取り組んでいきたい。なお、開発した料理レシピは、本学のホームページでも公開の予定である。

## ま と め

筆者らはこれまで地産地消の推進を目的に、久留米市や他団体の依頼を受け、地産農産物を使った料理レシピの開発を行ってきた。

本報は、その一環として栄養士養成課程の短期大学生とともに取り組んだ、JAくるめの広報誌における久留米産農産物を使った料理レシピ開発についての報告である。

今回は、学生の献立作成能力や調理技術の向上を目的とし、毎月一つの農産物をテーマにした料理レシピを考案した。レシピは、グループごとに指定された農産物について、学生各自が献立を作成し、グループ内で試作・検討を重ね確定した。さらに広報誌掲載に向けて、写真撮影のための料理作成、および編集担当者からの取材にも対応した。開発したレシピは、平成23年1月号より平成24年3月号までに15作品紹介された。今後、平成25年3月号まで掲載の予定である。

この取り組みは、本学の文化祭や久留米市主催の食育イベントにおいて、活動報告やレシピ配布等を行ったことにより、地産地消推進の一助になったと考える。また、誌面作成までの工程の中で、料理の写真撮影における盛り付け方や演出方法等を学ぶ機会となり、栄養士養成の視点からも学生への教育的効果を期待できる取り組みとなった。

## 謝 辞

本取り組みにご支援ご協力いただいたJAくるめの方々に感謝申し上げます。

## 参 考 文 献

- 1) 久留米の農業, 久留米市, 平成23年

- 2) With You, JAくるめ, 平成23年～
- 3) 食事バランスガイド, 厚生労働省・農林水産省, 平成17年
- 4) NPO 法人食空間コーディネート協会:  
TALK 食空間コーディネーターテキスト 3  
級, NPO 法人食空間コーディネート協会,
- 株式会社優しい食卓, 2010
- 5) 山下浩子・山村涼子: 地産農産物「カリブ  
ロ」を使った料理レシピの開発, 久留米信  
愛女学院短大学紀要, 第32号, 57～61,  
(2009)  
(2012年3月30日受稿)



写真 1



写真 5



写真 2



写真 6



写真 3



写真 7



写真 4



写真 8