

# 野菜を使ったスイーツの開発

東京聖栄大学 健康栄養学部 食品学科 調理学第二研究室 久保陽香

## 1.【背景・目的】

日本の食料自給率が非常に低くなっている中で、農業に対する考え方も多岐に亘っている。野菜も同様であるが、生産者はその年の気候によって生産量が大きく変化し、過剰生産になっている商品も存在する。それらの多くは、安価に消費されたり大量の廃棄を伴っている。この矛盾に対し、一部の野菜ではあるが、新しい使用法を考える。又、野菜の需要低下や、コンビニ・スーパーマーケットなどでのプリンやゼリー等スイーツ人気の好調などが挙げられる。そこで、対策として野菜の新しいスイーツとしての商品を考え、摂取しやすくする方法を考えた。

## 2.【方法】

献立名： ～ムース・オ・キャロット～ 〈一人分のエネルギー摂取量 138kcal〉

### 《材料》

ゼラチン 8g 人参(生)160g グラニュー糖 80g 水 100cc

レモン汁 1個分(40cc) 生クリーム(38%)200cc

### 《作り方》

- ①ゼラチンは4倍量の水で戻しておく。
- ②人参は皮を剥いて茹で、ミキサーにかける。
- ③鍋にグラニュー糖と水を入れて火にかけ沸いてきたら①、②を入れて煮溶かしボールに移す。
- ④荒熱を取り、レモン汁・半立てにした生クリームを加え、氷水でとろみをつけて型に流し、冷やして固める。



〈小松菜とキャベツのムース〉



〈人参のムース〉

## 【結果・考察】

作ってみた結果、90cc 容量のプリンカップムースで、約 20g の人参を摂取できることがわかった。厚生労働省が推奨する一日分の野菜摂取量が約 350g なので、食事として補えない分をスイーツとして一部補う結果となった。今後、野菜をより多く摂取する方法を考え、さらにカロリーを抑える商品を検討していきたい。