

小松菜を使用したアイスの開発

調理学第二研究室 石井成美

1.【背景・目的】

葛飾区は、東京23区の中で農産地が多く残り、その中でも野菜生産量が多く、区内には直売所もあり、新鮮な野菜が一般の人でも手に入れることが可能である。特に小松菜は生産量が都内トップで、葛飾区の小中学校の給食では小松菜を使用した学校給食献立を実施している。新たに小松菜を利用した調理法として小松菜アイス进行提案する。

2.【方法】

献立名:小松菜アイス〈仕上げ量 400g〉

《材料》

小松菜(粉末状)7.5g グラニュー糖112.5g 卵黄3個 1161g
牛乳(3.6%)125ml 生クリーム(42%)250cc バニラビーンズ1/4本

《作り方》

- ① 乾燥させた小松菜を粉末状にする
- ② 鍋に牛乳、バニラビーンズを入れ、沸騰直前まで沸かす
- ③ ボールに卵黄、グラニュー糖、小松菜パウダー、生クリームを加えよく混ぜる
- ④ ②を加えながら混ぜる
- ⑤ 別のボールに氷を入れ、④を冷やしながらか混ぜる
- ⑥ アイスクリーム機に入れる



天日干しした粉末アイス 市販の粉末アイス

【結果・考察】

今回作ってみて、天日干しした粉末アイスと市販の粉末アイスを食べ比べてみたが、味に違いはあまり見られなかった。しかし、見た目では市販の粉末の方が小松菜の色が濃く出る結果となった。

野菜が苦手な子供でも食べやすくまた、食事として補えない栄養分をスイーツとして一部補う事が出来る。