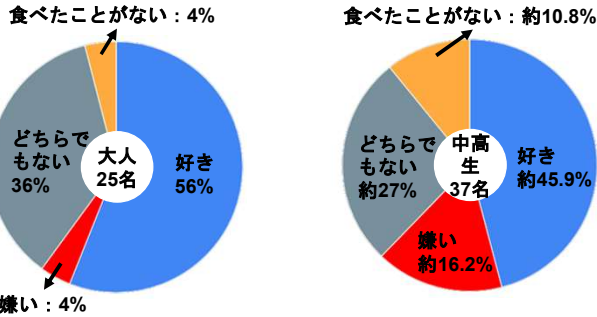


# 子どもの嗜好性に合ったぬか漬けの開発を目指して

初芝立命館高等学校

## 序論

- ぬか漬けは「塩による浸透圧」と「発酵」を利用してつくられる日本の伝統食品であり、近年は腸内環境の改善や美肌効果などが注目されている。
- 大人に比べ、現代の子ども（中高生）はぬか漬けに馴染みが少なく好まれていない傾向がある。



## 研究の目的

ぬか漬けという日本の伝統食品を残すために、今、そしてこれからの子どもにも好んで食べてほしい。そのためにご飯のお供やお茶請けというこれまでのような脇役という消費ではなく、ぬか漬けの新たな消費方法の確立を目指す。

## 0 ぬか漬けのつくり方・官能調査方法

- Step1. ぬか床の準備**  
ぬか床に何かを加える時は、この過程で混ぜ込む。
- Step2. 漬ける野菜の下処理**  
皮剥きや漬ける前のカットなどはこの過程で行う。
- Step3. ぬか床に野菜・果物を漬ける**  
漬け時間は野菜の種類ごとに適した時間とする。
- Step4. 食べる直前にぬか床から取り出す**
- Step5. ぬか漬けの試食&官能調査**  
本研究の官能調査アンケート内容は実験ごとに異なる。

## 1 ぬか漬けがより食べやすくなるぬか床は？

**方法** 納豆、ヨーグルト、オリゴ糖シロップを加えたぬか床にきゅうりを漬ける。

### 結果

実験区3と6はぬか漬けらしい食感も残っていたため好評だった。

### 考察

- ・塩分ではなく糖分でも野菜の脱水がしっかり起こる。
- ・対照区を用意すべきだった。

実験区	納豆	ヨーグルト	オリゴ糖
1	○	×	×
2	×	○	×
3	×	×	○
4	○	○	×
5	○	×	○
6	×	○	○
7	○	○	○

実験区	大人向け	子供向け
1	5票	0票
2	4票	1票
3	2票	3票
4	5票	0票
5	3票	2票
6	2票	3票
7	5票	0票



## 2 果物はオリゴ糖シロップの代用として活用することができるのか？

**方法** 炒めたタマネギ、ドライフルーツを加えたぬか床で大根を漬ける。

実験区	炒めたタマネギ	ドライフルーツ
1	○	×
2	×	○
3	×	×

ドライフルーツを混ぜたぬか床

**結果** ・実験①試食者からの意見：「きゅうりのぬか漬けよりは食べやすい」  
・子どもからの意見：「きゅうりより食べやすいが、好んでは食べない」

実験区	大人向け	子ども向け
1	5票	2票
2	1票	6票
3(対照区)	5票	2票



**考察** ・ドライフルーツをぬか床に加えるのではなく、生の果物を漬けてみたらどうなるのか気になった。  
・糖を主に使ったぬか床をオリジナルで作りたい。

## 3 ぬか床に漬ける材料において野菜の代用として果物を漬けることは可能か？

**方法** 何も加えていないぬか床にカキ、キウイを漬ける。

**結果** カキの方がキウイよりも「子ども向け」という意見が多い。

実験区	ぬか漬けにした果物	大人向け	子ども向け
1	カキ	3票	4票
2	キウイ	4票	3票



**考察** ・果物を選ぶのにアンケートをとるべきだった。  
・食べやすいぬか漬けにするのに最適な条件を調べる必要がある。

## 4 より「子供向け」のぬか漬けに最も向いている生の果物とその下処理方法は？

漬けた生の果物の種類とStep2として行った下処理方法をまとめた一覧表

実験区	漬けた生の果物	漬ける前の下処理方法
1	マンゴー	皮を剥いた & 小さめにカット
2		皮を剥いた & 大きめにカット
3	キウイ	皮を剥かない & カットなし
4		皮を剥いた & カットなし



**結果** ・マンゴーのぬか漬けは4票(36%)の2点が最も割合が大きいことからやや子ども向け。  
・キウイのぬか漬けは4票(36%)の1点が最も割合が大きいのでどちらかという子ども向けではない。

**考察** 味や風味が漬ける条件に大きく影響されてしまう傾向にある。

## 結論

- 生の果物のぬか漬けは、漬ける前の下準備の条件によって味や風味に大きな影響を受ける？
- 甘味や風味が強い・食感がしっかりしている生の果物が「子ども向け」のぬか漬けに向いている？  
(例) リンゴ、モモ、スイカなどのウリ科

## 今後の課題

- 実験回数・試食人数の増やし、研究の信憑性を調査。  
(衛生的な課題をクリアし、実際に子どもへの試食を実施したい)
- 統計分析の実施。
- 生の果物を使うことによるコストがかかり普及が難しい？
- 元から美味しい果物をぬか漬けにする必要はあるのか？  
(子どもが苦手意識のある果物などを調査し、それらをぬか漬けとして美味しく食べられるようにできないか？)  
(反対に、必要のない果物を使うことでSDGsに貢献できるのではないか？)

## 【参考文献】

- (1) 市販（無印良品）ぬか床の裏面に記載されている既定時間
- (2) データ提供・実験指導：堺共同漬物株式会社
- (3) 農林水産省HP：ぬか漬けの効果  
[https://www.maff.go.jp/j/heyka/kodomo\\_sodan/0102/04.html](https://www.maff.go.jp/j/heyka/kodomo_sodan/0102/04.html)
- (4) 初芝立命館中学校・高校内で実施した「ぬか漬け意識調査」アンケート