

洋風だしの商品化と普及活動

— できるだし：野菜だし<赤>の商品開発を通して —

今 村 麻 里 子*

Commercialization and extension movement of western style dashi

Mariko IMAMURA*

Key words : 食育 dietary education
食育活動 Dietary education activities
だし dashi

背 景

青森県民は、塩辛い食生活を好むことによる塩分の過剰摂取、野菜の摂取量は少なく、運動不足である傾向が強く、肥満率が高いことがわかっている。青森県民の4人に3人が何らかの生活習慣病にかかっており、これが平均寿命を引き下げている最大の要因の1つとなっている。このことから、青森県は健康を害する生活習慣がある人の割合が男女を問わず、すべての世代で全国的に最低レベルにあり、都道府県別生命表を見ても男女とも最下位となっており、「短命県」と呼ばれる所以になっている。



青森県民の死因50%以上が生活習慣病に由来

↓
短命県

目 的

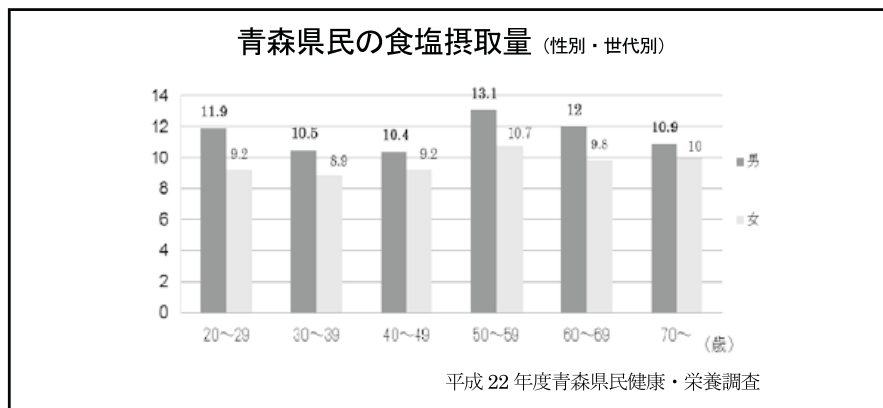
青森県の平均寿命は男性が77.3歳、女性が85.4歳で全国平均の男性79.6歳、女性が86.4歳に対し大きく下回っており全国最下位である。青森県の平均寿命を短くしていると考えられる原因の一つが塩分摂取量の多さであり、この状況に対して青森県では減塩を促すために「味感を育む“だし活”事業」を行っている。

そこで中間流通を担う卸売業者と製造販売会社との共同事業として青森県産野菜を使った洋風だしの開発に取り組むとともにその商品を使って食育クッキングを行い、青森県の日常の食事の問題点に気付き、減塩への取り組みを促すことを目的として活動した。

青森県の進める“だし活”とは「だし」の「うま味」を活用して減塩を推進する活動のことである。

〈基準〉

青森県内で生産された農林水産物の合計重量が、原材料のうちで最も高い割合を占めること。



* 東北女子大学

〈対象となる商品〉

- ・だし素材そのもの
 - ・だし素材を削る、粉碎する、パック詰めするなどの加工をした、だしとして使用される商品
- できるだしとは…だしのうま味を活用して減塩を推進する活動「だし活」事業から延出した青森のうま味たっぷり、簡単に使えるだし商品。



- できるだし第1弾商品 3種：平成27年3月16日(月)発売
- 青森野菜ミックス
 - 魚介ブレンドだしパック
 - 7種の野菜と青森ほたてのだし

方 法

洋風だし商品化にあたり、平成27年6月～8月においてA食品会社社員100名とT大学学生33名を対象にだしの利用と食生活、健康意識等のアンケートを行った。

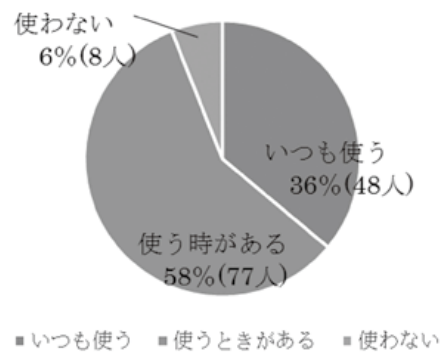


年代	割合 (%)
10代	17
20代	18
30代	18
40代	26
50代	18
60代	3
70代	0

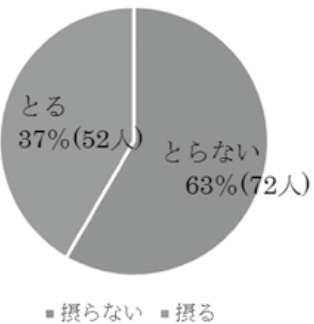
結 果

「普段の食事で、だしを使って調理をすることはあるか」という質問に対して「いつも使う」と回答したものは36%と全体の約1/3であった。「使う時がある」と回答した者と合わせると全体の9割以上がだしを使って調理をしていた。しかし、天然だしをとる者よりも取らない者が多く63%であった。

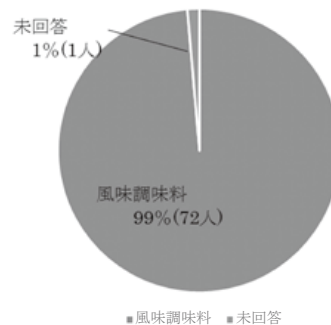
〔だしの利用頻度〕



〔天然だしの利用頻度〕



〔天然だしをとらない者の風味調味料の利用頻度〕



年代別に天然だしをとる者の割合を比較したところ20代では天然だしをとる者が少なく約3割であった。しかし、だしのイメージについて聞いてみると天然だしをとる者、とらない者に関わらず「おいしい」と答えるものが最も多く、次いで「健康的」というイメージを持っていることが示された。

できるだし開発工程

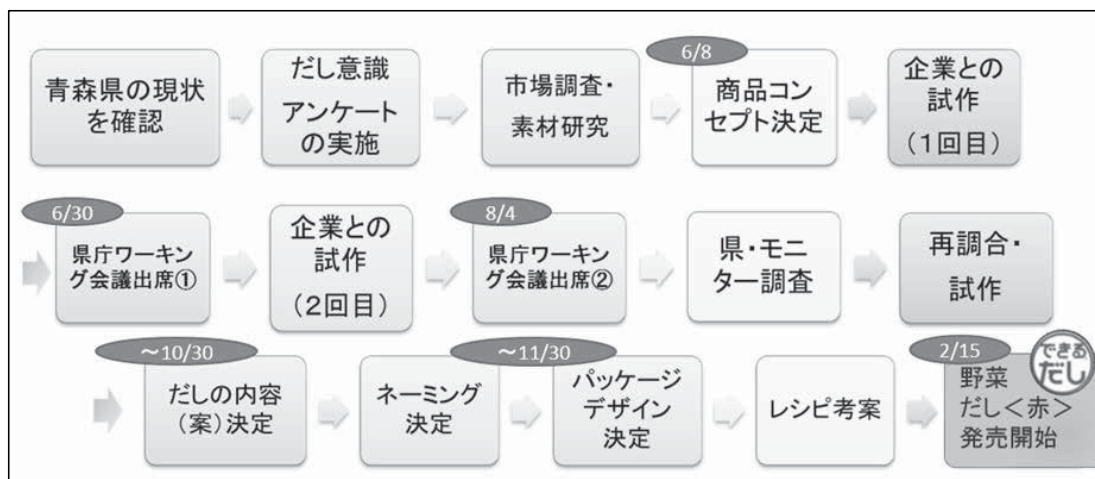
できるだしは、約1年をかけて開発を進めた。その間学生たちは、青森県の現状を確認するとともにだしについての意識調査を行い、並行して市場調査や青森県産食材の素材の研究を行った。6月には商品コンセプトを「野菜のうま味を生かした洋風のだし」にすることに決定し、企業との試作を行った。この段階では学生がスーパーマーケットで購入した生の青森県産野菜を使ってだしをとりブレンドする作業を行った。これをミリオンとともに味見をし、この後ミリオンでは乾燥野菜からだしをとり、同じようにブレンドする作業を行った。県庁で行われた第一回ワーキング会議ではこのだしをもとに評価会が行われたが、厳しい評価もあり改善していくこととなった。2回目のミリオンとの試作では乾燥野菜をブレンドしてだしをとる方法に切り替え、使用する野菜の見直し、配合量の調整を行った。2回目のワーキング会議・県民モニター調査を経て最終的な配合を行い、またネーミングも決定した。初めの学生案は「乙女だし」であったが、商品内容が伝わらない、

コンセプトもわかりづらいとの指摘を受け、「野菜だし〈赤〉」に決定した。野菜だしであること、トマトをはじめ赤い野菜の天然色素の色が強いことから〈赤〉をはっきりと明示した方がよいとの意見をいただいた結果である。洋風だしという透明なコンソメをイメージしてしまい、赤い色がついているとびっくりしてしまうとの多くの意見が反映されている。パッケージデザインも学生自身が行った。できるだしの商品制作規定が細かく定められており、その制約の中で「商品の良さ」を追求するのはもちろん、「学生らしさ」も織り込んで作業を進めた。野菜のイラストも学生が手書きし、それをスキャナで読み込んでひとつひとつ配置する作業はとても楽しかったようである。また、JAS法・食品衛生法等で定められている食品品質表示について細かく知ることとなり実践的な学びへと繋がった。

こうして、平成28年2月15日にできるだしの第2弾商品の一つとして、野菜だし〈赤〉の販売を開始することができた。



できるだし第2弾商品：小売用5商品、業務用1商品



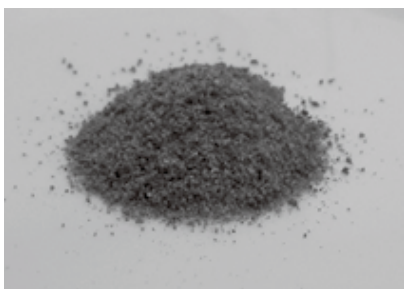
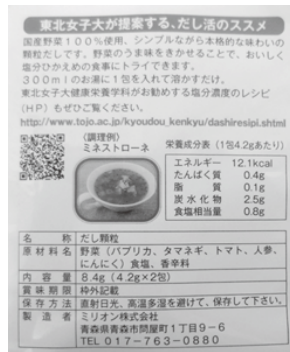
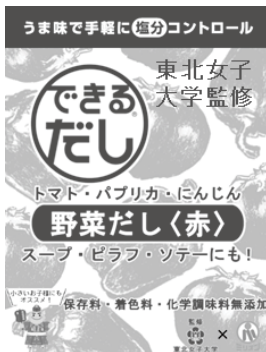
できるだし：野菜だし〈赤〉の開発工程

完成 野菜だし〈赤〉

野菜だし〈赤〉の特徴は、野菜と香辛料のみを使用した保存料・着色料・化学調味料無添加の顆粒野菜だしであること。赤パプリカとトマトの鮮やかな赤色と少し酸味のきいた本格的な洋風味であること。スープやシチューなどの汁物はもちろん、ピラフや野菜炒め、お肉やお魚のソテーの下味にも簡単に使えて、おいしく仕上げるができることである。

使用方法は、お湯300mlに対して野菜だし1包(4.2g)を使用することで、塩分0.5%のスープを作ることができる。

1包で2人分の分量に相当。また、ピラフや炒め物など、スープ以外の料理に使用する場合は、野菜だし〈赤〉をそのまま調味料として使用できる。商品小売価格は280円(税抜き)である。




野菜だし〈赤〉 普及活動

できるだしは完成させることが目的なのではなく、この商品が青森県での減塩活動を促すためのきっかけとなることを目的としている。

そこで、青森県と東北女子大学ではこれらの商品を使ったレシピの開発をし、手軽に美味しく食卓に上ることを目的としてレシピカードを制作した。

【レシピカードの一例】

野菜たっぷりミネストローネ



【作り方】

- ①長いも、にんじんは皮をむき、セロリは筋を取って玉ねぎ、トマト、ベーコンとともに1cm角に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて熱し、野菜を中火で2〜3分炒める。
- ③野菜だし赤と水、トマトを入れて加熱し、沸騰したら弱火にして10分煮る。
- ④器に盛ってパセリを散らす。


【材料】(2人分)

トマト 100g	オリーブオイル 小さじ1
長いも 60g	野菜だし赤 1包(約4g)
玉ねぎ 40g	水 150ml
にんじん 40g	
セロリ 20g	
ベーコン 20g	
パセリ 適量	

【栄養価(1人分)】
エネルギー:97kcal、食塩相当量:0.7g
※参考:成人1日の食塩目標量 男性8g未満、女性7g未満

できるだし うま味で手軽に塩分コントロール

ベジレットパワフル炒め☆



【作り方】

- ①豚肉は一口大に切り、にんじんは短冊切りにする。たまねぎは薄切り、キャベツはざく切り、ニラは4cm程度に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ニラの順に炒める。
- ④野菜がなじんできたら、野菜だし赤、こしょうを加え、味を調える。

【材料】(2人分)

豚こま切れ 100g	ごま油 大さじ1
もやし 100g	野菜だし赤 1包(約4g)
キャベツ 80g	こしょう 少々
にら 80g	
にんじん 40g	
たまねぎ 40g	

【栄養価(1人分)】
エネルギー:173kcal、食塩相当量:0.8g
※参考:成人1日の食塩目標量 男性8g未満、女性7g未満

できるだし うま味で手軽に塩分コントロール

http://www.tojo.ac.jp/kyoudou_kenkyu/dashiresipi.shtml

また、野菜だし〈赤〉を使用した料理教室を実施し、その減塩効果とおいしさを知ってもらう機会とした。

平成28年3月 おさかな食育クッキング 鯛のポアレ〜野菜だし〈赤〉仕立て〜

鯛のポアレ〜野菜だし〈赤〉仕立て〜

1人当たり エネルギーkcal タンパク質g 食塩g
159 16.9 0.4

◎「ポアレ」とはフランス語で「ホワルワイパレ」で煮ばしにくことを意味します。旬の鯛を、皮はパリッと煮ばし、身はふっくらと柔らかい状態で仕上げて堪能しましょう。魚を使ったお祝いには、洋風アレンジはいかがでしょうか？

材料(4人分)	4切れ(80g×4)	オリーブオイル 大さじ1	スナップエンドウ 4本(40g)
野菜だし〈赤〉(できるだし)	1包	オリーブオイル(198ml) 大さじ1/2	ミニトマト 4個(80g)



【野菜だし〈赤〉とは】

青森県が減塩を推進する「だし活」事業から誕生した、青森県のお味噌たっぷりの、鹽辛に使えるだし。塩分「できるだし」シリーズの一つです。東北女子大学監修、保存料・着色料・化学調味料無添加で国産野菜100%使用のシンプルながら本格的な味わいの洋風顆粒だしです。スープとしてだけでなく、料理の下味としても使用できます。東北女子大学食育学部がすすめる減塩レシピをぜひご活用ください。
http://www.tojo.ac.jp/kyoudou_kenkyu/dashiresipi.shtml

平成28年5月おさかな食育クッキング
鯛のブイヤベース

鯛のブイヤベース		1人当たりの			
※鯛のうま味を閉じ込めた、海の恵みのスープです。香辛料をそろえるのは大変なので、野菜だし〈赤〉をあらかじめ手配にしました。		エネルギー kcal	タンパク質 g		
		259	29.5		
		(943)	32.3		
			1.81		
材料 (4人分)					
鯛 下準備つき	2尾 (150g) ×	たまねぎ	1個 (300g) ×		
鯛のあら	1尾分 (350g) ×	プロッコリー	1/2個 (80g) ×		
玉	5個 (100g) ×	じゃがいも	1個 (120g) ×		
オリーブ	4個 (200g) ×	しめじ	1/2個 (50g) ×		
ずるめいか	1株 (170g) ×	にんにく	1かけ (8g) ×		
あさり	1.2個 (100g) ×	トマト	1/4個 (100g) ×		
オリブオイル	大さじ2 ×				
白ワイン	大さじ3 ×				
野菜だし (赤)	1袋 ×				
ローリエ	1枚 ×				
パワット	1/2袋 (120g) ×				
1 鯛をさばる。身とアラに分ける。アラは適量の水で洗い、水気を拭き取る。この際、アラをゆきながら臭いを飛ばす。しぼくおいたら、煎香をかける。	2 玉のオリーブオイルで炒め、水を加えてコトコトと15分くらい煮てだしをとる。この際、アラをゆきながら臭いを飛ばす。しぼくおいたら、煎香をかける。	3 あさり、よく洗って砂抜きをしておく。及び、ひげや足をほきあげて、殻つきのままアツクを乾かす。いかに雑音を立てアツクをとり、網は幅1cmの輪切り、アツクのみは縦半分に切る。	4 玉ねぎ、千切り。プロッコリー、小房に分けて、さつぷりな塩こしょうを振り、小房に分けておにんにく、みじん切りにする。		
5 鯛にオリブオイルをこぼし入れ、鍋火で表面を焼く。焼いた鯛の身を盛り、アツクをのせておく。	6 1にだしを入れて、少し煮た後、鯛の身を盛り、アツクをのせておく。	7 野菜だし〈赤〉を盛り入れ、全体に混ぜる。トマト缶をつまみながら入れ、中央で炒める。	8 2) の鯛のだしを加えて、白ワイン、ローリエを入れる。煮立ったらアツクを取り除き、じゃがいもを入れる。塩こしょうを加えて10分ほど煮る。	9 じゃがいもが柔らかくなってきたら、アツクを取り除き、さつぷりと煮込む。	10 皿に盛りつけて、パワットを加えて完成!

野菜だし〈赤〉を使用した感想として参加者からは次のような声が届いた。

- 「できるだし」を使って、減塩、だし活を参考にしたいと思いました。ちょっとした祝い事に使える料理が簡単に作れて、とても良かったです。
- 野菜だし〈赤〉を今回はじめて使い、とても美味しく感じました。手軽にだし活・減塩に取り組めそうです!



食育クッキングの様子
(上：小学生の取り組み 下：主婦の取り組み)



野菜だし〈赤〉完成時 知事表敬の様子



青森市スーパーでの店頭販売の様子

学生からはできるだしの開発に関わることで、青森の食の課題を見つめ、減塩活動に取り組めたことは大きな宝となったという感想が聞かれた。

結 論

若年層向けの天然洋風だしを商品化することで、だしをあまり利用しない世代に対してもだしの利用を促すことができ、減塩への意識を高められるのではと考え、「できるだし 野菜だし〈赤〉」を完成させることができた。今後は積極的に食育クッキング等での普及活動を行い、青森県民が日常の食事の問題点に気付き、健康的な食事を摂取していこうとする姿勢を養っていくためのアイテムとして活用したい。

最後に

本活動は青森県、ミリオン株式会社、丸大堀内株式会社および東北女子大学今村麻里子研究室・前田朝美研究室が共同で事業を進めたものである。関係各位の皆様にご礼申し上げます。