

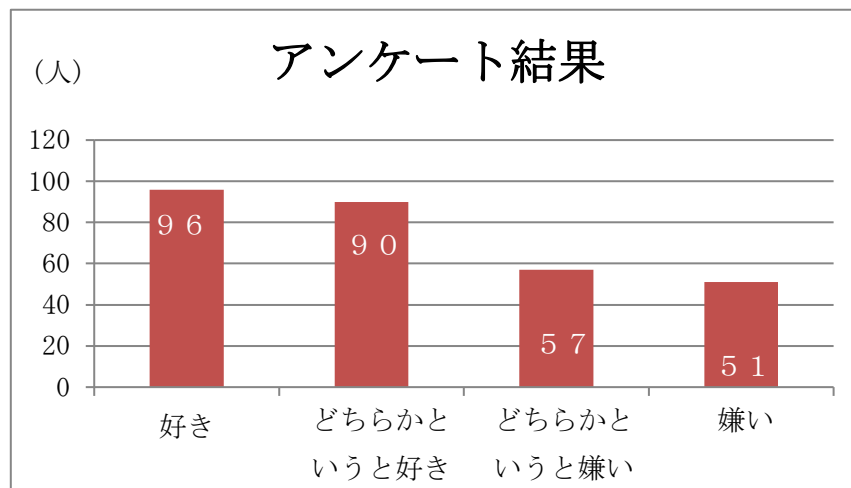
キノコをおいしく食べる方法

家庭科（理）班：大古瀬莉奈 榎小春

1. はじめに

私たち榎、大古瀬はキノコが苦手である。しかしキノコは様々な料理に使用されており、食べないで生活することは難しい。キノコが好きですか、というアンケートを行ったところ、下のグラフが示すように本校の第二学年の3分の1の生徒が、キノコが苦手であるという結果になった。

そこで、キノコがどうして嫌われているのかを調べ、克服する方法を見つける研究をすることにした。



2. 実験方法

A. キノコの食味実験①

材料：キノコ嫌いに特に不人気だった「シメジ・シイタケ・エノキ」

対象者：キノコ好き5人とキノコ嫌い2人

- ① それぞれのキノコを「茹でる・焼く・揚げる」の3方法で調理する。
- ② ①を「味付けなし・塩・ポン酢」で味付けする。
- ③ 対象者に②を食べてもらい、評価してもらう。

* 「後味・見た目・歯触り・香り・総合」の5段階
各キノコの「茹でる・味付けなし」を基準とする。

B. キノコの食味実験②

対象者：キノコ好き4人とキノコ嫌い4人

レシピ名：「Ⅰ. シイタケのかきたま汁」、「Ⅱ. シメジと玉ねぎのかき揚げ」

「Ⅲ. エリンギとピーマンのバターポン酢炒め」

対象者に料理を食べてもらい、「歯触り・うまみ・外見・後味・食べやすさ・総合」の6項目について評価してもらう。

I. シイタケのかきたま汁

*材料（4人分）

- ・生シイタケ 2枚 ・ねぎ 1本 ・卵 2個 ・だし 4カップ
- ・みりん 大さじ2 ・薄口しょうゆ 大さじ2分の3
- ・酒 大さじ1 ・塩 少々 ・片栗粉 小さじ2

*作り方

- ①シイタケは石づきを取って薄切りに。ねぎは1cm幅の斜め切りに。
- ②鍋にだしを入れて温め、みりん、薄口しょうゆ、酒、塩を加える。
- ③ シイタケを入れ火が通ったら、ねぎを加える。
- ④ 片栗粉を同量の水で溶き混ぜ、②が再び煮立ったところに加えてろみをつける。よく溶きほぐした卵を細く流しいれ、すぐ火を止める。

II. シメジと玉ねぎのかき揚げ

*材料（2人分）

- ・玉ねぎ 中1個 ・シメジ 1パック ・水 150ml ・卵 2分の1
- ・塩 小さじ2分の1 ・小麦粉と片栗粉 各75g ・揚げ油

*作り方

- ①水・卵・塩をよく混ぜ、小麦粉と片栗粉をふるいにかけてさっくり混ぜる
- ②玉ねぎは5mm幅のくし切りにしてしめじは石づきとって、手で分けて衣に入れ混ぜる（混ぜすぎないように）
- ③180度の油でおたまでいっぱい具をすくい、やさしく落とし入れ揚げる
- ④少しきつね色になるまで揚げる

III. エリンギとピーマンのバターポン酢炒め

*材料（2人分）

- ・エリンギ 大2本 ・ピーマン 3個 ・ポン酢 大さじ1
- ・バター（無塩） 10g ・塩 少々

*作り方

- ①バターにポン酢を入れ、よく練り合わせる。エリンギは1cm幅で斜め切りにし、ピーマンは細切りにする
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、エリンギ・ピーマンを炒める
- ③塩で味を整えたら火を消し、①を加えて混ぜる。

3. 結果

A. キノコの食味実験①

それぞれのキノコで最も人気、不人気だったものを下に記す。

*キノコ好き

- ・エリンギ：○揚げる・塩 ×焼く・味付けなし
- ・シイタケ：○焼く・塩、焼く・ポン酢 ×揚げる・味付けなし
- ・シメジ：○揚げる・ポン酢 ×揚げる・味付けなし

*キノコ嫌い

- ・エリンギ：○揚げる・塩 ×焼く・塩、焼く・味付けなし
- ・シイタケ：○揚げる・塩 ×焼く・味付けなし
- ・シメジ：○揚げる・塩 ×焼く・味付けなし

B. キノコの食味実験②

各料理の評価を数値化したものの平均を下に表す。

I. シイタケのかきたま汁

II エリンギとピーマンの バターポン酢炒め

III. シメジと玉ねぎの かき揚げ

	好き	嫌い		好き	嫌い		好き	嫌い
歯触り	2.8	0.3	歯触り	4	0.8	歯触り	1.8	4.5
うまみ	3	3.3	うまみ	3.8	2.5	うまみ	1	4.3
外見	4	2	外見	4	2.8	外見	1	5
後味	1.8	3.5	後味	3.5	3.5	後味	1	3.8
香り	2.8	1.5	香り	2.8	3.5	香り	1	4.5
食べ易さ	4.5	3.5	食べ易さ	4	4	食べ易さ	4.3	5
総合	3.8	3.8	総合	4	4.3	総合	3.8	4.5

4. 考察

A ・キノコは揚げたらおいしく食べやすくなる。

→嫌いな人が苦手な食感や味を抑えるから

・キノコ好きは、キノコの味がより強く感じられる食べ方を好む。

(例)「茹で・ポン酢」、「焼き・ポン酢」

・実験後、キノコが苦手だった人の数名が「キノコを食べやすくなった」と証言

→キノコをたくさん食べたことが関係しているのか

B ・ほかの食材を加えることで、キノコの歯触りや食感が薄れる

→キノコが嫌いな人にとって食べやすくなる

・「シイタケのかきたま汁」については、薄味であったことや、キノコ独特のぶにぶにとした食感が残るため、キノコが嫌いな人には不人気だった

・濃い味のときは、ある程度味が大きめのキノコを入れても味が目立たない

・「エリンギとピーマンのバターポン酢炒め」ではピーマンの緑が目立ったことか

ら、「シメジと玉ねぎのかき揚げ」では玉ねぎのかきの多さから、キノコを視覚的に認識しにくかったため、キノコをダイレクトに感じることはなかった

5. まとめ

- ・調理法にとっては、嫌いなものでもおいしいと思える。
→好き嫌いの克服は可能である！
- ・キノコが好きな人と嫌いな人のそれぞれの好みを尊重するのは難しい
→みんながおいしいと思える料理を作るためには、その食材をどこまで活かすかが重要
(今回の実験では「エリンギとピーマンのバターポン酢炒め」が最も両方に人気があり、一番好みを尊重できている料理だと言える。)
- ◎榊・大古瀬ともにキノコを少し克服できた。

6. 反省

- ・それぞれの実験で、統一したキノコを使用しなかった。
→産地や品種などで味に違いがあるかもしれない
- ・食味実験②で、検査の基準となるものを作らなかった
→評価に個人差がでてしまった
- ・実験に参加する男女比を考えておらず、女子のみで実験をしてしまった
- ・食味実験①では、キノコ好きとキノコ嫌いの人数比を考えてなかった

7. 参考文献

- ・シメジと玉ねぎのかきあげ
「<https://cookpad.com/recipe/1649124>」
- ・シイタケのかきたま汁
「https://www.kyounoryouri.jp/recipe/2989_%E3%81%97%E3%81%84%E3%81%9F%E3%81%91%E3%81%AE%E3%81%8B%E3%81%8D%E3%81%9F%E3%81%BE%E6%B1%81.html」
- ・エリンギとピーマンのバターポン酢炒め
「http://kitchenote.jp/tatsuyakawagoe/KtnoteView/?material_no=28」