

あずきを広めよう
～若者人気を目指して～

小豆班

三村 海斗 片寄 妃那
向井 美宥 鳥屋尾 翼
伊藤 零

探究の背景

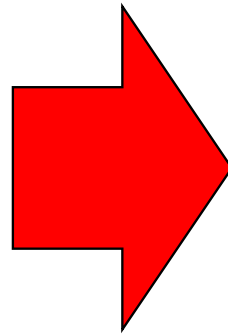
- 知名度が少ない
- 若者に人気がない

あずきを食べよう！

あずきに含まれる

《体に良い栄養素たち》

- ・食物繊維 → 便秘解消
- ・ポリフェノール → アンチエイジング
- ・鉄分 → 貧血予防
- ・サポニン → コレステロール低
- ・ビタミンB₁ → 冷え性改善
- ・カリウム → 高血圧予防



低脂質

高タンパク

美容

ダイエット

体質改善

に効果的！！



～あずきマフィン～

- ・牛乳 100cc
- ・ゆであずき 210 g
- ・植物油 大さじ2
- ・ホットケーキミックス 200 g
- ・砂糖 大さじ1
- ※オーブンを180℃に予熱しておく。

- 1.牛乳、植物油、砂糖をボウルに入れて、よく混ぜる。
- 2.ゆであずきを加え、さらによく混ぜる。
- 3.ホットケーキミックスを加え、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- 4.量が均等になるように型に生地を入れる。
- 5.天板に並べ、オーブンで20～25分焼く。
- 6.竹串を刺して、生地がひっつかなくなったら完成。



～あずきスコーン～

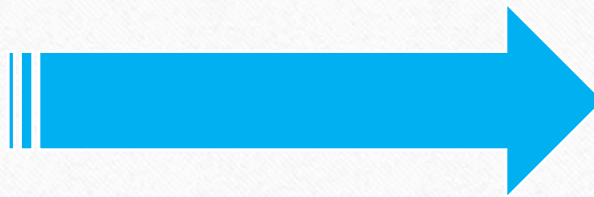
- ・牛乳 70cc
- ・バター 大さじ1
- ・ゆであずき 80g
- ・ホットケーキミックス 200g
- ※オーブンを180℃に予熱しておく。

- 1.牛乳、ゆであずきをボウルに入れて混ぜ、バターを入れる。
- 2.ホットケーキミックスを加え、そこからすくって切り、牛乳と粉が馴染んだら手でひとまとめにする。
- 3.天板にクッキングシートを敷き、生地を8等分して均等に並べる。
- 4.オーブンで20～25分焼く。

探究の目的・意義

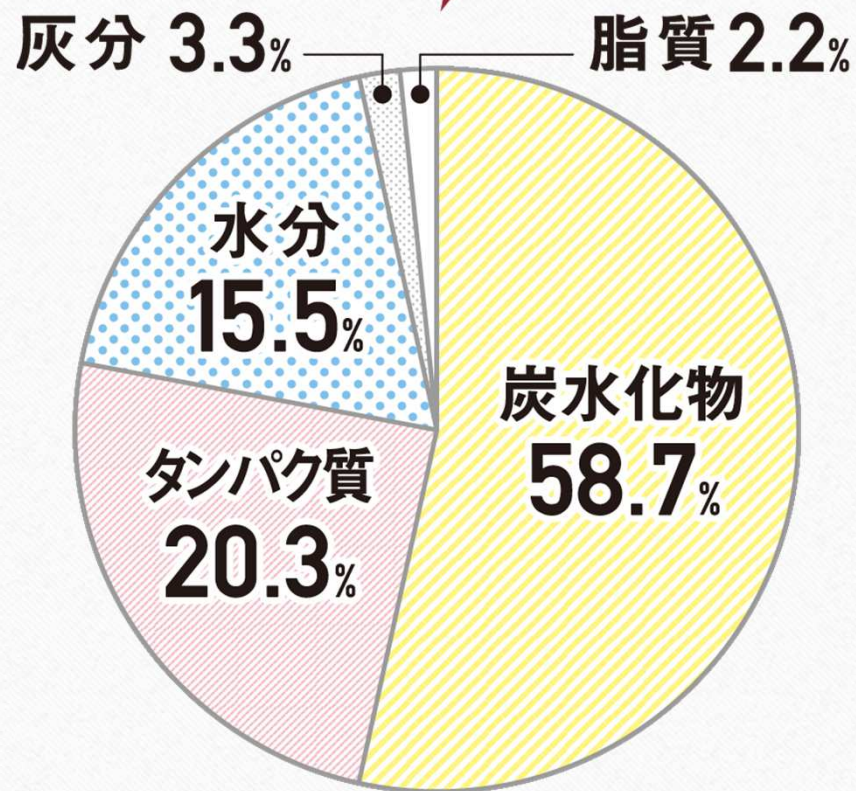
家庭用あずきスイーツ
レシピの作成

あずきの栄養価の高さ
を伝える

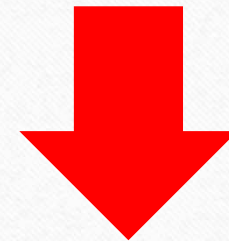


平田を活性化！

あずきの栄養分



炭水化物のうちほとんどが食物繊維



整腸効果
血糖値上昇の抑制
血液中のコレステロール濃度の低下

参考資料:https://www.imuraya.co.jp/azuki/health/azuki_health/

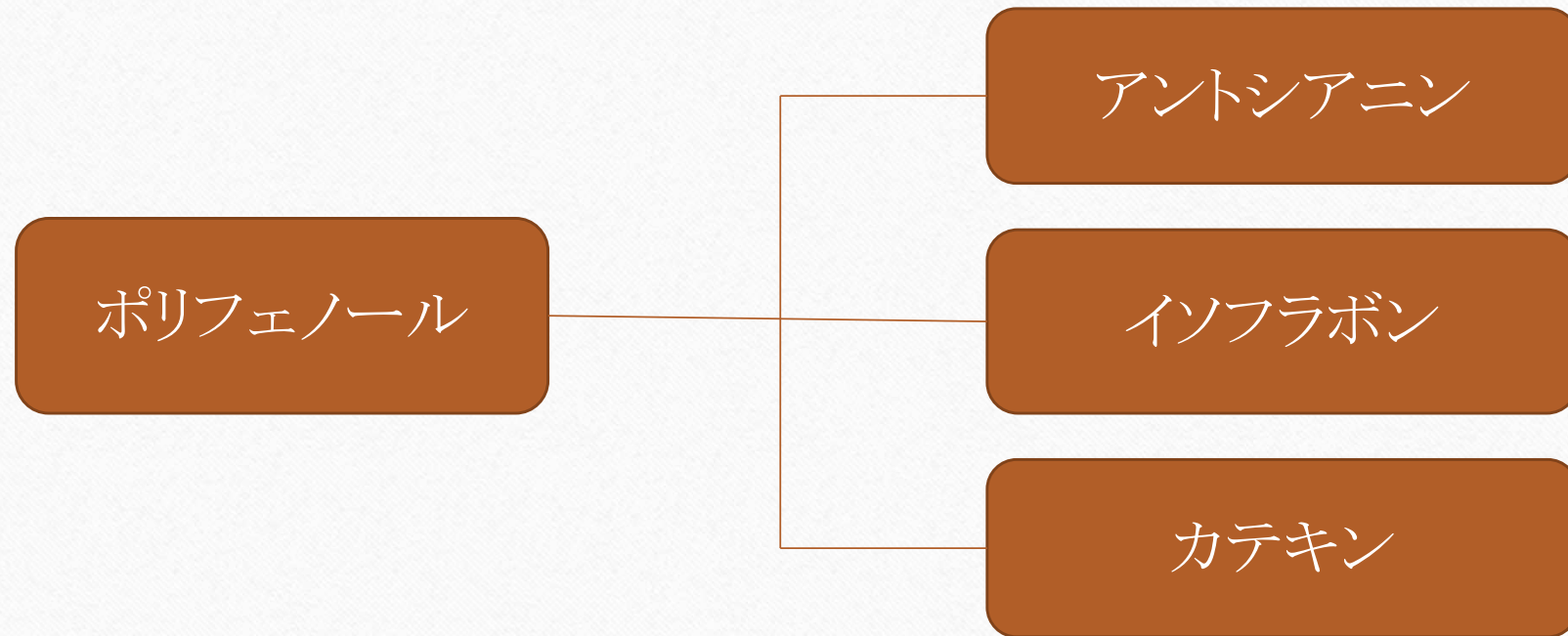
とにかく体に良い！

- 食物繊維 →便秘解消
- ポリフェノール →アンチエイジング
- 鉄分 →貧血予防
- サポニン →コレステロール低
- ビタミンB₁ →冷え性改善
- カリウム →高血圧予防

他にも

- むくみ対策
- 疲労回復
- 二日酔い etc...

・ポリフェノールの効能について



視力回復・老化防止・アンチエイジング

ポリフェノール含有量 調査対象



出雲産
大納言アズキ



ブドウジュース



野菜ジュース



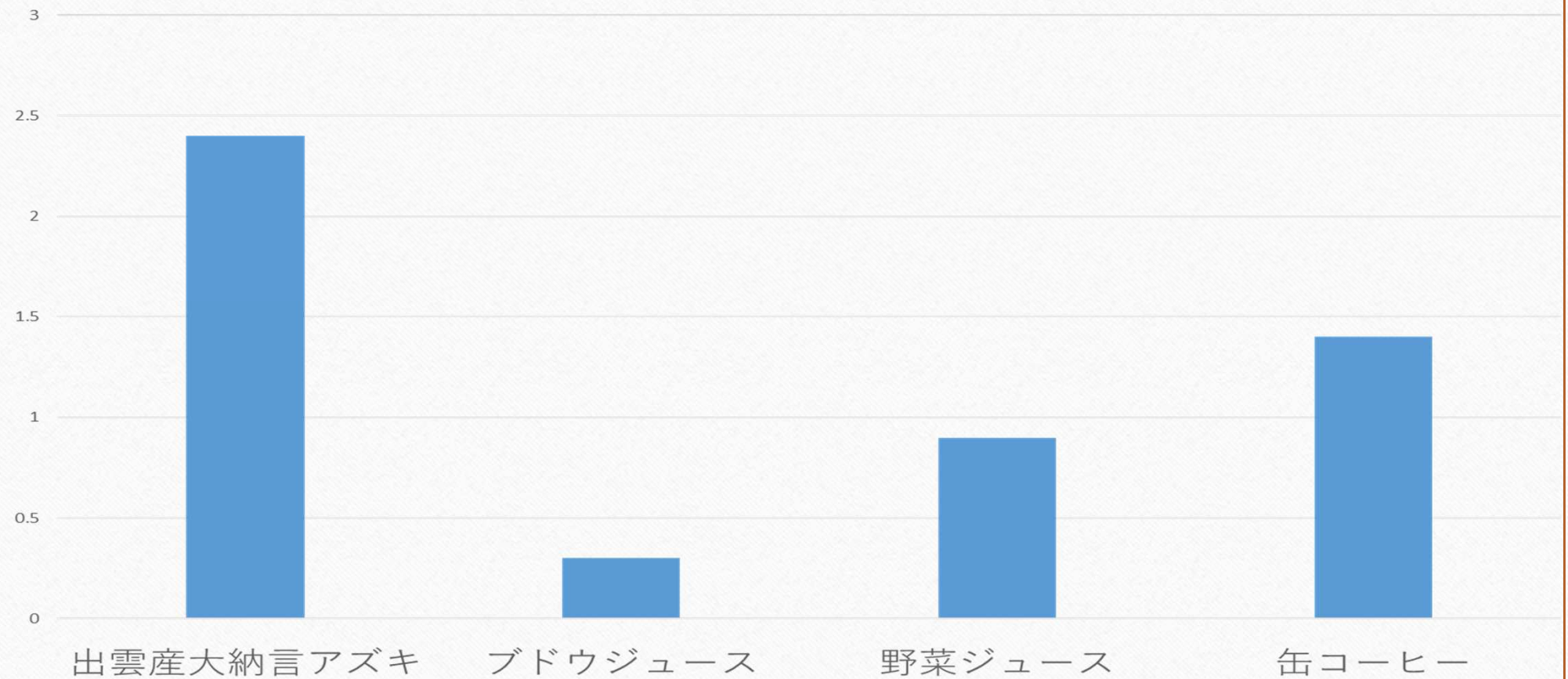
缶コーヒー

アスコルビン酸(ビタミンC)を含む

↳ 試薬と反応して、測定数値に誤差が発生。

参考資料: 前年度資料「出雲小豆を使った商品開発！」

ポリフェノール含有量(mg)



若者は和菓子をあまり食べない傾向にある



**若者がよく食べる
ジャンルであること**

**自宅で作りやすい
ジャンルであること**

以上の二点から「**焼き菓子**」に決定！

- 手軽で食べやすい
- 材料の準備が簡単なもの
が多く、なおかつ作りやすい



校内での試作



あずきマフィン

約6個分



材料

- 牛乳 70cc
- バター 大さじ1
- ゆであずき 80g
- ホットケーキミックス 200g

(一人前あたり 360円)

※直径2.9cm×5.0cmの型

※オーブンを180℃に予熱しておく。

あずきスコーン

約8個分



材料

- 牛乳 100cc
- ゆであずき 210g
- 植物油 大さじ2
- ホットケーキミックス 200g
- 砂糖 大さじ1

(一人前あたり 120円)

※オーブンを180℃に予熱しておく。

前回のあずきスコーン



- ・少し硬かった。
- ・食べた後、口の中がパサついていた。
- ・あずきの味が強く、スコーン本来の風味の良さを生かせなかった。

今回のあずきスコーン



- ・スコーンとしての食感を大切に
- ・水分量を増やしてふっくらと
- ・より良い焼き色に仕上げた
- ・スコーン本来の美味しさと、
あずきのやさしい甘さの共存

試作した感想

- 一回目で見つけた課題を改善することができた。
- あずきは洋菓子に使うことで、また違った美味しさを出せると思った。
- あずきを使用した洋菓子をもっと作りたいと思った。

今後の課題

- 販促資材の素早い作成・配布
- 店頭での出雲産あずきの販売促進
- 販売促進のための提携(洋菓子店とのコラボ等)
- 「出雲産あずき」ならではの良さ、特徴を追求し広める

探究のまとめ

- あずきは洋菓子と組み合わせてもおいしくなるとてもよい食材だった。
- 摂取できる栄養の種類がとても多い。→栄養価が高い
- 一般に販売されている加工されたあずきを使えば、簡単に調理ができる。

謝辞

- JAしまね 出雲地区本部 東部営農センター センター長 西尾一俊 様
- 岡農産 岡舗潔 様
- 島根県立大学 准教授 籠橋有紀子 様
- おやつ工房Lukka 上代奈穂美 様
- R2年度 2年1組の皆様

ご清聴ありがとうございました。

