

わかめを外国に普及させるには

理数科16班

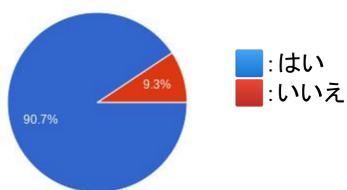
◎背景

外国ではあまりわかめが食べられていないと知った。それは、外国にはわかめを食べる習慣がないからである。しかし、わかめの栄養価は高い。わかめには、腸内環境改善作用、血糖値・インスリン・脂質の上昇抑制効果、血圧低下作用がある。加えて、水の汚れとなる窒素やリンを吸収し、海の水をきれいに保つ。また、食糧危機を救う食物としても注目されている。さらに、燃料としても使うことができる。よって、私達は外国にもっと海藻を普及させたいと思い、料理という手段で広めることにした。

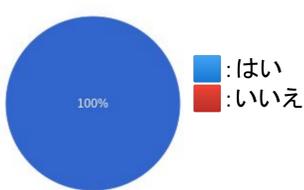
◎アンケート

仙台多文化共生センターの方々など、43人の外国人が対象。回答者の出身国は、アメリカやカナダ、イギリスなどの欧米や、中国や台湾といったアジア系の国など幅広かった。私たちはわかめを普及させるターゲットを栄養偏向や健康維持などの観点から欧米にすることにした。

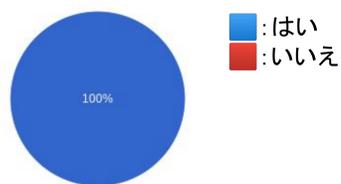
①わかめを知っていますか？



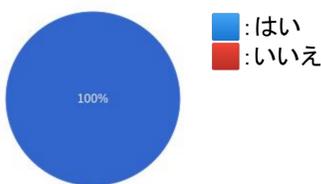
③わかめを食べたことはありますか？



⑤美味しいと思いましたか？



⑥もう一度、食べたいと思いますか？



悪印象はなく、むしろ好印象という感じがした。また、スナックや飴などのお菓子、その国の料理にわかめを入れてみてはどうかという意見も多くいただいた。

◎仮説

・長期保存が可能である
・簡単に調理ができる
・欧米人にも受け入れられやすい洋風家庭料理
これらの3つの要素を取り入れた料理にすることで、欧米人に親しみをもってもらいながら、わかめの普及を図る。

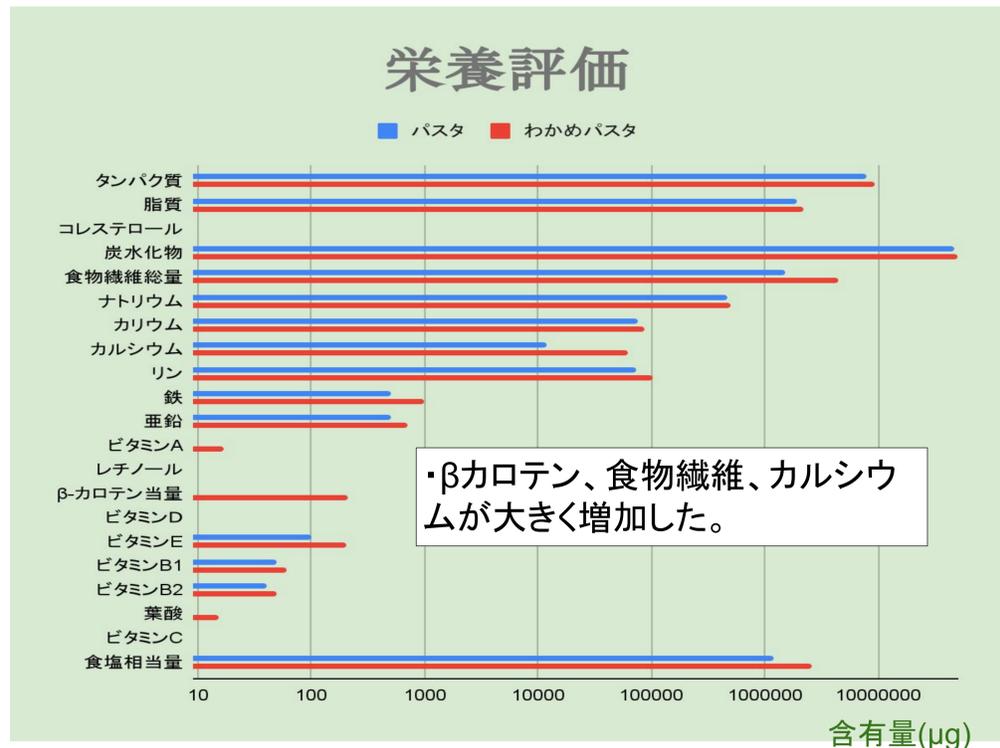
さらに、本校の外国人講師は”わかめそうめん”を高い頻度で食べていると答えた。私たちはそのことを聞いて、パスタを作ることにした。

◎試作

〈わかめパスタ〉

材料:・薄力粉200g・卵2個
わかめペースト①75g ②125g

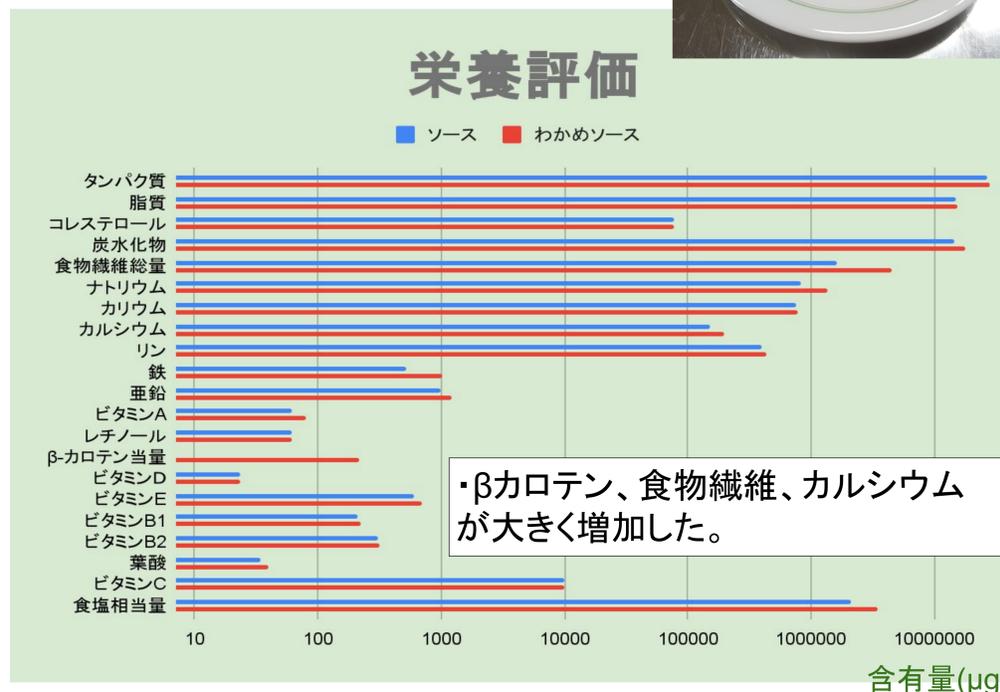
- ・ワカメの割合が多くても味・見た目の変化はあまり無かった
 - ・洋食・長期保存が可能
 - ・簡単に調理ができる
 - ・欧米人にも受け入れられやすい
- ➡改良を重ねていく。



〈パスタソース〉

材料:・玉ねぎ115g・鮭137g・牛乳500cc
・昆布だし2g・わかめ5g

- ・見た目が良かった
 - ・長く保存できない
 - ・簡単に調理できない
- ➡レトルトとして普及できそう



◎展望

- ・作ったパスタを外国人の方に食べてもらい、改良を重ねる。
- ・栄養評価をもとにアピールし、普及を目指す。

◎参考文献

摂り過ぎた塩分を海藻で摂らなかつたことに！PRTIMES <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000015.000021194.html>
・小麦粉で作る手打ちパスタ・簡単でもっちりもち！ レシピ・作り方 <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1320000762/>
生パスタを乾燥させる方法 フードドライヤーでラクラク乾燥 <https://otutarou.com/namapasuta-kannsou/>