



タカクラディッシュビューティー

Takakuradish beauty

チーム きゅん

田中 美羽 伊藤 明凜 下野 佳恵 桃原 華鈴

指導教員 水元 昇

創価女子短期大学 国際ビジネス学科 水元研究室

キーワード：高倉大根、健康、美容、男女、全学生

1. はじめに

私たちの企画のコンセプトは、江戸東京野菜に認定されている高倉大根を使い、八王子に住む男女学生の健康と美容の両方を叶えることだ。高倉大根の魅力を知ってもらうとともに、大根を通して学生のみなさんに、男女問わず健康的な食生活をノンストレスで送ってほしいと思い、この企画を考えた。

2. 現状分析

図1より、大根を使った料理を「よく作る」「たまに作る」と答えた方が91%と非常に高い結果となった。このことから、大根は日常的に使われていると言うことがわかる。そこで、高倉大根にしかない良さを伝えていき、全学生の健康・高倉大根の絶滅を防ぐことができると考える。

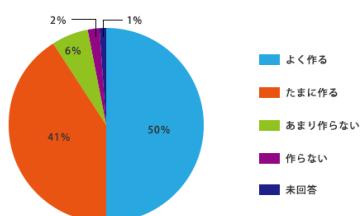


図1 アンケート「大根を使った料理はつくりますか？」

出典元：Salada Café https://www.salad-cafe.com/enquete/reports/voice127_anq.html

3. 提案

①部位別大根は部分によって、違いがある。上部は、水分が多くて甘味があるため、漬物やサラダに

向いている。中部

は、適度な水分と甘さがあるため、大根ステーキがおすすめである。また下部は一番辛いため、煮物や味噌汁などに向いている(図2)。葉の部分は、細かく刻んで塩揉みし、ご飯と混ぜた青菜ご飯がおすすめである。

②男女別料理

女性におすすめするのは、美容にも良い「アーモンドと大根の葉のふりかけ」である(図3)。細かく刻んだアーモンドとみじん切りにした大根の葉を一緒に炒めるだけの簡単レシピである。次に男性には、「冷やしゃぶたぬき丼」をおすすめする(図4)。豚バラを茹でる際に、大根おろしの汁を利用してことで、臭みを消すことができ、

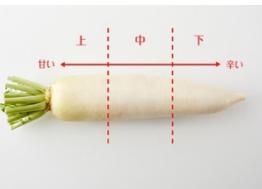


図2 大根の部位別の味の違い



図3 アーモンドと大根の葉のふりかけ



図4 冷やしゃぶたぬき丼

また大根おろしには、¹ビタミンCやイソチオシアネードという成分が含まれられており、風邪予防や脂肪燃焼にも効果がある。そのため男性でも気軽に健康に気をつけて食事をとることができる。

¹大根の栄養成分と効能 <http://to-re-ta-te.com/toretate/vegetable/daikon.html>

③美容効果

大根は美容にも役に立つ。大根の葉は入浴剤にすることでき、お風呂上がりのポカポカが持続するので冷え対策にもなる。さらに大根に含まれてい



図5りんごと
大根のすりお
ろし酵素ジュ
ース

る栄養に加えて、酵素も十分に摂取することができる「りんごと大根のすりおろし酵素ジュース」がおすすめである(図5)。²大根に含まれている酵素を摂取することで脂肪の分解や代謝をあげることができるために、ダイエットに向いている。

3. 課題と提案

このレシピをもとに自分たちでアレンジしたものを提供する仕方を提案する。

(1) より学生が作りやすく食べやすいものは何かを考える。

実際に自分達が作ってみて美味しいくて簡単な大根料理をレシピ化する。例えば、大根もちや大根サラダなどは腹持ちも良く健康に良いため、学生でも気軽に作りやすく、節約にもなる。

(2) レシピの提供場所

自分たちで考えたレシピを多くの人に知ってもらうため、高倉大根後援者の方に協力してもらう。スーパーなどの野菜売り場にレシピを置かせてもらうなどを考えている。課題は、八王子市民に高倉大根を私たちのレシピを通してより知ってもらい身近な存在になればと考える。

5.まとめ

私たちは全学生の男女を対象に高倉大根を使って健康と美容を促進するにはどうすれば良いかを考えてきたが、今の私たちには発信力が格段に少ないことが分かった。そこで、JAの方に今後連絡を取り、より多くの学生に高倉大根の

ことを知ってもらい触れてもらうにはどうすれば良いかを考察していきたいと思う。

【参考・参照文献】

- JA 東京中央会『高倉大根』、
<https://www.tokyo-ja.or.jp/farm/edo/04.php>
- Salad Café 『大根』について聞きました
https://www.salad-cafe.com/enquete/reports/voice127_anq.html
- 日刊住まい 『プロが教える！捨てるところゼロ「大根まるごと1本」使い切りアイディア』<https://sumaiweb.jp/articles/8753>
- 美容にいいアーモンドと大根の葉のふりかけ
https://cookpad.com/recipe/2132886?view=classic#share_url
- クックパッド あっさり簡単ご飯♪冷やしゃぶたぬきおろし丼、
https://cookpad.com/recipe/6395539?view=classic#share_url
- Living Mate 『「大根の葉をお風呂に入れると体が温まる」って本当?』
https://mrs.living.jp/livingmate/livingmate016/mate_beauty/2581832
- OGI PRODUCE LTD 『多摩・八王子江戸東京野菜』
<https://www.ogiproduce.com/tamahachi>
- MARK & WEB ハーバルバスシュガー
<https://www.marksandweb.com/store/g/gBCSU001/>
- クックパッド りんごと大根のすりおろし酵素ジュース
https://cookpad.com/recipe/3856972?view=classic#share_url

(閲覧日 2020年9月)

² 大根の酵素の力 <https://www.kitchenbook.jp/topics/903>