

## 23 知多半島を詰め込んだスイーツプレート

～ 知多を彩る魅惑の宝石たち ～

Let's make a sweets plate with local food from Chita.

**要旨** 私たちは、知多半島のよさをもっとたくさんの人に知ってもらうために、知多半島の特産品を生かしたスイーツプレートを作ること目標に探究活動を進めてきた。この研究によって、地元の食材の新たな価値を生み出し、地域の活性化や地産地消の促進が見込めるだろう。

**Abstract** We are researching how to make a sweets plate using local foods from the Chita Peninsula.

We want more people to know how great Chita is.

This can help the local area and support local farmers.

### 1 研究背景と研究目的・意義

#### 1.1 研究背景

私たちのグループは、もともと別腹は本当に存在するのかというテーマで探求をしていた。探求の時間にいろいろな種類のスイーツを作り、調査に協力してくれる男女15人に昼食後に食べてもらって満腹度合いが変化したかのアンケートをとった。その結果、スイーツを見たことによって満腹度合いが下がったと答えた人が多い傾向にあった。しかし、満腹度合いは各個人の主観的な感覚であり、数値による分析が不可能であることから、別腹についての探求は断念することにした。

そして代替案として、知多半島の魅力を詰め込んだスイーツをつくることにした。その背景としては、知多半島には数々の特産品があるにも関わらず、それらを生かしたスイーツが少ない現状があげられる。

#### 1.2 リサーチクエストと先行研究・事例

私たちは「人々を魅了する知多半島のスイーツプレートはどんなものか」というリサーチクエストをたてた。

現時点では、知多半島の特産品にはみそ、みかん、生せんべい、酢、のり、しらす、たこ、酒かすなどがあることがわかっている。そしてみそは食物繊維やポリフェノールが豊富でコレステロールを下げる効果があること、のりは食物繊維、タンパク質、ビタミンC・B1・B2、EPAを多く含んでいること、酒かすは食物繊維を米の10倍含んでいて、便秘改善・血圧低下に効果があることをインターネットで調べて知り、健康にもよいスイーツを作ることができると考えた。

#### 1.3 研究の目的・意義

知多半島には味噌や酒かす、酢など独特で発酵文化に富んだ食材が多く存在する。それらを融合して知多半島の特産品を使った地域らしさのあるスイーツを作り、味や見た目、スイーツの種類などの全体のバランスを考えてひとつのスイーツプレートにする。そしてそれを地域に発信し、知多半島のよさに気づいてもらうことで地元の産業に貢献する。

## 1.4 仮説とその根拠

私たちは、「見た目が良く、味やスイーツの種類バランスがよいスイーツプレートが人々を惹きつける」という仮説をたてた。その根拠としては、見た目が美しいスイーツが魅力的に見えるのは言うまでもないが、味や触感、使っている材料、スイーツの種類（和風、洋風、濃厚、さっぱりなど）に偏りがなく、全体の調和がとれているものが好ましいと考えられるからだ。

## 2.1 研究の目的とリサーチクエスチョン・仮説との関係

知多半島の食材を魅力的に見せるにはどんなスイーツを作ると良いか。どのような色のバランスで配置するとおいしそうに見えるか。私たちの知らない知多半島のスイーツには何があるか。これらの具体的なクエスチョンを中心に、見た目がおいしく味もおいしいスイーツを実現する。

- ・元となるスイーツの決定
- ・どの特産品を使うかの決定
- ・調理法の決定
- ・見た目のデザインの決定
- ・調理

**【研究の限界】** おいしいかどうかはどうしても主観に頼ってしまって客観的に数値化するのが難しい。

- 1 -

## 2.2 研究と分析方法

断念した別腹についても言及しておく。別腹は本当に存在するのか、別腹という表現が正しいのかを明確にするために行った。

- 1 探求時間にスイーツを作る（わらび餅、ガトーショコラ）
- 2 無作為に抽出した男女各3～5人に昼食後空腹でない状態で食べてもらう
- 3 満腹度合い、スイーツを認識した時の満腹度合い、食べた時の満腹度合い、食べたスイーツの好き嫌いをアンケートで調べる

次に現在調べている知多半島を詰め込んだスイーツプレートについての研究方法について言及する。

- 1 もととなるスイーツを決める（プリン、スコーン、イチゴ大福、チーズケーキ、パンナコッタ、ゼリー）
- 2 どの特産品を使うか決める（味噌、酒かす、生せんべい、酢、みかん）
- 3 見た目のデザインを考える

## 2.3 結果

別腹について

お弁当で満腹になっていない人が多く、感じた満腹感がスイーツによるものかは分からなかった。客観的な数値による分析ができず断念した。

知多半島のスイーツについて

知多半島を代表するスイーツプレートの考案に向けて味噌プリン、酒かすスコーン、生せんべいイチゴ大福、酢チーズケーキ、リンゴ酢パンナコッタ、みかんゼリーなどを作った。

味やバランスを考えて、プレートに適したスイーツを作ることが出来た。

知多半島の魅力を引き出すため食材の味を生かせるような調味料の分量を確認出来た。



## 2.4 考察

別腹については、スイーツを認識したときに満腹度合いが下がった人が、上がった人と変わらなかった人に比べて多かったことから、別腹は本当に存在すると考えられる。しかし、冒頭でも述べたように、満腹度合いは個人の主観であり、数値による分析が困難なこと、そのスイーツの好き嫌いに関係している可能性が高いことから別腹についての研究は断念することにした。

知多半島のスイーツプレートについては、作ったスイーツ一つ一つについて考察する。

まず味噌プリン、プリンに味噌を加えるという一見合わないような組み合わせであったが、味噌の塩味とプリンの甘さが調和し、新たなスイーツができたと考える。よりよい味わいにするために味噌を入れる量を変えて試作をしてみようと思う。

酒かすスコーンは、酒かすの素朴な甘みでなつかしさの感じられるスコーンができた。しかし、酒かすを加えた分少しパサパサとした触感になってしまったので、水分の量を調整したい。

生せんべいイチゴ大福は、生せんべいを電子レンジで加熱し、餅のようにのぼして使用することで大福を再現した。生せんべいがもともと持つ甘味で中身だけでなく生地もおいしいものができた。また、生せんべいは抹茶味や黒糖味もあるため様々なバリエーションが考えられる。

酢チーズケーキは、酢の酸味はあまり感じられなかったため、チーズケーキにかけたイチゴソースに入れる酢の量を増やして再度作りたいたいと考えている。

リンゴ酢パンナコッタは、パンナコッタの上にのせるリンゴのコンポートに酢を使用した。通常はレモン水を使用するが、酢を使った場合でも大きな差は感じられなかったため、比較的レモン水よりも家庭に常にあると思われる酢でいろいろな人がこのスイーツを作れると想像される。

みかんゼリーは、みかんの果肉を取り除いて皮を容器に使用した。そうすることで見た目にインパクトを生むことができた。

全体として、味や触感、材料などに偏りのないスイーツをそれぞれ作ることができた。そのためスイーツプレートとして一つにまとめた際にもバランスの取れたものができあがると見込める。

## 4 結論と今後の展望

### 4.1 結論

まず私たち、別腹は本当に存在するのかという「別腹」という表現が正しいのかを明確にするために行った。

しかし、客観的な考察が困難なため断念した。そして、知多半島の食材を詰め込んだスイーツプレートを作るという目的に変更し、魅了するスイーツはどんなものかをリサーチクエストとして、実験を行い、知多半島の食材を生かしたプレートとして調和するプレートの完成に近づけることが出来た。

### 4.2 今後の展望

地域の食材を生かすことで単に美味しいだけでなく「地域を感じられるスイーツ」を作れることが分かった。今後は季節ごとに旬の素材を取り入れた知多半島スイーツプレートを企画してより地域性や季節感を取り入れたものにしたい。また、アレルギーに配慮し、健康的なスイーツを企画することや、ただスイーツを並べるだけでなくプレートを通して知多半島の風土や味を表現することを目指したい。そのためお皿のテイストや素材、色合いも工夫したいと思う。この研究によって、地元の食材の新たな価値を生み出すことにつながり、地元の食材が現代的なスイーツに生まれ変わることによって若い世代や観光客にも魅力的に映ることが見込める。この研究は地産地消の促進や観光振興といった社会的価値を持つだけでなく食文化や味覚デザインの観点からも学術的に意義のある取り組みといえる。

## 6 引用文献・参考文献

- ・ docomo (2022) 「間食のタイミングはいつがベスト？」 [間食のタイミングはいつがベスト？上手に取り入れるコツも伝授 | dヘルスケア \(docomo.ne.jp\)](#)
- ・ 倉敷平成病院 (2020) [栄養科通信 vol.160 「別腹って本当にあるの？」 | 倉敷平成病院だより \(heisei.or.jp\)](#)
- ・ 大阪農業園芸・食テクノロジー専門学校 (2022) 「栄養コラム」 [【栄養コラム】何もしたくない。。。食事でやる気スイッチ ON! | キャリナリーブログ | 大阪農業園芸・食テクノロジー専門学校 \(culinary.ac.jp\)](#)
- ・ AASJ (2015) 「甘いものは別腹の分子機構」 [12月31日：甘いものは別腹の分子機構 \(Cell Metabolism2月号掲載予定論文\) | AASJ ホームページ](#)
- ・ 盛田株式会社 [盛田 味の館 - 盛田 \(moritakk.com\)](#)
- ・ 森永製菓 [くるみの酒かすスコーン | 天使のお菓子レシピ | 森永製菓株式会社 \(morinaga.co.jp\)](#)
- ・ 日本自然発酵 [チーズケーキ \(チーズケーキ\) イチゴソース添え | おいしい酢をつかったレシピサイト | 日本自然発酵が運営 \(nshk.jp\)](#)
- ・ 楽天レシピ (2017) [レモン果汁不要！酢で作るリンゴのコンポート レシピ・作り方 by 俺たちの飯 - 楽天レシピ \(rakuten.co.jp\)](#)
- ・ クラシル (2025) [プルプル食感！丸ごとみかんゼリー 作り方・レシピ | クラシル \(kurashiru.com\)](#)