

道産野菜と函館真昆布レトルトカレーの発明

2年 3組 25番 土場 優海

アブストラクト[探究内容の要約]

北海道で国内生産量日本一を誇る「**昆布(真昆布)**」を使用した、
材料が**道内産の真昆布カレー**を作ります。

はじめに

北海道で国内生産量9割以上を持つ「**昆布**」は、私達の地元「**函館**」ではその中でも約2割を占め、生産量日本一を誇っている。日本一を誇っているにも関わらず私達の食卓には昆布が出てくる機会が少ない。そこで私は昆布を使用した簡単で美味しい料理を探し、広めることは出来ないかを考えた。地元食を楽しむことでより函館を好きになれるのでは？

仮説: ふりかけ、唐揚げ、カレー、スープの候補の中でカレーを選んだ

理由: ふりかけ→簡単に作れなさそう、昆布風味になってしまう

唐揚げ→美味くなさそう、手間がかかる

スープ→レシピがもう出ていた、食材の組み合わせが難しい

カレー→簡単に作ることが出来る、親しみがあり人気な家庭料理

道産の新鮮な野菜も使用できる(**地産地消**、SDGs)

成功すれば**レトルト化**出来るのではないか？(非常食にもなる)

はらから会さん https://www.harakara.jp/original_retort.html

ベル食品さん <https://www.bellfoods.co.jp/oem/>

レトルト化してもらった商品を4月に元町公園で売りたい！！(-_-)

(沢山の方に知らせるために事前のポスターなどを作り地域の施設に協力のお願いをする)

1 調査[私が気になったこと]

①昆布とワカメの違いって？

昆布	わかめ
旬 7月中旬~9月	3月~5月
生息地 宮城県以北	日本全国
栄養 カリウム、鉄	ナトリウム、カロテン
共通点 糖質が低くヘルシー、オクロ植物褐藻綱コンブ目の海藻	

<https://prezo.jp/column/5194>

②昆布って何種類あるの？



＋厚葉(あつば)昆布

長昆布と同じ釧路、根室地方沿岸

北海道のみで8種類存在している

特徴や用途があり、使い分けしたり種類や味を楽しむことができる

<https://kombu.or.jp/power/shurui>

◎今回は函館で一番生産量の多い真昆布を使ったカレーを作る事に決定

③真昆布について



真昆布(まこんぶ)

主な産地 函館沿岸

特徴 厚みがあり幅が広い。昆布の高級品。上品な甘味をもち、清澄なだしがとれる。

主な用途 主にだし昆布として利用、佃煮、塩昆布など



私達の街函館でとれる

水出し、火入れなど、だし昆布として利用

香りは穏やかで主張が強い

上品な甘みとクセのない旨味を持つ

→私は手軽に購入できる「塩昆布」に注目した👀

1` 調査

- ・こんぶだし 4グラム(水300)
- ・カレールー 1欠片
- ・北海道産 豚肉
- ・北海道産 人参
- ・北海道産 玉ねぎtr
- ・北海道産 じゃがいも
- ・塩昆布



まずはやってみよう！

昆布だしを水の代わりとして入れて最後に塩昆布をトッピングしてみた。

2` 結果

普通でした(ー)

→良かった点

カレーがマイルドな味わいになった昆布の和風だしを感じた私自身も初めての挑戦だったが、新鮮で探究のやりがいがありそう！

→反省点 後半はカレーの辛味で塩昆布が消かしてしまったお肉と塩昆布があまり合わない

商品化出来るほどの美味しさは全然ない！

3 考察[家庭科の先生からのアドバイス]

①出汁を取るなら「根昆布」がオススメ

↳ 昆布の根だけを切り出したもの

比較的安い、使い終わってもそのまま食用として利用できる

②和風にしてお肉の代わりに「ブリ」を使用してみたら？

↳ 函館産ブリは脂身が少ないためシーチキン代わりに使用できるのでは？

③栄養価などの視点も取り入れるべき

1`調査

- ・函館産 真昆布
- ・カレールー 1欠片
- ・北海道産 人参
- ・北海道産 玉ねぎ
- ・北海道産 じゃがいも
- ・鳥取産 ブリ ※今とれる時期ではない！もう少し暖かくなってから

ブリの 使い方

沸騰させた水にブリを入れて、白っぽくなったら箸などで身をほぐすだけ！



2`結果

美味しい！！！！！！

→良かった点

- ・昆布×ブリが合う！！
- ・和風だしが美味しい
- ・前回よりもかなり美味しくなっている

→反省点

- ・昆布の味が強すぎる
- ・鳥取産のブリを使用するのはよくないのではないか

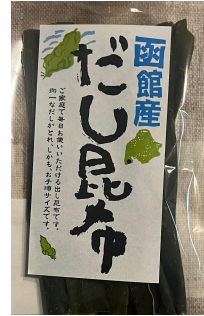


3 考察[行動①]

丸昌さんを訪ねてみた！

・カレー×昆布はあまり聞いたことは無いけど、
根昆布で出汁を取ってカレーにすることは良いと思う
→だし昆布というものもあるらしい

「これ使ってやってみな」と昆布を頂いたので
次回作るときにつかわせていただきます！



4 結論

まだ満足の行かない味と完成度なので、様々な方に協力してもらいながら、納得のいくまで試作品を作っていく！！

5 課題

- ・昆布を加えることで栄養の変化や健康にどう繋がっていくかを
栄養士の方や大学の先生に聞きに行く
- ・3月半ばまでに味を確定させてレトルト会社さんに協力してもらいながら
開発を進めていく
- ・ブリをどうするかもう一度考える

6 謝辞

発表を通して沢山の助言をしてくださった佐藤先生、對馬先生、そして優しく昆布について教えてくださった丸昌さんの方々、ありがとうございました。

7 参考文献

- 1) はらから会さん https://www.harakara.jp/original_retort.html
- 2) ベル食品さん <https://www.bellfoods.co.jp/oem/>
- 3) 昆布とワカメの違い <https://prezo.jp/column/5194>
- 4) 昆布の種類と真昆布 <https://kombu.or.jp/power/shurui>