

令和4年度もち麦地元消費推進事業報告書

令和5年3月14日 徳島文理大学

1. 牟岐町訪問及びオオキタさん打合せ

日 時：令和4年5月14日

場 所：牟岐町各所

参加者：大学生（2年生～4年生 20名）、牟岐町職員、もち麦生産農家さん
フレッシュフーズオオキタ

内 容：もち麦の畑と井上会長の倉庫を訪問し、もち麦の生産環境・収穫作業などを学び、活用に向けてのイメージを膨らました。

また、フレッシュフーズオオキタさんと打合せを行い、お惣菜、弁当の開発に向けての詳細なイメージを共有しました。



2. もち麦を活用したお惣菜レシピの検討

期 間：令和4年5月中旬～7月下旬

場 所：各自（各班）

実施者：目的タイムスケジュール等全体説明後、10班で班ごとにレシピの検討

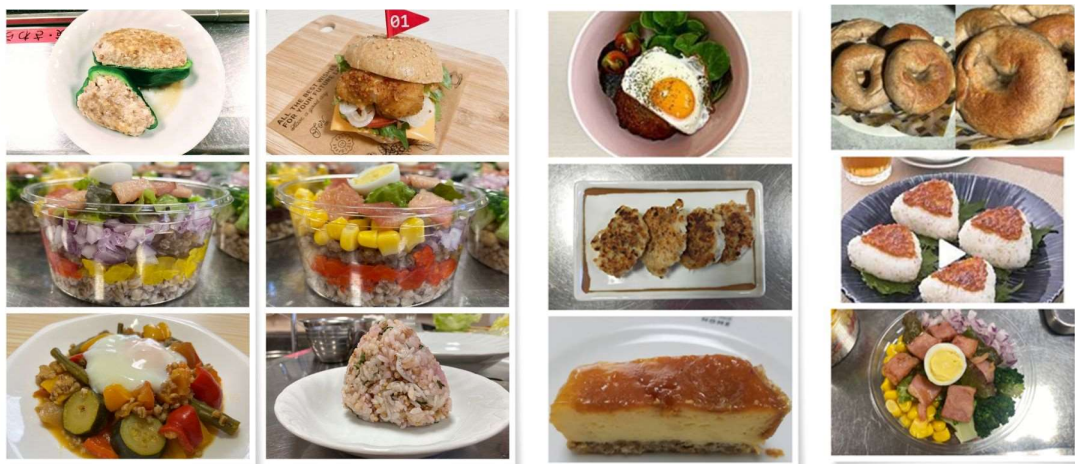
3. 「牟岐町産もち麦を使ったお惣菜の試作会」を実施

令和4年度は、もち麦生産農家、牟岐町の地元スーパーである株式会社オオキタと連携し、もち麦を活用したお惣菜の開発を行います。（開発したお惣菜をメインにしたお弁当等の販売も同時に検討していきます。）

令和4年8月1日（月）に午前9時から午後1時まで、ふれあい健康館において「牟岐町産もち麦を使ったお惣菜の試作会」を実施しました。

参加者は、もちっとむぎゅっとの会（食物栄養学科2年生・3年生）19名、牟岐の農業を守る会 井上正規会長、牟岐町牟岐町役場 企画政策課 中山拓真さん、食物栄養学科 教授 中川利津代。

12品のお惣菜やパン、お菓子を試作し、メニューの改善点など意見を出し合いました。9月17日（土）のフレッシュフーズオオキタにプレゼンをします。夏休みの間に出てきた意見を参考にさらに改良を重ねる。



4. 牟岐町産もち麦を使ったお惣菜をスーパーオオキタにプレゼン。

令和4年度は、もちっとむぎゅっとの会は、牟岐町の地元スーパーである株式会社オオキタ、もち麦生産農家と連携し、もち麦を活用したお惣菜（デザート・パンを含む）の開発を行っています。

「牟岐町産もち麦を使ったお惣菜のコンペティション」を実施

日時：令和4年9月17日（月） 午前10時30分から午後3時まで

会場：海の総合文化センター

内容：（1）10品のお惣菜を調理

（2）フレッシュフーズオオキタの店長さんとバイヤーさんにプレゼン

（3）今後の商品化に向け話し合い

熱量や栄養素量の調べ、野菜たっぷりや地元の食材を活用したメニューになるよう工夫されていました。セールスポイントや工夫点も含めてプレゼンしました。

スーパーオオキタさんから「健康的なイメージです」「直ぐに商品化できる」、「完成に近い」「ぜひ売りたい！」等高評価をいただきました。

学生からは、販売には多くのポイントを押さえる必要があることが勉強になった。夏休みの間何回も改善を重ねた後のプレゼンだったので、満足感・達成感が高かったとの感想が上がりました。





野菜むぎゅっとミルフィーユサラダとは？

- トッピング層→
- 野菜層②→
- もち麦層→
- レタス層→
- 野菜層①→
- もち麦層→

野菜ともち麦をサンドした 新感覚サラダ！

「野菜むぎゅっとミルフィーユサラダ」は茹でたもち麦を7種の野菜の層でサンドした名前の通りミルフィーユ型のサラダです。

アピールポイント

- ・食物繊維がたっぷり
- ・1/3日以上野菜が摂れる
- ・1品で満足感しっかり
- ・7種の野菜が1品で摂れる
- ・小さい口でも食べやすい

こんな人におすすめ！

- ・野菜が不足している
- ・手軽に野菜を摂りたい
- ・1品で満足感が欲しい
- ・かたい食品が食べにくい
- ・塩分が気になる



熱量・栄養素量

エネルギー：219Kcal
たんぱく質：7.8g
脂質：9.8g
炭水化物：20.7g
食物繊維：5.3g
食塩相当量：0.5g

工夫した点

発想次第でアレンジも自由自在!!

カレー味

カレー風味のもち麦ににんじん、ピーマン、ひき肉などをサンドしてドライカレーのように！間にチーズをサンドすることでさらにおいしさアップ！1品で大満足の試作でも好評だった1品です

韓国風

プムルやキムチ、韓国ゆりなどをサンドして流行りの韓国風！

韓国風

キャベツやソース、トッピングに天かすをのせてお好み焼きのように！

食べやすくするために、野菜も細かくみじん切りにし従来のカップサラダより半径の大きいカップに盛りつけました。また、よくある縦型のミルフィーユサラダに工夫を加え、どこから見ても楽しんでもらうために野菜を三色丼のような配置にし、360度見る位置によって色が変わるようなデザインにしました。カップも高さを低くしたことで野菜が底まで混ぜやすくしました。ドレッシングは下に滲らす均等に広がるようにジュレ状にアレンジしています。

5. もち麦を使ったお惣菜の商品化を目指した調理実習と検討会を開催

日 時：令和4年10月16日（日）12時30分から16時30分

場 所：海の総合文化センター

参加者：学生、スーパーオオキタ 店長、バイヤー、調理部、牟岐の農業を守る会会長、牟岐町職員、中西実験助手、中川

内 容：

(1) 牟岐町産もち麦を使ったお惣菜やお菓子の5品を学生が講師となり株式会社オオキタの調理部の方々と一緒に実際に調理をしメニュー表だけではわからないポイントをお伝えしました。

(2) お惣菜を組み合わせたお弁当やロコモコ丼のアレンジバージョンを検討しました。

(3) 11月20日（日）に実施される牟岐町にぎわい産業祭での役割分担について話し合いました。



キャラメルソースの作り方を説明
お弁当の原型ができ上がりました。



6. 牟岐町産もち麦を使った弁当やデザートの商品化、「にぎわい産業祭」でお披露目販売

日時：令和4年11月20日（日）午前10時開始

会場：牟岐町民体育館

徳島文理大学食物栄養学科の有志が集まった「もちっとむぎゅっとの会」が、牟岐の農業を守る会や地元スーパーのフレッシュフーズオオキタ、牟岐町と連携して、今年5月から牟岐町産もち麦を活かした栄養バランスの良い商品開発に取り組んできました。協議を重ね、試行錯誤の末、フレッシュフーズオオキタ調理部の方々の努力のおかげで、完成しました。

販売したのは次の3種類です。

- ・もちっとニコパク弁当
- ・むぎゅっとミルフィーユサラダ
- ・もちっとちーずけーき

お披露目会が始まると最初に準備した弁当30個は販売を初めて10分ほどで完売。追加していただいた20個も直ぐに売り切れてしまいました。当日は四国テレビの取材もあり、当日の様子や学生のインタビューを後日、放送していただきました。牟岐のもち麦弁当 大学生が商品化【徳島】（令和4年11月21日四国放送放映）これからは、牟岐町内のスーパーマーケット、フレッシュフーズオオキタで日曜日に販売されています。



7. FMびざんで牟岐町産もち麦を使用したヘルシーなお惣菜やお菓子をPR

日時：1回目令和4年12月21日（水） 午後5時から午後6時30分

2回目令和5年2月8日（水） 午後5時から午後6時30分

場所：FMびざん(B-FM791) 徳島市山城町東浜傍示1-1

出演者：1回目もちっとむぎゅっとの会 代表 もちっとニコパク弁当担当、
2回目もちっとむぎゅっとの会会員 もちっとちーずけーき担当
むぎゅっとミルフィーユサラダ担当

内容：午後5時～午後5時30分 打ち合わせ

午後5時30分～午後6時30分 収録

次の項目を学生はインタビューされていました。

徳島文理大学の場所、ご出身や専攻、入部のきっかけ、取り組んだ商品について、実際に提供して客さんの反応、販売されてる場所、これからチャレンジしてみたいこと

放送日：1回目12月28日（火）11時～（終了）

再放送1月3日（火）22時～（終了）

2回目2月23日（木祝日）午前11時～

再放送3月2日（木）午後10時～



8. 大学のパソコン室で Canva の勉強会

日時：令和4年12月14日（水）、令和4年12月16日（金）

場所：徳島文理大学 9501号室（パソコン室）

9. フレッシュフーズオオキタさんに学生が作成したポップを贈呈

日時：令和5年2月19日（日） 午前11時30分から午後2時30分

場所：フレッシュフーズオオキタ 2階事務室他牟岐町内

内容：○学生が作成したポップ10枚をフレッシュフーズオオキタ池田社長に贈呈
○販売の様子を見学

※販売されているお魚は、徳島市内では販売されていないお魚だったり、切身でなく一匹丸ごと販売されていました。

※池田社長からプレゼントしていただいた「もちっとニコパク弁当」と「むぎゅっとミルフィーユサラダ」、「もちっとちーずけーき」は、モラスコむぎで海を見ながら楽しく美味しくいただきました。

○牟岐の農業を守る会井上会長の畑を訪問

※11月に撒いたもち麦は、すくすくと育っていました。



10. もち麦レシピ集を作成しました。

平成4年5月から、食物栄養学科「もちっとむぎゅっとの会」メンバー（学生）が10種類のもち麦を使ったレシピを考案し、改善してきました。

今回、それらのレシピをレシピ集にまとめました。

牟岐町産もち麦を販売しているフレッシュフーズオオキタ、大学内のコンビニ、物産館「阿波遊産」に置いています。

お米と一緒に炊くだけでなく、いろいろな料理にもち麦をご利用いただき、いろいろな味を楽しんで、食物繊維摂取量アップにつなげていただきたいと思います。

令和4年度
もち麦レシピ集
徳島文理大学食物栄養学科
もちっとむぎゅっとの会
2023.2作成

食物繊維
豊富!!

もち麦には食物繊維が 100g中15.5gも入っている!?

食物繊維とは?
→お腹の調子を整える栄養成分

食物繊維の1種特有的なのは栄養素の中で消化・吸収されない栄養素であるということです。そのため、大腸まで運ばれて便秘や下痢などの症状の改善に働くと言われています。食物繊維は穀類や野菜類などの植物性食品に多く含まれます。手軽に摂取するためには全食をこまめ、安楽に備えたい場合に備えて多量に摂取する必要があります。今回は、もち麦を主菜、副菜にも活用したレシピも掲載しているのもっと手軽に摂取できると思います。

現状は?どのくらい食べれば良いの?
→普段の食事のご飯を工夫して補いましょう。ご飯一合に対して大きじ1杯のもち麦を入れて炊くようにしてください。

厚生労働省定定の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、生活習慣病の発症予防として目標量を男性21g以上、女性18g以上と設定されています。食物繊維は、体の健康に深く関与する食品成分です。平均摂取量と目標量の差を見て明らかになるように、食物繊維の積極的な摂取が必要です。

現在の食物繊維摂取量
若い人が特に足りて
いません!

男女別 食物繊維摂取量(日)

年齢	男性	女性
15-19歳	20	17.5
20-24歳	18.3	15.9
25-29歳	18.3	16
30-34歳	19.4	18.8
35-39歳	20.4	19.5
40-44歳	21.9	20.5
45-49歳	22.3	21.8

他に食物繊維の豊富なのは?
食物繊維量はもち麦が圧倒的に多いですが、その他にも多くの食品、海苔類が多く、野菜にも含まれています。

食物繊維量	g/100g
もち麦	15.5
米	0.5
ごぼう	5.7
にんじん(皮付き)	2.8
ほうれん草	2.8
しいたけ	4.9
わかめ(水戻し)	5.8
りんご(皮付き)	1.9

おいしいもち麦レシピ

作成者: 藤原由良・大森真希・藤原美紗

むぎゅパン

材料(4食分) *8個分

- もち麦粉 52g
- 強力粉 252g
- 塩 4g
- ドライイースト 4g
- 砂糖 16g
- お湯 80g

作り方

- ①もち麦粉、強力粉、砂糖、塩、ドライイーストをボールに入れ混ぜる。(塩はめいほうに入れる)
- ②お湯50mlを入れて寒湯で混ぜる。
- ③お湯を減らし、生地がまとまるまでこねる。(15分程度、湯気が立ちます)
- ④3分間、こねる。
- ⑤オーブン200℃で予熱する。
- ⑥生地を丸く成形する。
- ⑦予熱が終わったら13分焼く。

栄養成分表示(1食分)

エネルギー	238kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	1.3g
炭水化物	15.6g
-糖質	11.6g
-食物繊維	4.0g
食塩相当量	1.0g

もち麦入りからいんげん

作成者: 安藤友希・藤原真由美・藤原美紗

作り方

- 1 ズッキーニは1cm厚の輪切りにする。玉ねぎ、パプリカは1cm幅に、トマトは1cm厚に切る。にんにくは細かく刻み、油を熱し、みじん切りにする。
- 2 厚手の鍋にオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、玉ねぎ、塩を加えてさっと炒め、玉ねぎを炒める。
- 3 しんなりしたらパプリカを加えてさっと炒め、煮る。さらに分けておいた、ズッキーニ、いんげんを加えてさっと炒め、トマト、塩、こしょう少々、もち麦を加えてよく炒める。
- 4 水を加え、蓋をして弱火で時々混ぜながら約20分煮込み、味を整える。
- 5 濃液を作る。大きい鍋に水を加えて沸騰後約10分待ち。卵をそっと入れ、蓋をして12分おく。
- 6 器に盛り付ける。

栄養成分表示(1食分)

エネルギー	229kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	9.9g
炭水化物	28.5g
-糖質	22.7g
-食物繊維	5.8g
食塩相当量	1.1g

自己紹介

牟岐町

徳島県の南部に位置し、温暖な気候で、お米の生産が盛んに行われています。

牟岐町で栽培されているもち麦は、食物繊維が豊富で、特に水溶性食物繊維のβ-グルカンを多く含んでいます。

2019年に牟岐町との連携を開始し、翌年に「もちっとむぎゅっとの会」を立ち上げました。徳島文理大学食物栄養学科中川研究室に集まった学生(3年生10人、2年生11人)で牟岐町の地域活性化を目指して活動しています。

もちっとむぎゅっとの会

販売店
フレッシュフーズオオキタ・牟岐店
物産館「阿波遊産」
徳島文理大学コンビニ

※もち麦レシピ集には、10のレシピを掲載しています。



11. 徳島県からフレッシュフーズオオキタは健康づくり推奨店として、開発した商品はヘルシーメニューとして登録される。

健康づくり推奨店は、お客さまの健康づくりを応援する飲食店です！

お店をご利用いただくお客さまに、健康に配慮しつつお食事を楽しんでいただけるよう、栄養成分表示や野菜たっぷりメニューを提供するなど、「食」に関する正しい情報を提供しているお店です。

フレッシュフーズオオキタは徳島県のホームページに掲載されています。

とくしま健康づくりネット

<https://www.pref.tokushima.lg.jp/kenkou/oendan/area/south/kaiyo/7214332/>



「健康や食に関する正しい情報の提供を行的に」
 当店は、**健康づくり推奨店** 登録店舗です

もちっとニコパク弁当

栄養成分表示

エネルギー	440 kcal
たんぱく質	14.0 g
脂質	12.4 g
炭水化物	71.3 g
食塩相当量	2.5 g

食事バランスガイド

野菜量 **約120g**

野菜摂取目標量 1日350g 野菜料理で1日5皿

～もちっと、野菜を食べよう～

当店は、徳島県民の野菜摂取量アップを応援しています。