

普通科人文社会科学133班 日本食のすすめ

～すべての人に日本食を届けるためには～



班員 佐々野 美羽 杉岡 亜海
兒玉 奏

指導者 春田 薫先生

研究の動機

外国の食事が日本に普及したことで日本食が苦手な人が増えていると感じたので、若年層や外国人を含むすべての人に日本食の魅力を知ってもらいたいと思ったため

仮説

調理が大変なことや、海外の味付けの濃い料理が好まれていることが日本食離れの原因になっていると予想

日本食のチャート表を作成し個人の味や調理方法など好みにあった日本食をおすすめ出来ればもっと多くの人に日本食を食べてもらえるのではないかと!!

研究の目的

日本食離れを阻止し、誰でも安心して食べられるような日本食を考え、地産地消に貢献する



進捗

アンケートの結果
延高2年生45人

	日本食	洋食
理由	・健康にいい ・食べ慣れてる	・種類が豊富
好きな物	1位 寿司 2位 味噌汁 3位 すき焼き、うどん、煮物	1位 ハンバーグ 2位 パスタ 3位 オムライス
嫌いな物	なし→9人 魚、煮物、茶碗蒸し	なし→11人 エスカルゴ、トマト系

延岡市の国際交流推進室の方に協力していただき、延岡市に住む外国人11人にアンケートを実施

→全員が日本食が好きだと回答

鶏肉、うどん、麺料理が好きな傾向にある

日本料理店の仁吉さんにメニューについてのアドバイスをもらいました。

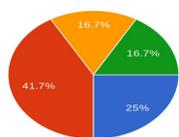
考案メニュー

- 1.肉じゃが
- 2.生姜焼き
- 3.すまし汁
- 4.魚の香味蒸し
- 5.えのきの和物
- 6.生姜の和物



調理結果

あじつけ味付けはどちらが好きですか
12件の回答



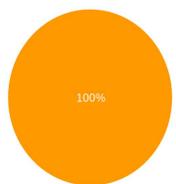
- 濃ゆい
- どちらかという濃ゆい
- どちらかといううすい
- うすい

料理別結果

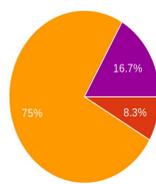
- 1 うすい
- 2 どちらかといえぼうすい
- 3 ちょうどいい
- 5 こゆい
- 4 どちらかといえぼう濃ゆい



肉じゃが (味の濃さ)
13件の回答



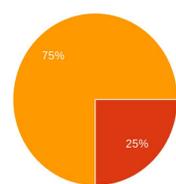
生姜焼き (味の濃さ)
12件の回答



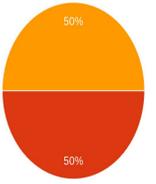
すまし汁 (味の濃さ)
10件の回答



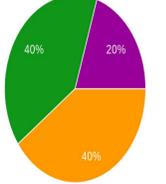
えのきのあえもの (味の濃さ)
12件の回答



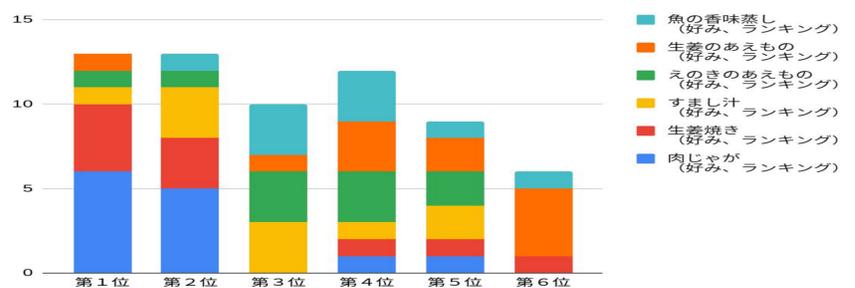
魚の香味蒸し (味の濃さ)
8件の回答



生姜のあえもの (味の濃さ)
5件の回答



料理別ランキング



料理別結果から味の濃さ薄さが極端なものは下位になりやすい。

→調理方法によって味の濃さや薄さに傾向が見られると予想した。

チャート表



実際に11名に実施したところ.....

	○	△	×	合計
A	2	0	0	2
B	1	0	0	1
C	0	0	0	0
D	0	0	0	0
E	0	0	0	0
F	2	0	0	2
G	5	1	0	6
合計	10	1	0	11

約91%
が好みに
合っている

考察

濃い味付けが好き回答した人が約70%であったことや、チャート表でGの料理を選択した人が最も多かったことから、濃い味付けを好む傾向にあることがわかった。また、自分の好みの日本食を見つけることでほとんどの人が「食べたい」と言ってくれたことをふまえて、日本食をおすすめするにもチャート表は有効であると言える。

参考文献

- 農林水産省「国民の食生活における和食文化の実態調査」「和食文化を未来へ」
- 公益財団法人「健康長寿ネット⑤」
- 厚生労働省「平均寿命の国際比較」
- 食べ取り式おかず診断チャート <https://note.com/sudokoh/ey/n/na14437a28123>

