

～トマトジュースを飲む以外の
選択肢を考える～

4年 須山 滯夜

1, テーマの設定理由とその目的

- 友人の極度のトマト嫌いを見たのがきっかけ

→ 食品ロスの削減に興味が変わった

食品ロスとは

- まだ食べれるのに廃棄してしまう物
- 食品廃棄物は食べれないものも含めて廃棄

食品ロスについて

- 日本での食品ロス

→ 523万t

* 世界中の飢餓に向けた食料支援

→ 440万t (1.2倍)

トマトの食品ロスはどうなのか

- 『トマト』の食品ロスの量は不明

→ 野菜の食品ロスは

食品全体の約50%

トマト農家の食品廃棄について

- トマトを栽培(40kg)するにあたって約半分が廃棄される

→ そのうち葉が60% 実40%

トマトについて調べた

- 固形状や液体状など様々な料理がある

→ 購入の際は必要な数を買うだけ

一方トマトジュースは...？

- トマトジュースは液体状のまま料理に使用する場合はほとんど

→ 購入の際は小or大しか売っていない店がほとんど

•大きいものを選ぶと飲み切れず余ってしまいう事も少なくない

→食品ロスに繋がってしまう

トマトジュースに限った話ではないが

選択肢が増えれば使用するのも
楽しくなる

→トマトからトマトジュースに変更
した

食品ロスの削減を考えたとき

- トマト嫌いの人でも食べることが出来るような料理を作りたい

→ 麺に練りこんで『トマト麺』にしよう

• 麺にして、つゆと一緒に食べればトマト嫌いでも食べられる？

• うどんなら製造工程も簡単

→ 家庭でも作りやすい

2, 研究内容

- インターネットでレシピを調べ製造

→ 反省点をまとめて、また製造する

•しかし何度やっても上手くい
かななかった

→1度レシピ開発の研究をす
ることに

- 生地を寝かせる時間を30分と1時間で試す
- 生地を茹でる時間を10分～15分ですづつ比べる

• トマト嫌いな人やトマト好きの人
など数人で食べ比べ

→この中から1番おいしく、トマト
を感じずらいパターンを選ぶ

3, レシピ完成

- トマトジュース(無添加)・・・50g
- 塩・・・5g
- 打ち粉・・・適量
- 小麦粉(中力粉)・・・100g

注意点！

原料の数量は、原料・環境・練り方によって、変化する

生地の様子を見て小麦粉・水分を加え、調整してください！

作り方

① トマトジュースに塩を入れてよく混ぜる

※ 無添加のトマトジュースを用意できない場合は塩は入れなくてOK

②中力粉に①を3回に分けて入れ
ながらこねる

※水分が多ければ中力粉を足す

③表面が滑らかになったらラップ
で包み1時間寝かせる

※ラップを出来るだけ密着させる

④打ち粉を生地と台にまぶし
3mm程の厚さに伸ばす

※伸ばす際、麺棒にも打ち粉を
まぶす

⑤生地をを三つ折りにするして
3mm幅で切る

※切った麺は、くっつかないように
打ち粉をまぶす

⑥沸かしたお湯で10分茹でる

※お湯の量は多め

麺100gに対して1ℓ最低必要

⑦茹で上がったたら素早くザル
にあげ、流水でぬめりを取る

お好みのつゆで召し上がれ♡

4, 結果と考察

- 完成した『トマト麺』を友人に食べさせてみた

→『トマトの味が一切しない、普通のうどんのようだ』

実際に作ったもの



結果

- トマト嫌いの人でも食べられるトマト料理の製造に成功

→ 研究した甲斐があった

初めて作った際は上手いかず

- トマトジュースが生地にまとまらない
→ 生地を浸すほど余ってしまう事も
- 生地を茹でる際に麺が切れてしまう
→ うどんとは言えない様なものに

食品ロス削減のためにも

- 『トマトよりも余りやすいトマトジュースを使う』目標があった

→今回はトマト自体を研究しなかった

仮にトマトを研究していたら

- 『家庭でも簡単に作れてトマト嫌いでも食べられるトマト料理』

→その際は皮や種も食べられるように工夫する必要

•それらの問題を全て解決した料理がそもそも作れるかどうか

→課題研究の時間では収まりきらないのでは

5, まとめ

- 嫌いな人でも食べられて、食品ロスにも貢献する

→さらに家庭でも簡単に作れる料理にするという難しさ

課題研究を通して

- 1つのことを続け、成し遂げると
いう難しさを身を通して知った
- このことを日常でも、特にこれか
らの仕事でも生かしたい

参考文献

11月27日Rakutenレシピ

<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1080016338/>

1月30日消費者庁

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/education/

1月30日農研機構

<https://www.naro.go.jp/project/results/laboratory/vegetea/2009/vegetea09-14.html>