

納豆を克服しよう

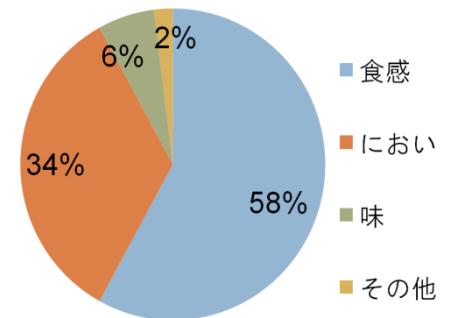
家庭(理) 稲田侑香 小原悠益 田中史 常岡葉

1. 研究動機

納豆は栄養価が高いので、調理法を工夫することで苦手な人を減らしたいと思ったから。

2. 目的

苦手な人にも食べやすい納豆の調理法を見つけ、より多くの人に納豆をたべてもらうこと。



3. 実験方法

I. アンケートの実施

納豆が嫌いな人の割合とその理由を調べる。

結果 納豆を嫌いな人は40人中17人の約40%と高く、嫌いな理由としては食感とにおいが多くあげられた。

図1 アンケート結果

II. 納豆の調理

実験① アンケートの結果をもとに納豆を様々な調理法を試す。



写真：実験の様子

結果「納豆の天ぷら+酢豚のタレ」が食感・においの両方において高評価だった。

実験②

「天ぷら+タレ」「天ぷらのみ」「タレのみ」の三種類を用意し、①の調理法で食感とにおいが改善された要因が天ぷらにあるのかタレにあるのかを調べる。

結果

「天ぷらとタレ」がもっとも評価が高いことから、この二つの調理を組み合わせることによって相乗効果があったと考えられる。

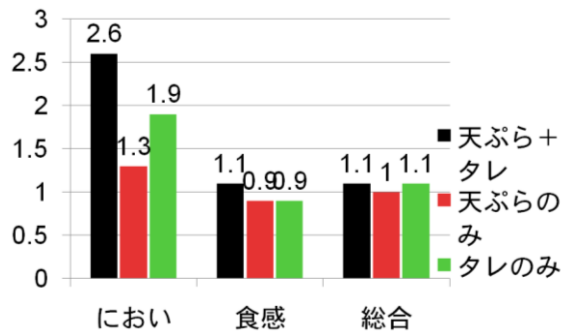
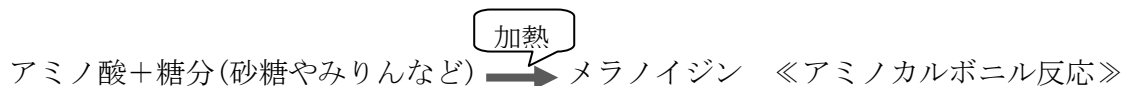


図2 官能検査の結果

4. 考察

①タレに含まれる物質と納豆が反応して発生したメラノイジンという芳香物質と、醤油の香気成分によりにおいが改善されたと考えられる。



②熱を加えることによってムチン(糖とたんぱく質の結合したもの)の結合が切れた結果、ネバネバした食感が改善されたと考えられる。

5. 参考文献

<http://www.takanofoods.co.jp/fun/nattoeiyo/> タカノフーズ株式会社

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E7%B4%8D%E8%B1%86> Wikipedia

<http://matome.naver.jp/odai/2133490300796663201> 「納豆嫌いを克服する方法」

<https://kotobank.jp/word/> コトバンク