

## 4 利用者の心にとどくレシピを作ろう

### (1) 利用者タイプ別の欲しいレシピの内容

#### 時短と商品関心タイプ

- ※ 簡単な調理方法
- ※ 農家のオリジナル
- ※ 野菜の使い切り
- ※ 野菜を使ったメインおかず

#### 食と健康マルチ関心タイプ

- ※ 旬の野菜・果物
- ※ 珍しい野菜・果物
- ※ 作り置きできる野菜おかず（常備菜）

#### 料理関心保守タイプ

- ※ 珍しい野菜・果物
- ※ 農家のオリジナル
- ※ 旬の野菜・果物

どのタイプでも野菜を使った料理作りのお悩みは、3つのワンパターンです

#### 材料

いつも同じような野菜を使っている

#### 味付け

味付けが同じようになってしまう

#### 調理方法

いつもサラダや炒め物になりがち

レシピに取り上げる素材は

#### 定番の食材

トマト、キュウリ、ナスなど定番品目

#### 旬の食材

地域の特産品や山菜など出荷期間が短いもの

#### 珍しい食材

新品種の野菜・果物  
西洋野菜など

お悩み解決に向けたレシピのコンセプト

#### 調理時間

2人分で10分から15分を目安に

#### 簡単な手順

工程は3から4工程を基本に  
(切る→調理→味付け)

#### 野菜がたくさん摂れる

加熱調理等で野菜をたっぷり使う

#### 常備している調味料で

塩、砂糖、醤油など家庭に常備している調味料を使って

#### 目新しい味つけ

いつもある調味料だけどちょっと新しい配合

#### 幅が広がる提案

他の野菜にも使える味付けやメニューの提案

- ・ 時には凝ったメニュー…お料理好きの方向けに配慮。伝統料理も関心が高い。
- ・ 野菜を使ったメイン料理…ボリュームのあるメニューも求められています。
- ・ 常備菜メニュー…「作り置き」は簡便タイプもお料理好きタイプも支持。
- ・ 食べるシーンが想像できる…ランチに、夕食にとイメージできると定着します。

(2) 直売所利用者のニーズに対応したレシピ提供

図5は、2016年に野菜を使った料理を作る際のなやみを調査した結果です。どの年代にも共通して、「料理方法」、「味付け」、「使用する野菜の種類」の3つのワンパターンの悩みがあることがわかります。

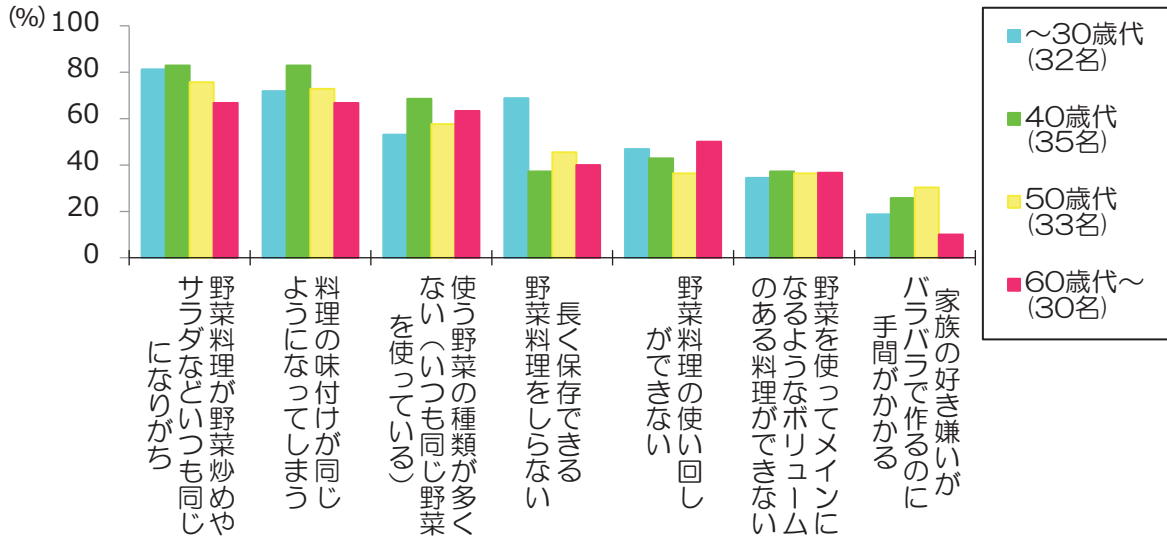


図5 年代別の野菜料理を作る際のなやみ (2016年調査)

夕食づくりにかかる時間も同じ場所で調査をしています。夕食づくりにかかる時間は、40分未満が全体の29%と最も多くなりました(表1)。調理時間にかかわらず、主菜、副菜を含めたおかずの品数は3品程度です。この結果から、1つのレシピの調理時間を10分から15分としました。

表1 年代別の夕食づくりにかかる時間 (単位:名)

年代	時間の区分					合計
	40分未満	50分未満	60分未満	60分程度	回答なし	
20~30歳代	13	4	6	5	4	32
40歳代	7	13	4	6	5	35
50歳代	7	8	3	8	7	33
60歳代以上	11	5	5	4	5	30
合計	38	30	18	23	21	130
	29%	23%	14%	18%	16%	100%

さらに定番メニューにするには、調味料は家庭に常備されているものを使うようにします。これは、「このために調味料を新しく購入するなら作れない」という意見があるためです。

この結果から、年代共通の悩みを解決するコンセプトは以下としました。

- ・野菜をたくさん使う調理方法(茹でる、蒸すなど)
- ・2人分で、調理時間が10分から15分
- ・調理工程は3から4工程の簡単な手順(電子レンジなども活用)
- ・味付けは常備されている調味料を使用しながらも、目新しい味

### (3) 具体例からポイントを解説

夏場のなすは、シーズンになると大量に出荷され、売れ残りが発生することもある野菜です。そこで、直売所のたくさんナスを消費して欲しいとの要望を受けて、前項で解説したレシピコンセプトをもとに、2017年に野菜ソムリエプロの新海嘉子さんに「なすのレシピ」を作成していただきました。

実際作成したレシピをもとに、コンセプトに基づく作成のポイントを解説します。

#### ～ このレシピのポイントは ～

- ・調理に火を使いたくない夏に電子レンジを使用。簡単なレンジ調理
- ・加熱調理でボリュームを減らすことで、摂取量を増やす
- ・調味料を作って和えるだけの、シンプルな調理用法

### レンチンなすの中華あえ

#### 材料 (2人分)

- ・なす 1本
- ・ねぎ 5cm
- ・みょうが 1個
- ・ぼん酢 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1

#### 作り方

- ① なすはヘタをつけたまま、ガクだけぐるりと切り落とす(ヘタをつけておくと仕上がりがジューシー)。
- ② 1本ずつふんわりとラップで包み、竹串などでラップに数ヶ所穴をあけ、1本につき2～2分30秒電子レンジ(500W)にかける。⇒「レンチンなす」出来上がり!
- ③ すぐにラップから出し、適当な大きさにカットして、よく混ぜておいたポン酢とごま油で軽くあえる。
- ④ ねぎは斜め薄切り、みょうがはせん切りにして②とあえる。

調理時間：10分

・調理時間は、2人前10分



・常備している調味料  
・わかりやすい配合(2:1)

・調理は4工程  
レンジ→切る→和える

・画像を入れてイメージしやすく

### 「レンチンなす」からのアレンジ色々

万能ねぎとポン酢であっさり酢の物の



市販のミートソースとチーズをかけて焼くとグラタンに



・他の味付けの提案

刺身風に生姜と醤油で



・市販材料を使って、メインおかずの提案

～ このレシピのポイントは ～

- ・野菜を使ったメイン料理
- ・使用する材料はシンプルだが、梅干を加えた目新しい味付け
- ・食事シーンが想像できる（休日のお昼ご飯に、サッと作って食べたい）

### 梅香るなすとひき肉のさっぱり丼

#### 材料（2人分）

- ・なす 2本
- ・豚ひき肉 100g
- ・生姜 1かけ
- ・大葉 お好みで適量
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ご飯 2膳
- A（合わせ調味料）
  - ・醤油 大さじ1と1/2
  - ・酒 大さじ1と1/2
  - ・みりん 大さじ1と1/2
  - ・砂糖 小さじ1
  - ・梅干し 1個（種を除き果肉をたたいておく）

調理時間：15分

・調理時間は、2人前15分



・常備している調味料  
・醤油、酒、みりんが同量で分かりやすい

#### 作り方

- ① (A)を混ぜておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、みじん切りした生姜と豚ひき肉を炒める。
- ③ 豚ひき肉の色が変わったら一口大に切ったなすを入れてさらに炒める。
- ④ なすに火が通ったら(A)を加え、強火で汁気がなくなるまで炒め合わせる。
- ⑤ どんぶりにご飯をよそり、④をのせ、お好みでせん切りにした大葉をかざる。



・ご飯にもりつける前までで、調理は4工程

#### ☆プラスワンポイント

茹でたオクラ、カットしたトマトやキュウリを添えて、ワンプレートに盛りつければ、炭水化物、たんぱく質、野菜が揃ったお食事に

・より野菜が摂れるアドバイス

～ このレシピのポイントは ～

- ・塩もみしてボリュームを減らす
- ・めんつゆの素を使うことで、手軽にいつも同じ味にでき、失敗しない
- ・食べるシーンが想像できる（ちょっと一品足りない時に作れる、箸休めに）

### なすの香味野菜あえ

調理時間：10分

・調理時間は、2人前10分

・わかりやすい配合(2:1)  
・想像できる味付け

・調理は3工程  
・簡単な調理方法

#### 材料（2人分）

- ・ナス 1本
- ・みょうが 1個
- ・大葉 2枚
- ・生姜 1/2かけ
- ・めんつゆの素 小さじ2
- ・酢 小さじ1



#### 作り方

- ① ナスは厚さ3mmの半月切りにし、塩1つまみを加えてしんなりしたら、水にさらして水気を絞る。
- ② みょうが、大葉、生姜はせん切りにして①に加える。
- ③ めんつゆの素、酢を入れて軽くあえる。



現在、直売所の食育ソムリエや大学、野菜ソムリエとの連携によってレシピが提供されています。

今回のコンセプトを、作成者に予め伝えることで、「利用者のツボにはまる」利用提案ができると思いますので活用ください。