

特産化を目指す福井の野菜 「ディノケール」の機能性に着目したレシピ考案プロジェクト

共立女子大学 家政学部 食物栄養学科 栄養学研究室 深津佳世子 教授・細井美里 助手
管理栄養士専攻4年 淡路うらら 種山和 中西海音・大学院 家政学研究科2年 豊島沙紀子



背景・目的



今回のプロジェクトの目的

福井市
特産野菜であるディノケールを用いたレシピ考案と栄養成分研究を行う。

キューピー(株)
多種類あるキューピードレッシングを使用し、サラダの他にもおいしく食べられる方法とレシピを考案する。

ディノケールの栄養価と味、多種類のドレッシングの汎用性を活かし、家庭でも美味しく手軽に作れるレシピを考案する。

ディノケールについて



ディノケールとは、イタリアトスカーナ地方が原産のカーボロネロのこと。福井市では、平成28年から特産化に向けて栽培を開始しました！
結球しない葉キャベツの一種で、ケールの仲間ですが、日本では色の濃さから黒キャベツとも呼ばれています。

福井の寒さに当たってできた凹凸が美味しさの秘密！
また、葉の凹凸が恐竜の皮膚に似ていることからディノケールと名付けられました。
葉が柔らかく食べやすいため、いろいろな料理に使えます。



ディノケールの栄養価

100gあたり

	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA相当 μg	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg	ビタミン C mg	葉酸 μg	γアミノ酪酸 (GABA) mg
	約2.5倍	約5倍	約4倍	約175倍	約3倍	約6.5倍	約2倍	約2.5倍	約1.8倍
ディノケール	502 [#]	220 [*]	1.2 [#]	700 [*]	0.13 [#]	0.20 [#]	93 [*]	190 [*]	15 [#]
キャベツ類	200	43 [*]	0.3	4 [*]	0.04	0.03	41 [*]	78 [*]	8.2

* (株)北陸環境科学研究所 調査

本プロジェクトにて栄養学研究室が日本食品分析センターに依頼して調査

普通のケールとの違い

- ・苦みが少ない
- ・青臭くない
- ・やわらかい

- ・ストレスの軽減
- ・血圧抑制効果 など

開発したレシピについて

(乾燥ディノケールの作り方)
ディノケールを洗って水気を切り、60°Cの乾燥機で5~6時間乾燥。
バリバリで青のりのような風味が出ます！

1. 炊き込みご飯

黒酢玉ねぎドレッシングを使用

(材料) 6人分
 ・米 3合 (90g)
 ・ディノケール 120g
 ・舞茸 1/3本 (80g)
 ・にんじん 2g
 ・乾燥ディノケール 2g
 ・黒酢玉ねぎドレッシング 大さじ6

(1食分の栄養価)
 エネルギー 116 kcal 鉄 0.3 mg
 たんぱく質 3.2 g ビタミンA 166 μg
 脂質 2.7 g ビタミンB₁ 0.06 mg
 炭水化物 33.6 g ビタミンB₂ 0.07 mg
 食物繊維 2.6 g ビタミンC 10 mg
 カリウム 158 mg 葉酸 35 μg
 カルシウム 99 mg GABA 1.5 mg
 食塩相当量 0.7 g

2. 野菜炒め

すりおろしオリーブドレッシングを使用

(材料) 6人分
 ・ディノケール 6枚 (120g)
 ・豚バラ 160g
 ・にんじん 1本 (105g)
 ・玉ねぎ 1/5個 (300g)
 ・もやし 150g
 ・すりおろしオリーブドレッシング 大さじ3

(1食分の栄養価)
 エネルギー 154 kcal 鉄 0.6 mg
 たんぱく質 5.7 g ビタミンA 272 μg
 脂質 11.7 g ビタミンB₁ 0.18 mg
 炭水化物 8.2 g ビタミンB₂ 0.10 mg
 食物繊維 2.4 g ビタミンC 25 mg
 カリウム 302 mg 葉酸 60 μg
 カルシウム 61 mg GABA 3.0 mg
 食塩相当量 0.4 g

3. ディノケール版サンチュ

ごま油&ガーリックドレッシングを使用

(材料) 4人分
 ・ディノケール 2枚 (40g)
 ・牛カルビ 8枚 (150g)
 ・[にんじんマリネ] 適量
 ・にんじん 1/3本 (60g)
 ・いもごま 少々 (10.5g)
 ・塩 少々
 ・レモンドレッシング 小さじ1
 ・にんじんドレッシング 小さじ1

(1食分の栄養価)
 エネルギー 145 kcal 鉄 0.8 mg
 たんぱく質 6.6 g ビタミンA 253 μg
 脂質 19.4 g ビタミンB₁ 0.05 mg
 炭水化物 3.8 g ビタミンB₂ 0.08 mg
 食物繊維 0.9 g ビタミンC 11 mg
 カリウム 180 mg 葉酸 25 μg
 カルシウム 36 mg GABA 1.5 mg
 食塩相当量 0.8 g

4. ベイザンヌサラダ

ベイザンヌサラダドレッシングを使用

(材料) 4人分
 ・ディノケール 2枚 (40g)
 ・にんじん 1/3本 (65g)
 ・ミニトマト 4個 (60g)
 ・マッシュルーム 4個 (60g)
 ・じゃがいも 1個 (190g)
 ・塩 少々
 ・ハム 4枚 (40g)

(1食分の栄養価)
 エネルギー 97 kcal 鉄 0.5 mg
 たんぱく質 4.7 g ビタミンA 280 μg
 脂質 6.5 g ビタミンB₁ 0.13 mg
 炭水化物 6.9 g ビタミンB₂ 0.13 mg
 食物繊維 2.7 g ビタミンC 22 mg
 カリウム 297 mg 葉酸 40 μg
 カルシウム 34 mg GABA 1.5 mg
 食塩相当量 0.5 g

5. スープ

ごま油&ガーリックドレッシング、黒酢玉ねぎドレッシングを使用

(材料) 4人分
 ・昆布 800 mL
 ・かつお節 6g
 ・ディノケール 30g
 ・にんじん 2本 (40g)
 ・玉ねぎ 1/2個 (130g)
 ・塩 少々 (1.1g)
 ・ごま油&ガーリックドレッシング 大さじ1
 ・黒酢玉ねぎドレッシング 大さじ1

(1食分の栄養価)
 エネルギー 38 kcal 鉄 0.3 mg
 たんぱく質 4.7 g ビタミンA 140 μg
 脂質 2.8 g ビタミンB₁ 0.05 mg
 炭水化物 6.9 g ビタミンB₂ 0.09 mg
 食物繊維 2.9 g ビタミンC 12 mg
 カリウム 54 mg 葉酸 35 μg
 カルシウム 54 mg GABA 1.5 mg
 食塩相当量 0.6 g

6. スムージー

レモンドレッシングを使用

(材料) 6人分
 ・ディノケール 7枚 (140g)
 ・りんご 1個 (260g)
 ・オレンジ 2個 (520g)
 ・バナナ 2本 (200g)
 ・牛乳 200 mL
 ・レモングレード 180 mL
 ・レモンドレッシング 小さじ4

(1食分の栄養価)
 エネルギー 148 kcal 鉄 0.6 mg
 たんぱく質 4.7 g ビタミンA 357 μg
 脂質 3.0 g ビタミンB₁ 0.14 mg
 炭水化物 29.4 g ビタミンB₂ 0.19 mg
 食物繊維 2.9 g ビタミンC 82 mg
 カリウム 543 mg 葉酸 88 μg
 カルシウム 147 mg GABA 3.45 mg
 食塩相当量 0.2 g

7. アイスcream

レモンドレッシングを使用

(材料) 12人分
 ・卵 (卵白と卵黄に分ける) 4個
 ・生クリーム 400 mL
 ・上白糖 120g
 ・レモンドレッシング 大さじ2
 ・D&Tマヨネーズ 100g
 ・冷凍ディノケール 130g

(1食分の栄養価)
 エネルギー 354 kcal 鉄 0.4 mg
 たんぱく質 3.0 g ビタミンA 234 μg
 脂質 14.8 g ビタミンB₁ 0.03 mg
 炭水化物 12.8 g ビタミンB₂ 0.12 mg
 食物繊維 0.4 g ビタミンC 10 mg
 カリウム 98 mg 葉酸 88 μg
 カルシウム 46 mg GABA 1.65 mg
 食塩相当量 0.3 g

8. グリーンカレー

にんじんドレッシングを使用

(材料) 4人分
 ・鶏もも肉 200g
 ・なす 2個
 ・パプリカ 1個
 ・豆蔻 100g
 ・ディノケール 2枚
 ・チンパネ 14g
 ・ココナツミルク 400 mL
 ・オリーブ油 大さじ1
 ・水 100 mL

[ペースト用]
 ・青唐辛子 2~3本
 ・玉ねぎ 1/6個
 ・にんにく 5g
 ・しょうが 5g
 ・ディノケール 3枚
 ・スワートバジル 2枚
 ・クミンパウダー 1g
 ・コリアンダーパウダー 2g
 ・オリーブ油 小さじ2/3
 ・にんじんドレッシング 大さじ1

(1食分の栄養価)
 エネルギー 354 kcal 鉄 2.7 mg
 たんぱく質 15.8 g ビタミンA 367 μg
 脂質 29.4 g ビタミンB₁ 0.22 mg
 炭水化物 14.2 g ビタミンB₂ 0.24 mg
 食物繊維 4.5 g ビタミンC 88 mg
 カリウム 171 mg 葉酸 171 μg
 カルシウム 117 mg GABA 3.0 mg
 食塩相当量 1.1 g

これまでの活動

活動の様子

レクチャー 5月10日(火)
2022年5月13日
福井新聞に掲載

中間報告会 9月15日(木)

福井市とキューピー株式会社の方に向け、考案したレシピの紹介や試作の過程などを発表。

カレーグランプリ 11月6日(日)

11月5日、6日に開催されたカレーグランプリで、50袋のディノケールの販売と考案したレシピの配布をし、完売！
配布したリーフレットです！とても好評でした！

試作1回目 5月16日(月)

・ベイザンヌサラダ
・ディノケール版サンチュ
・スムージー
・炊き込みご飯
・スープ
・野菜炒め

試作2回目 6月15日(水)

・スムージー
・炊き込みご飯
・野菜炒め

試作3回目 6月22日(水)

・スープ
・アイスクリーム

試作4回目 7月20日(水)

・アイスクリーム

試作5・6回目 12月14・21日(水)

・グリーンカレー

ディノケール × キューピードレッシング レシピブック

共立女子大学 家政学部 食物栄養学科 栄養学研究室

ディノケール × キューピードレッシング レシピブック

ディノケールとキューピードレッシングを使った8つのレシピを考案！
レシピごとに材料や作り方をまとめました。
共立女子大学のHPよりぜひご覧ください。

総括

今回のプロジェクトをきっかけに福井市の特産であるディノケールを知り、その優れた栄養価や美味しさ一同感激いたしました。また、キューピー株式会社様よりご提供いただいた各種ドレッシングの汎用性の高さにも驚かされました。学生間で何度もディスカッションを行い、試行錯誤をすることで、ディノケールとキューピードレッシングを用いたおいしく健康に役立つレシピを考案することができました。9月の中間報告会や千代田区カレーグランプリにおいて、開発したレシピについてご好評をいただき、ディノケールやキューピードレッシングの魅力を多くの方々に知っていただくことができました。本プロジェクトを通じて、学生たちの自主性リーダーシップが養われ、新鮮なアイデアに溢れた成果が本学と福井市とキューピー株式会社との連携に少しでも役立つことができれば幸いです。改めて、本プロジェクトを進めるにあたりご協力いただきましたキューピー株式会社様、福井市園芸センター様、ならびにご尽力いただきましたすべての関係者の皆様にご心より厚く御礼申し上げます。