

北海道本別高等学校 探究チャレンジ
本別産大豆ミートを普及させる

〈発表者 北海道本別高等学校 2 年〉

小川晴生 遠国陸 小野寿莉 真鍋里緒

探究テーマ 🔍

大豆ミートを普及・浸透させる

JAからの課題提案

大豆ミートを使ったメニューを考えてほしい。

- ① 日常的に使われていない。
- ② 大豆ミート使用方法やメリット等が知られていなく、使い方も理解されていない。

メリット👍

栄養面

イソフラボン、ミネラル、食物繊維、タンパク質

長期保存

冷蔵庫また常温でできる。お肉より保存しやすい



100gあたり	牛ひき肉	豚ひき肉	鶏ひき肉	大豆ミート
タンパク質	17.1g	17.7g	17.5g	46.5g
脂質	21.1g	17.1g	12.0g	9.8g

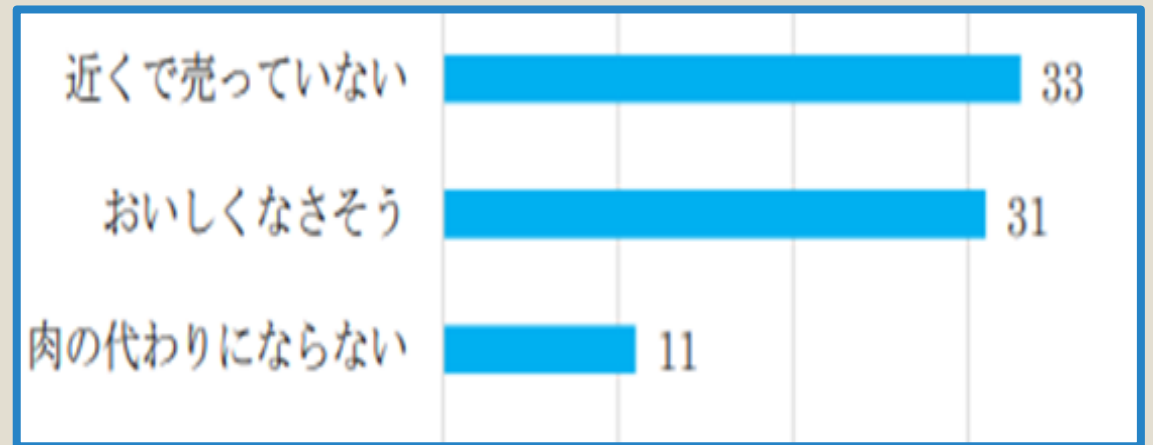
ちなみに…

効率よく必要量を満たせる！

一日に必要なたんぱく質量		100gあたり	牛ひき肉	豚ひき肉	鶏ひき肉	大豆ミート
成人男性	65g	タンパク質	17.1g	17.7g	17.5g	46.5g
成人女性	50g	脂質	21.1g	17.1g	12.0g	9.8g

デメリット

- ・茹でて戻す等の手間がかかる
- ・味、匂いなどがおいしくなさそう



大豆ミート 実は・・・

メリット
掲示の例

茹でて戻すと**3倍**にもなる！！



ということは...？

100g→300gになるってこと!! お肉よりも割高だと思ってる人がいるけど実際そんなことはない!!

3倍になり、お肉よりもたくさんの栄養が効率よく取れる!

現状分析

現状分析①

→ **デメリット**がメリットを上回っている。

現状分析②

→ **消極的な意見**が多数あった。

現状分析③

→ **大豆ミート**をお肉と比較してしまっている。

実践

初めて大豆ミートを使った料理をして

- ・ 作ったとき

思ったより調理が**楽**だった
こねるとき手がぬるぬるしない

- ・ 食べたとき

大豆ミートの違和感を感じることは
なく、想像より**おいしく食べる**ことができた。



これらの現状分析でわかること（仮説）

- ①大豆ミートそのものへの固定概念
- ②大豆ミートとお肉を比較することによって生じる差が、大豆ミートの『デメリット』の大きな原因。

仮説



固定概念のない人、お肉を比較しない人にとって、大豆ミートはどんな食材だろう？



イスラム教を信仰している人は？

意識したこと

- ①肉料理とあまり比較しない人たちを対象にする
- ②意外と手軽に調理できることをアピール
- ③栄養なども豊富で健康にもいいことをアピール

ハラルフード、ムスリムフレンドリーとは

○食材選び

→ムスリムフレンドリーのもと、

動物由来・アルコールを使った食材は使わない。

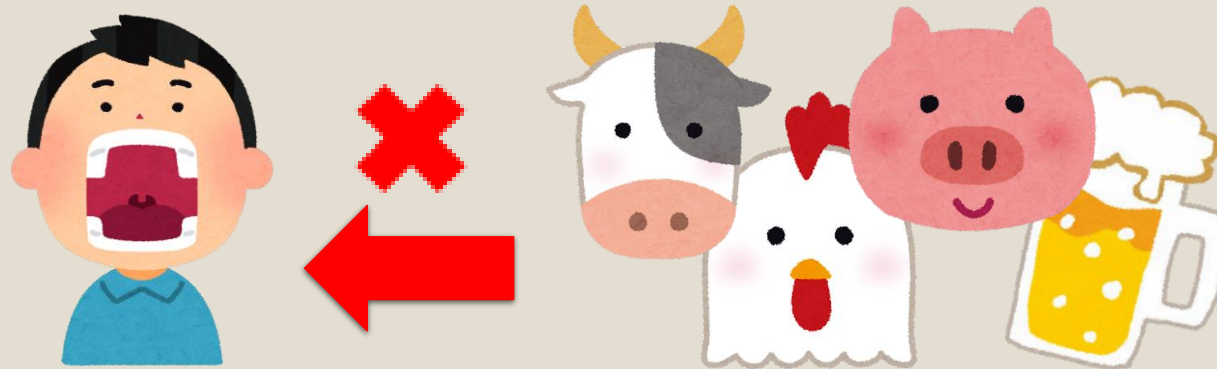
○味付け

→料理酒やみりん、ゼラチンは、

ムスリムフレンドリーに反する。

○大豆ミートの**特徴を活かし**、興味を持ってもらえるような料理づくり

←食感等に工夫する。



⑩ タコミート
大豆ミート
豆板醬
甜麵醬
焼き肉のたれ
醤油
塩コショウ



ピリ辛に炒めた
大豆ミート



⑪ トルティーヤ(8枚分)
小麦粉 150g
強力粉 50g
塩 小さじ2分の1
水 100ml
オリーブオイル 大さじ3

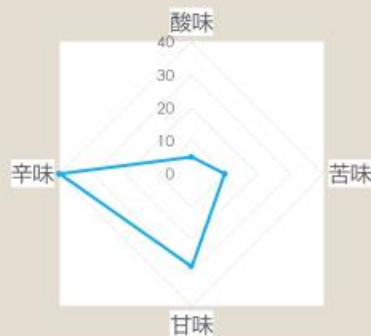


ミートソース (2人前)

大豆ミート 100g
玉ねぎ 3分の1 +(すりおろし)
にんじん 4分の1 +(すりおろし)
にんにく 2分の1片 +(すりおろし)
オリーブオイル 大さじ1
カットトマト缶 1缶
水 150ml
チャツネ+玉ねぎペースト
ケチャップ 大さじ1.5
ウスターソース 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
はちみつ 大さじ2分の1
塩 少々
溶かした小麦粉 +



(3人前)
・大豆ミート・300g
・人参・2分の1
・玉ねぎ・2個
・にんにく・好みの量
・カレー粉・大さじ3
・小麦粉・大さじ4
・鷹の爪・適量
・ガラムマサラ・大さじ2
・ケチャップ・大さじ2
・ウスターソース・大さじ1
・醤油・小さじ1
・インスタントコーヒー・小さじ1
・コショウ・適量
・豆板醬・大さじ1
・チャツネ
・中華麺・3玉



餃子

レシピ (2~3人分)

▶戻した大豆ミート 300g
▶キャベツ 3枚
▶ネギ 3/1
▶ニラ 2束
▶クミン 小さじ1
▶コリアンダー 小さじ1
▶シナモン 小さじ1
▶ナツメグ 小さじ1
▶にんにく 1片
▶ショウガ 2/1片
▶オイスターソース 大さじ1

▶餃子の皮 20枚
▶ごま油 適量





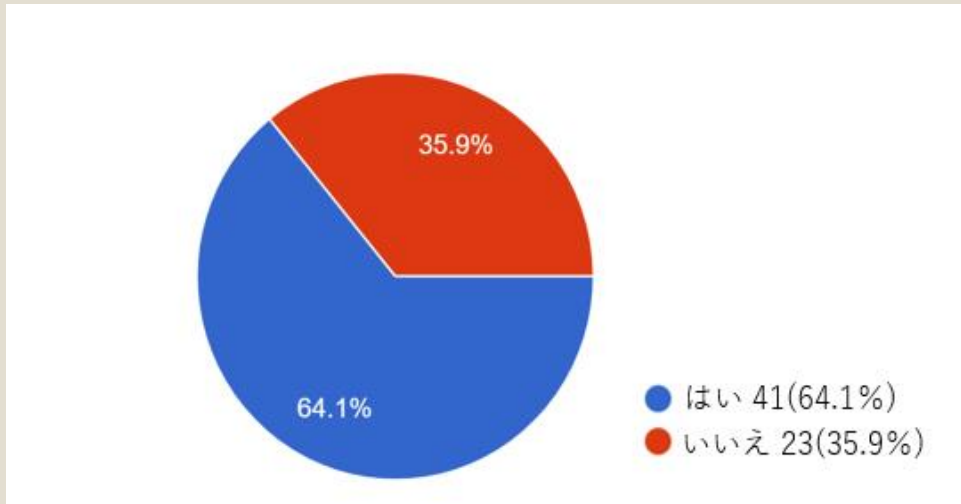
今回マレーシアの試食で 出したもの



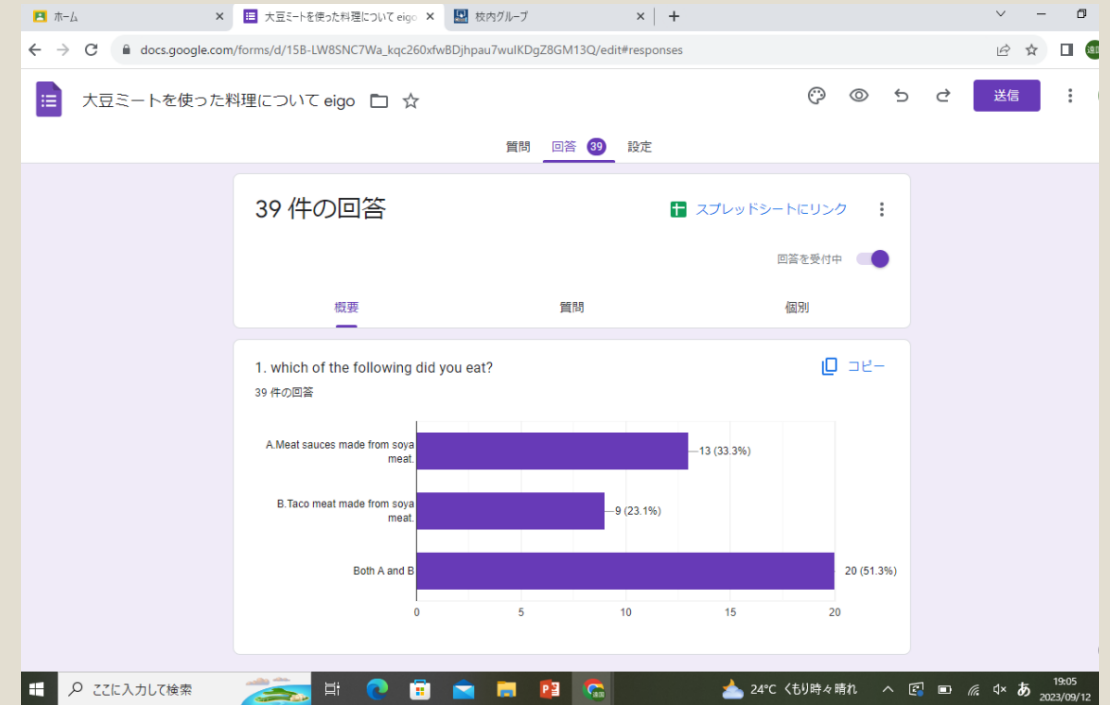
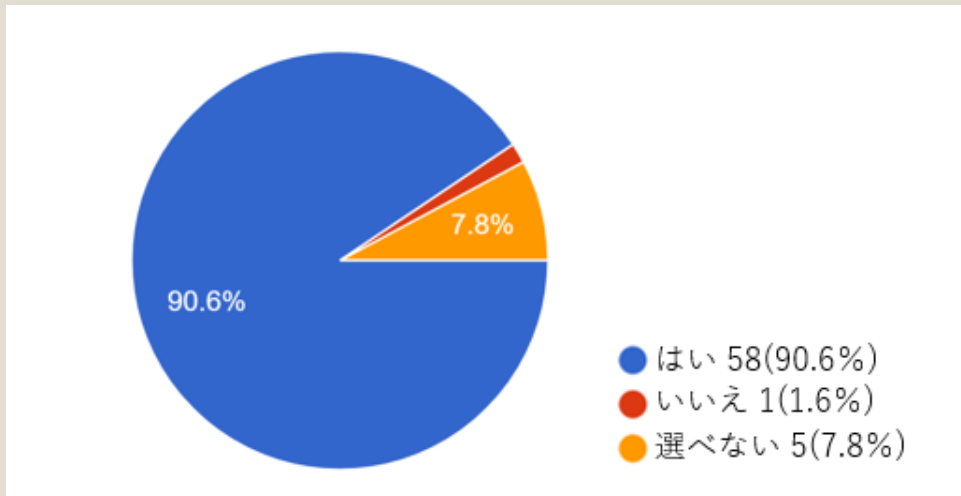
ミートソース

タコス

Q 大豆ミートの味や食感に違和感はあったか



Q 今後大豆ミートを使った食べ物を食べたいと思うか



今後の活動

1 月に、**ムスリムフレンドリーセミナー
& ビジネスマッチング**
で、プレゼンします！

インドネシアはイスラム教を信仰



インドネシア人は日本で働いている
数が多いが食べ物がない



日本のハラル認証がある飲食店は
2020年の段階で185社しかない



日本のイスラム教徒の人口は5万人
(人口は1億2330万人)



イスラム圏の観光客
イスラム圏からの労働者



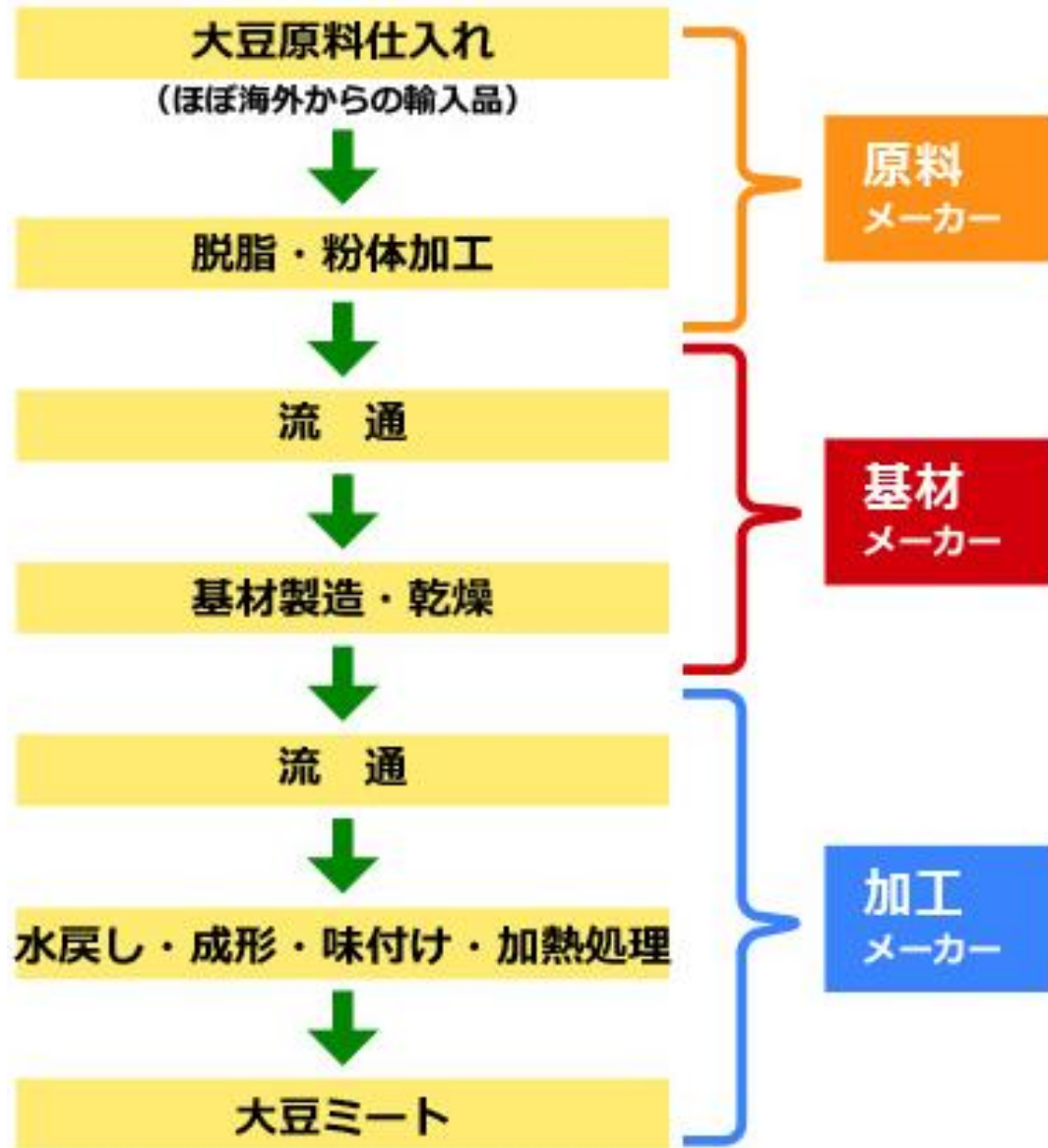
増加していく

食べる物に困らないようにしなければ！

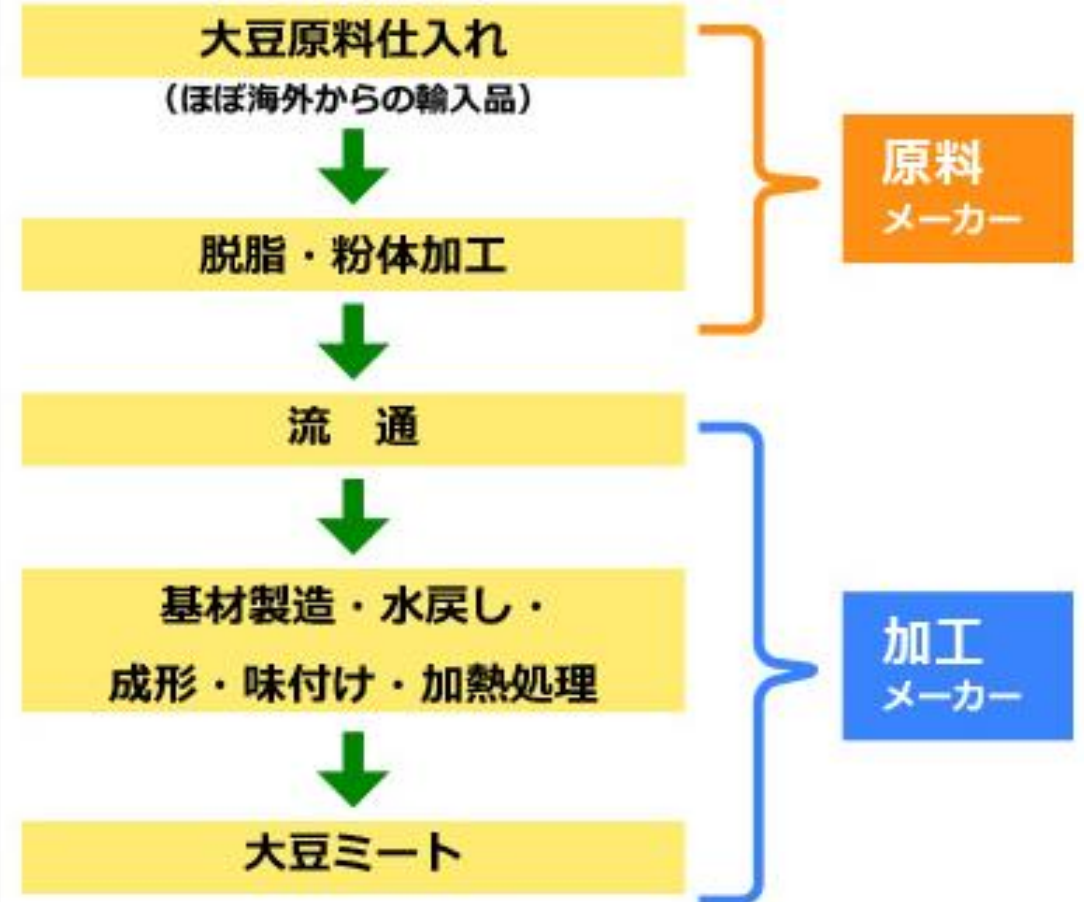


観光、労働力不足にムスリムへの配慮が必要！

分解によりコストがかかる仕組み



食品加工メーカーによる内製化により 原価コスト削減！



製造コストが減れば、より手軽な
食材になる

今後の展開

- ・大豆ミートを取り扱っているお店にポップや広告を掲示
- ・お店やイベントなどで大豆ミートを使った料理を出店する



→まずは町民や観光客間で流通させ、徐々に知名度を広げていきたい。