

栄養学を学ぶ学生考案！ 生産ロスを軽減 間引き野菜 を使った

無駄ゼロ！絶品きんぴう



小鉢

※写真は調理例



ゆず香る
まるやかピクルス

にんじんの旨みを使ったプリン
～小さなにんじんと葉を添えて～

コク旨！
間引き大根のキムチ和え



東京家政大学 産学連携企画

食べて考える！ 未来の食プロジェクト Vol.03

Q. 間引き野菜ってなに？

種をまいて発芽した後、元気な芽を選び、他の芽を間引く（抜き取る）作業をします。これにより、風通しが良くなり、土の栄養分が残された芽に集中するため、より健康的で美味しい野菜が育ちます。間引くことで、病気や害虫のリスクを減らすこともでき、特に人参や大根では、間引きが重要です。

Q. 自然農法とは？

さいたま市のこばと農園で自然農法により育てられた間引き野菜を使用します。農業女子プロジェクトメンバーの田島友里子さんが無農薬、無肥料で育てた健康的な若い苗の人参と大根の自然の美味しさを体感してほしいと考えています。

Q. 農業女子プロジェクトとは？

農林水産省が女性農業者の活躍を社会に活かし、若手女性の新規就農者を増加させることを目的として2013年にスタートさせたプロジェクトの名称。東京家政大学は「はぐくみ校」となっています。

東京家政大学のこれまでの取り組みはこちらから→



【協力（間引き野菜提供）】こばと農園

【問い合わせ】東京家政大学ヒューマンライフ支援機構ヒューマンライフ支援センター

～メニュー紹介～



無駄ゼロ！絶品きんぴう

間引き人参、大根の大部分を占める葉。調理中に余ってしまう皮。これらを全て使って無駄のない一品が完成しました。美味しい上にサステナブル。ぜひご賞味下さい！



コク旨！間引き大根のキムチ和え

シャキシャキの大根をコチュジャンで和え、旨みたっぷりのキムチを合わせました。生姜がアクセントになり、ご飯にもぴったりなやみつきの一品です。ぜひお召し上がりください！



ゆず香るまろやかピクルス

ひと口食べると、シャキッ！とした食感と柚子の香りが食欲をそそります。まろやかな酸味が癖になる一品です。



にんじんの旨みを使ったプリン ～小さなにんじんと葉を添えて～

トッピングの葉は、グラニュー糖をまぶしてプリンのカラメルソースを表しています。オレンジジュースの酸味によって引き立てられたにんじんの甘味がたまりません！



喫食者アンケート

考案した学生に
感想・メッセージを
お寄せください！

考案メンバー

栄養学部栄養学科1年 K.A.
栄養学部管理栄養学科1年 N.K.
栄養学部管理栄養学科1年 F.N.
栄養学部栄養学科2年 T.M.
栄養学部栄養学科2年 I.S.

