

「干し野菜を作ってみよう！！」

宇城市立松橋小学校 3年 池田 彬

1 研究のきっかけ

お母さんが料理をするときに乾燥わかめを水につけていた。時間がたつとそのわかめが大きくなっていて、水につける前とつけた後の大きさの違いに驚いた。このことから、乾燥野菜をもどす前ともどした後の変化の大きさや含まれる水分の量に関心を持った。そこで、見慣れた18種類の野菜や果物を選び、薄く切り同じ条件で自然乾燥させ時間ごとに重さを量り、その変化を記録してみることにした。



写真1



写真2



写真3

2 研究の材料と方法

(1) 材料

- ・れんこん・ごぼう・ネギ・エリンギ・エノキ・シメジ・しいたけ・キュウリ・なす・オクラ
- ・しょうが・パプリカピーマン・ゴーヤ・ニンジン・リンゴ・オレンジ・白菜・大葉

(2) 方法

18種類の野菜を1cmくらいに切って重さをはかりザルにならべる。(水気をしっかりペーパーでふきとる。)その後、時間を追って、重さをはかる。

3 研究の結果

(重さg)

天気	晴れ	雨	雨	くもり	くもり	くもり	くもり	雨	晴れ	乾燥前から
野菜 時間	スタート時	1時間後	2時間後	3時間後	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	の割合%
れんこん	92.5	70	66	64	35.5	21.5	20.5	21	21	22.7
ごぼう	81	58	54	49	24	17	16	16	16	19.8
ネギ	81	70.5	68	61	54.5	37.5	21	15	11.5	14.2
シメジ	55.5	30.5	33.5	30	13	6.5	5.5	5.5	6	10.8
キュウリ	55	43	41	39.5	24	7.5	1.5	2	2	3.6
なす	58.5	47	45	43.5	36	13	3	4	4	6.8
オクラ	52	50	49	48.5	43.5	35.5	26	22	18.5	35.6

4 まとめ・考察

- ・どの野菜も干す前と比べて軽くなった。・1番軽くなったのはキュウリだった。
- ・キュウリが1番水分が多いことがわかった。・多くの野菜が干した方がかおりが強くなった。
- ・ごぼうやれんこん、なす、キュウリ、しいたけなどはかたく小さくなった。

5 研究の成果

研究に使用したどの素材も乾燥することで軽くなったが、素材によって変化した重さに違いがあり、素材により含まれる水分の割合が違うことが分かった。また、乾燥することで軽くなっただけでなく、形・大きさ・香りも変化することが分かった。乾燥させることで、長持ちさせたり栄養価を高めたりするメリットについても考えることができた。同じ条件で継続して観察し、同一素材の時間の経緯に伴う変化、あるいは異なる素材間の変化の違いに着目した。食物の乾燥による変化が乾物という形で食文化に反映され、実生活にも関連しているということが理解できた。