

## 発表 7 保育現場の食育活動におけるドングリの利用拡大の可能性

三ツ矢夢花（椋山女学園大学教育学部）

### はじめに

本研究は、東海地域に比較的多くみられるドングリを対象とし、保育現場において食材としてドングリを活用する可能性について検討を行った。ドングリは過去、主食として利用されるとともに、飢饉時には救荒食として重要な役割を担っていた。現在でも一部地域、国でドングリは食材として使われている。保育現場では主に遊びの素材として扱われているが、幼児期の食育の重要性を踏まえると、自然物を食材として扱い調理に用いることには、大きな意義がある。よって本研究では、どのドングリが最も食材として教材化しやすいかを目的として研究を進める。

### 方法

ドングリは東海地域で普通に採取できるマテバシイ、アラカシ、アベマキの3種類を選んだ。評価項目はドングリを割る時間、あくの抜けやすさ、食材としての有用性を調べた。具体的に殻割り実験では、ドングリの殻を割る時間を測定する。あく抜き実験では、加熱処理による煮沸時間を変化させ、濁色度を測定する。食材としてはバター炒めと五平餅のみそだれに用いて食味実験を行った。

### 結果

殻割り実験の結果、マテバシイは短時間で安定して殻を割ることが可能であった。一方、アラカシは平均時間が最も長く、割りにくい傾向がみられ、アベマキは個人差が多い結果となった。あく抜き実験では、マテバシイは煮沸時間の増加に伴い濁色度が緩やかに上昇する傾向を示したが、全体として数値は低く、あくが少ないことが確認された。アベ

マキは濁色度ともに高い数値を示し、煮沸初期から強いあくが確認された。アラカシは測定値にばらつきが大きく、個体差の影響が示唆された。

バター炒めでは、マテバシイが最も渋みが少なく、適度な硬さを有する評価が得られた。五平餅では、ドングリ入りみそは、ごまやくるみと比べ味や親しみやすさの項目で特に高い評価を示した。

### 考察

本研究では、殻割り、あく抜き、調理の各実験を総合的に評価し、マテバシイが最も教材として適していると結論付ける。殻割り実験では、マテバシイは平均時間が短く安定して扱いやすい。一方、アベマキは殻が硬く時間のばらつきは大きい、回数を重ねるごとに短縮が可能であり、アラカシは実が小さく殻割りが難しい。あく抜き実験の結果により安定して苦味の少ない加工が可能であることが分かる。一方アベマキはあくが多く、あく抜きによる処理の必要性が高いことが分かった。アラカシは個体差が大きく、加熱処理後の実の崩れも顕著にみられるため、調理や教材としても扱いやすさにばらつきがみられる。

調理実験の結果からマテバシイは、渋味が少なく適度な硬度があったことによって、よりナッツ感が生じ、親しみやすく香りも強すぎないことが、高評価につながったと考える。

加えて、包丁を使用しない調理や地域の自然資源を活かした活動の提案は、安全面に配慮した保育実践への応用可能性を有しており、今後の食育活動の幅を広げる示唆を与える研究である。