

ゴロゴロ漬物ドレッシング

神戸学院大学 栄養学部 ホロポノ

アイデア説明

神戸産の野菜で乳酸発酵した漬物を作り、それを細かく刻んで入れることで新食感のドレッシングを楽しめる。

コンセプト

平成 25 年に和食がユネスコの無形文化遺産に登録され、世界中から和食が注目を集めているので、和食の一つである漬物を現代風にアレンジすることで、幅広い世代の人に食べてもらいたい。



使う食材

きゅうり・人参・ピーマン・ゴーヤ・白菜・しいたけ・いちじく

アピールポイント

- ① 漬物は生野菜より健康に良い
→腸内環境を整えたり、ストレスの軽減、免疫力の増進、美肌効果などがある。
- ② 漬物なので、長期保存が可能
→漬物の塩分は野菜の水分を引き出すため、微生物が発育しにくい環境になる。
- ③ 調理法の用途が広がる
→サラダだけではなく、ソースや隠し味としても使える。
- ④ 野菜嫌いな人も食べられるように工夫
→克服のきっかけになればいい。