

音戸ちりめんを使ったメニューの開発と地域連携への試み

前田ひろみ*・梶山 曜子**

Development of New Menus Using “Ondochirimen” and Regional Partnership

Hiromi MAEDA and Yoko KAJIYAMA

Key words : 音戸ちりめん Ondochirimen, かたくちいわし *Engraulis japonicus*, しらす Whitebait, メニュー開発 Menu development, 地域連携 Regional Partnership

1. はじめに

呉市は瀬戸内海という海の幸に恵まれ、外海に面した地域とは異なり繊細な味わいの水産物を多く産している¹⁻³⁾。なかでも音戸・倉橋地域は「シラス」が主要漁獲物であり、「音戸ちりめん」という全国的なブランドとして有名である⁴⁾が、ブランドの維持は年々難しくなっている。さらに食生活の洋風化が進む現代において、従来の料理法や料理の種類では、消費の低下にもつながりかねない状況である^{5,6)}。

平成26年度に「呉地域活性化研究助成金交付」を受け、「音戸ちりめんを使った若者向け新メニューの開発」を研究テーマに、若者の目線から「音戸ちりめん」を使用した料理メニューを提案した。若者の「音戸ちりめん」の認知度や消費のすそ野の拡大、呉地域への理解や認識の深化のきっかけにはなったが、さらに継続的に行うことの重要性が明らかになった。若者のみならず、児童・生徒や高齢者など、幅広い世代へ広めていくことが必要であると考えた。

今年度は「音戸ちりめん」に対する認知度や嗜好意識、食べる頻度などを調査し、世代間による「音戸ちりめん」に対する意識の違いを明らかにしたい。それらの結果から、現代の食生活や食嗜好にあったメニュー開発を行い、料理の種類を増やしていきたい。さらに開発したメニューはイベント等でキャンペーン活動を行い、「音戸ちりめん」の魅力を幅広い年代へ広めていくとともに、呉地域の店舗へメニューを提案する活動などを通じて、地域の活性化を図り、消費拡大につながっていくことを期待したい。

2. 方法

(1) 「音戸ちりめん」に関する意識調査

- ①調査時期：2015年11月8日
- ②調査対象：呉市内に住んでいる10代～80代の方々
- ③調査方法：呉市音戸町で行われたイベント来場者に調査用紙を直接配布し、その場で回収
- ④配布部数：58部配布し、未記入があった1部を除いた57部を有効回答部数とした。
有効回答率は98.8%
- ⑤調査内容：属性3項目、認知度6項目、嗜好意識2項目、食べる頻度関連7項目とした(図1)。

(2) 「音戸ちりめん」を使った創作メニューの開発

広島文化学園短期大学コミュニティ生活学科1年生「フード商品企画」の受講学生(6名)が、2015年11月から1月に、音戸ちりめん使用の創作メニューの開発に取り組む。

(3) キャンペーン活動・店舗への提案活動

活動内容：呉市および周辺地域の祭り等のイベントに参加し、開発したメニューの広域普及を行う。さらに飲食店舗への提案も行っていく。

(4) 創作メニューの提案

調査結果を分析し、開発した創作メニューの中から各世代へ提案を行う。

* 広島文化学園短期大学コミュニティ生活学科

** 広島文化学園大学学芸学部子ども学科

★1 ご自身のことについてお聞きします。(1)と(3)はあてはまるもの二つに○をしてください。(2)は数字を書いてください。

- (1)性別
 1. 男
 2. 女
- (2)年齢
 ()歳
- (3)家族構成
 1. 核家族(父親・母親と子どもだけ)
 2. 三世同居家族(親子と祖父母、祖父だけ、祖母だけでも含む)
 3. その他 (どのような構成ですか)

★2 あなたは「音戸ちりめん」について次のことを知っていますか。あてはまるところ二つに○をして下さい。

	よく知っている	少し知っている	あまり知らない	ほとんど知らない
1. 音戸ちりめんが全国ブランドであること	4	3	2	1
2. ちりめんと釜揚げの違いについて	4	3	2	1
3. ちりめんがいわしなどの稚魚であること	4	3	2	1
4. しらすとかえりとりこの違いについて	4	3	2	1
5. ちりめんの栄養面について	4	3	2	1
6. ちりめんを使った料理方法について	4	3	2	1

★3 あなたは「ちりめん」が好きですか。あてはまるところ二つに○をして下さい。

	好き	どちらでもない	嫌い	食べたくない
1. 「ちりめん」が好きですか	3	2	1	0

2. その理由を下の空欄に具体的に書いてください。(例: においが生臭いので嫌い。 カルシウムが取れるから好き。など)

★4 「ちりめん」をどのくらいの頻度で食べていますか。あてはまるところ二つに○をして下さい。

	よく食べる	時々食べる	あまり食べない	全く食べない
1. 「ちりめん」を食べる頻度	4	3	2	1



図1 「音戸ちりめん」に対する意識調査のアンケート用紙

★5 上記★4で「よく食べる」「時々食べる」と答えた方にお尋ねします。あてはまるものすべてに○をしてください。あてはまるものがなければ⑤に○をして記述してください。

1. なぜ「ちりめん」を食べるのですか
 ①おいしいから
 ②栄養があるから
 ③習慣だから
 ④手軽に食べることができるから
 ⑤その他()
2. いつ食べることが多いですか
 ①朝食
 ②昼食
 ③夕食
 ④おやつ
 ⑤その他()

3. どんな料理で食べますか。下の空欄に具体的に書いてください。(例: カリカリに炒めてサラダのトッピングとして食べる。など)

4. その料理はどこで知りましたか。

- ①家族や友人から教えてもらった
 ②本やTVやインターネットで見た
 ③学校や料理教室などで教えてもらった
 ④イベントや講演などで知った
 ⑤その他()

★6 上記★4で「あまり食べない」「全く食べない」と答えた方にお尋ねします。あてはまるものすべてに○をしてください。あてはまるものがなければ⑤に○をして記述してください。

1. なぜ「ちりめん」を食べないのですか
 ①おいしくないから
 ②食べる習慣がないから
 ③どうやって食べていいかわからないから
 ④めんどくさそうだから
 ⑤その他()

2. どのようにしたら食べたいですか。下の空欄に具体的に書いてください。(例: 生臭さがなくなら食べたい。など)

これで質問はすべて終わりです。ご協力ありがとうございました。

3. 結果及び考察

(1) 「音戸ちりめん」に関する意識調査

調査対象者の属性は、表1に示す通りであった。

表1 対象者の属性

	20代以下	30代～50代	60代以上	総計
男	12	5	2	19
女	12	10	16	38
総計	24	15	18	57

調査結果の詳細については、平成28年度広島文化学園大学紀要第7号「地域の伝統食材に関する意識調査」⁷⁾に記している。

調査結果をまとめると、20代以下の若者層はちりめんの認知度が低く、食べたことがない人もいた。30代～50代の中年層は、ちりめんを手軽に食べることができる食材との認識が低く、料理に使いづらいと認識している。60代以上の高齢層は、ちりめんの認知度や嗜好意識も高く、カルシウムの栄養素補給源として積極的に食べる傾向がみられた。毎日食べる習慣が身についている。

以上の調査結果から、ちりめんを使った創作メニューの開発に向けて以下のように考察した。若者層には、「ち

りめん」を知ってもらい、食べてもらうことが重要であり、食べる習慣をつけたい。中年層には、手軽に作るができるちりめん料理の開発が必要であり、おつまみになる料理が好まれると推察した。高齢層には、栄養価を意識したメニューの開発が求められる。

(2) 「音戸ちりめん」を使った創作メニューの開発
調査結果をふまえて、「音戸ちりめん」を使った創作メニューを開発した。

①活動時期：2015年11月～2015年12月

②活動内容：コミュニティ生活学科1年後期に開講の「フード商品企画」受講学生6名が、一人1～3個のメニューを考案し、合計14個の創作メニューが提出された。これらのメニューはすべて「調理実習」を行い、全員で試食をして検討した。食材や分量の改善を行った後、レシピシートを作成し、データ化した(図2～図15)。

(3) キャンペーン活動・店舗への提案活動

昨年度から取り組んでいる研究の、創作メニューを有効に利用してもらうため、また地域に広めていくために、キャンペーン活動を企画した。

①活動時期：2015年11月8日

和風じゃこグラタン



材料 (3人分)

長芋	600g	チーズ	60g
卵	3個	塩コショウ	適量
ちりめんじゃこ	35g	だし醤油	大さじ1
ネギ	35g	かつお節	適量

作り方

1. 長芋の皮をむき、少しすりおろして、残りはざく切りにする
2. ボウルに長芋、卵、じゃこ、だし醤油、塩コショウを入れて混ぜる
3. 皿に入れチーズをかけオープンに入れる
4. 色がついたらかつお節をかけて完成!

図2 ちりめんを使用したレシピ①

じゃことチーズのカリカリ揚げ



材料 (2個)

餃子の皮	2枚	じゃこ	10g
チーズ	2枚	いりごま	1g
のり	2枚		

作り方

1. 餃子の皮の上のにり、チーズ、じゃこ、いりごまを乗せる
2. 中身が出ないようにくるくると巻く
3. 油できつね色になるまで揚げて完成!

図3 ちりめんを使用したレシピ②

じゃこのかき揚げ



材料 (2人分)

粒コーン (缶詰)	100g	小麦粉	150g
玉ねぎ	100g	冷水	300cc
にんじん	70g		
じゃこ	80g		

作り方

1. ボールに小麦粉、水を入れて混ぜ、じゃこ、コーン、玉ねぎ、にんじんを入れてさっくり混ぜる
2. 170度の油に入れ2〜3分揚げて完成!
天つゆやポン酢お好みで塩などをつけても良い

図4 ちりめんを使用したレシピ③

野菜たっぷり!
じゃことチーズのケーキサレ

材料 (パウンドケーキ型1個分)

薄力粉	120g	釜揚げちりめん	50g
卵	2個	とろけるチーズ	50g
牛乳	50cc	パブリカ	40g
オリーブオイル	大さじ1	玉ねぎ	100g
スープストック	70cc	ジャガイモ	50g
ベーキングパウダー	小さじ1	粉チーズ	30g
塩	小さじ1/4	鶏ミンチ	50g
粉チーズ (トッピング)	適量	(イタリアンパセリ)	

作り方

1. 野菜を切り電子レンジで軽く加熱、鶏ミンチは炒める
2. 小麦粉、ベーキングパウダー、粉チーズ、塩を一緒にふるっておく
3. ボウルに卵をわりいれ、牛乳、オリーブオイル、スープストックの順に加えながら混ぜ、小麦粉類も加えて混ぜ、具材をすべて混ぜこむ
4. パウンド型に流し入れ、粉チーズをトッピングする
5. 180度にあたためたオーブンに入れ、40分焼く

図5 ちりめんを使用したレシピ④

ちりめん和風ピザ



材料 (1人分)

油揚げ	1/2枚	醤油	少々
ちりめん	20g	マヨネーズ	10g
コーン	10g		
青ネギ	2g		
とろけるチーズ	20g		

作り方

1. 油揚げを2つに切る
2. ちりめんとコーンをのせる
3. ネギを散らして醤油を数滴たらし、マヨネーズをかける
4. とろけるチーズをのせてオーブントースターで3〜4分焼く

図6 ちりめんを使用したレシピ⑤

ちりめんと山芋のパリパリお焼き



材料 (2人分)

梅干し	2個	刻みのり	適量
山芋	25g	醤油	少々
ちりめん	30g	ごま油	小さじ1
青ネギ	1本		

作り方

1. 梅を刻み山芋をすりおろし、ちりめんと合わせる
2. ネギをきざむ
3. 熱したフライパンにごま油をしき、7センチくらいに丸くして平らに焼く
4. 片面だけを焼き、蓋をし、3分〜4分蒸し、焼きにする
5. ネギ、のりをのせ完成

図7 ちりめんを使用したレシピ⑥

ちりめんシュウマイもどき



材料（5個分）

ちりめん	20 g	薄口しょうゆ	小さじ 1/2
はんぺん	100 g	ごま油	数滴
かにかまぼこ	2本	塩コショウ	
大葉	5枚		
きざみみゆず	少々		

作り方

1. はんぺんをもみほぐし、ちりめん、きざんだ大葉、かにかまと混ぜ合わせる
2. 調味する
3. ラップをして茶巾絞りをする（一口サイズ）
4. レンジ弱で30秒～50秒加熱する
5. お皿に盛りつけ、きざみみゆずをのせ完成

図8 ちりめんを使用したレシピ⑦

カルシウムたっぷり！
ちりめん和風ハンバーグ

材料（1人分）

乾燥ひじき	大さじ 1	釜揚げちりめん	15 + 5 g
木綿豆腐	50 g	塩	小さじ 1/4
パン粉	2 g	和風だしの素	小さじ 1/2
鶏ももひき肉	35 g	おろし生姜	3 g
玉ねぎ	20 g	サラダ油	4 g

作り方

1. ボウルに戻したひじきと材料をいれて手でよく練り、丸める
2. フライパンにサラダ油を熱し、ハンバーグを並べこんがりしたら裏返し、弱火でフタをして中まで火を通す
3. トッピングに釜揚げちりめんをのせる

図9 ちりめんを使用したレシピ⑧

ちりめんダシのボリューム満点スープ



材料（1人分）

木綿豆腐	50 g	水	200 ml
はるさめ	10 g	ちりめん	20 g
ほうれん草	25 g	鶏がらスープのもと	2 g
卵	25 g	酒	小さじ 1
釜揚げちりめん	大さじ 1	薄口しょうゆ	小さじ 2
白ごま	少々	塩・胡椒	
ごま油	2、3滴	水溶きカタクリ粉	大さじ 2

作り方

1. 鍋に水とちりめんをいれ30分以上おき、だしを出す
2. 中火にかき沸騰してきたら調味をする
3. 切った豆腐、もどしたはるさめ、ゆでたほうれん草を入れ水で溶いたカタクリ粉を入れとろみをつける
4. とき卵をかき回しながら入れて、半熟になったら火をとめる
5. トッピングにごまと釜揚げちりめんを入れ、ごま油を数滴たらす

図10 ちりめんを使用したレシピ⑨

ほんのりゆず香るしらすトースト



材料（1人分）

音戸ちりめん	15 g	きざみのり	適量
しそ	2枚	バター	8 g
ピザ用チーズ	40 g	マヨネーズ	4 g
オリーブオイル	大さじ 1	ゆず	
食パン	1枚		

作り方

1. ちりめんをオリーブオイルで和えておく
2. 食パンにバターをぬり、しそをおく
3. ちりめん、チーズ、マヨネーズをおいて焼く
4. のりとゆずを散らす

図11 ちりめんを使用したレシピ⑩

カリカリちりめんと とろ〜りチーズの焼きおにぎり



材料（1人2個分）

音戸ちりめん	20g	オリーブオイル	10ml
ごはん	200g	とろけるチーズ	2枚
広島菜漬	30g	パセリ	

作り方

1. ごはんにちりめんと荒みじんに切った広島菜を入れておにぎりを作る
2. フライパンにオリーブオイルをひいて中火で色がつくまで両面焼く
3. 弱火にして、チーズをフライパンにおく
4. チーズが溶けたら、その上におにぎりを乗せて焼く
5. チーズの端がこんがりときつね色になったら、チーズをおにぎりによせてくっつけてひっくり返す
6. 仕上げにパセリを散らす

図12 ちりめんを使用したレシピ⑪

ちりめんと枝豆のパンケーキ 〜ちりめんディップ添え〜



材料（2枚分）

ホットケーキミックス	100g	ちりめん	25g
牛乳	75cc	粉チーズ	7g
卵	25g	油	4g
枝豆	50g		

作り方

1. ボウルにホットケーキミックス、牛乳、卵をまぜる
2. 1.のボウルに枝豆、ちりめん、粉チーズを入れ、まぜ合わせる
3. フライパンに薄く油をひき、両面がきつね色に焼く

●ちりめんディップ（ソース）

小麦粉20gに少しずつ牛乳を入れ、とろとろになったら釜揚げちりめん20gを入れて煮る

図13 ちりめんを使用したレシピ⑫

ちりめんじゃことキャベツの春巻き



材料（6本分）

ひき肉	30g	サラダ油	10g
ちりめん	30g	塩・コショウ	適量
キャベツ	50g	パセリ	適量
ピザ用チーズ	10g	ゆずの皮	適量
ヨネーズ	大さじ1	(カレータルタルソース)	
春巻きの皮	6枚	(ゆず胡椒タルタルソース)	

作り方

1. ひき肉とみじん切りキャベツをボールに入れ、電子レンジで2分ほど加熱
2. 材料をすべてボールに入れ混ぜ合わせ、塩コショウで薄目に味付け
3. 春巻きの皮を広げて3.を包み、フライパンで焼き目がつくまで両面焼く
4. ゆで卵（1個）みじん切玉ねぎ（5g）マヨネーズ（大1）でタルタルソースを作り、2等分して各々カレー粉（小1）、ゆず胡椒（小1）を混ぜる
5. 盛りつけ、上からパセリ、ゆずの皮をちらし2種類のソースを添える

図14 ちりめんを使用したレシピ⑬

にらとじゃこの餃子トースト



材料（5個分）

にら	10g	ごま油ポン酢タレ
ちりめん	10g	
マヨネーズ	大さじ1	
餃子の皮	6枚	

作り方

1. にらを1センチ角に切る
2. ちりめんとマヨネーズをあえ、餃子の皮にのせる
上にチーズやゴマ、ちりめんやカニかまなどをのせてもよい
3. 餃子の皮の周りにごま油を薄く塗り、オーブントースターで約1分かりっと焼く

図15 ちりめんを使用したレシピ⑭

②活動内容：呉市音戸町大浦崎スポーツセンターで開催された「2015おんどフェスティバル」イベントに参加し、「音戸ちりめんを使った料理レシピの紹介」のチラシを配布した(図16)。さらに、「音戸ちりめん」について、「ちりめんじゃこ」って知ってますか？(図17)のパネルをはじめ「ちりめんじゃこ」って何?、「ちりめんじゃこ」と「しらす」ってどう違うの?、

大きさ・製法によって呼び名が違います。「ちりめんじゃこ」はカルシウムやビタミンDがたっぷり!!の6枚のパネルを使って「ちりめんじゃこの知識」⁸⁻¹³⁾についての説明を行った。あわせて、アンケート調査用紙の記入もお願いし、幅広い世代の多くの来場者を対象に広域普及活動を実施した(図18~図20)。



図16 音戸ちりめんの広報活動に使ったチラシ



図18 音戸ちりめんの広報活動の様子①



図19 音戸ちりめんの広報活動の様子②



図17 説明資料



図20 広報活動時に配布したお魚クッキー

今回の活動では店舗への提案活動までは行うことができなかつたため、今後の課題としたい。

(4) 創作メニューの提案

結果及び考察の(1)で調査結果を分析した結果、「若者層には、ちりめんを知ってもらい、食べてもらうことが重要であり、食べる習慣をつけたい。中年層には、手軽に作る事ができるちりめん料理の開発が必要であり、おつまみになる料理が好まれる。高齢層には、栄養価を



図21 若者層向けメニュー ～野菜たっぷり！じゃことチーズのケーキサレ～



図22 中年層向けメニュー ～にらとじゃこの餃子トースト～



図23 高齢層向けメニュー ～カリカリちりめんととろ～りチーズの焼きおにぎり～

意識したメニューの開発が求められる。」と考察したが、2015年12月～2016年1月にかけて、開発した14個の創作メニューの中から若者層、中年層、高齢層の各世代へ向けて、最も適したメニューを選出し提案を行った(図21～図23)。

4. 今後の課題

広い地域の多くのイベントに参加し、普及活動を継続していくことが必要であると考え。また、認知度を高めるために、ロゴやキャラクターを作るなどの工夫が必要で、商品化できるようなさらに洗練されたメニューの開発や飲食店舗へのメニュー提案を行う必要があると考える。

要 約

平成26年度に「呉地域活性化研究助成金交付」をうけ、「音戸ちりめんを使った若者向け新メニューの開発」を研究テーマに、若者の目線から「音戸ちりめん」を使用した料理メニューを提案した。今年度は「音戸ちりめん」に対する認知度や嗜好意識、食べる頻度などを調査し、世代別に現代の食生活や嗜好にあったメニュー開発を行った。開発したメニューは、呉市のイベント等でキャンペーン活動を行い、「音戸ちりめん」の魅力幅広い年代へ広めていくとともに、呉地域へメニューを提案する活動などを通じて、地域の活性化を図り、消費拡大につなげた。

謝 辞

本研究を実施するにあたり、「2015おんどフェスティバル」への参加の手配をして下さいました音戸町まちづくり協議会様および関係部署の皆様、意識調査へのご協力をいただきました皆様へ感謝の意を表します。

また、本研究は呉地域オープンカレッジネットワーク会議より平成27年度「地域活性化研究助成金交付」を受けて行ないました。

参 考 文 献

- 1) 中四国農政局 HP「農林水産統計調査公表結果(広島県)」
<http://www.maff.go.jp/chushi/info/toukei/34hiroshima/> (2015年9月閲覧)
- 2) 農林水産省 HP「水産物流通統計年報」http://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/suisan_ryutu/santi_ryutu/ (2015年9月閲覧)
- 3) 農林水産省 HP「水産加工統計調査」http://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/suisan_ryutu/suisan_kakou/ (2015年9月閲覧)
- 4) 農林水産省 HP「漁業センサス」<http://www.maff.go.jp/j/tokei/census/fc/index.html> (2015年9月閲覧)
- 5) ひろぎん経済研究所経済調査部「広島県の食文化と地域おこし」(2011年)

- 6) 矢野 泉・副島久実・田中秀樹・川端 徹・平林直樹「広島県における水産物産地市場に関する一考察」広島大学農業水産経済研究 (11), 65-78, 2004-03
- 7) 梶山曜子・前田ひろみ「地域の伝統食材に関する意識調査」広島文化学園大学学芸学部紀要 (第7号), 2017年3月掲載
- 8) 水産庁 HP「第18回太平洋広域漁業調整委員会資料「カタクチイワシの資源・漁業及び資源管理について」http://www.jfa.maff.go.jp/j/suisin/s_kouiki/taiheiyo/pdf/t18-3-1.pdf (2014年10月閲覧)
- 9) 中四国農政局 HP「海に感謝して…広島——瀬戸内の豊かな恵みを未来へ——」<http://www.maff.go.jp/chushi/info/toukei/34hiroshima/pdf/11-hiro03.pdf> (2014年10月閲覧)
- 10) 広島県歯科医師会食育推進 HP「夏の瀬戸内の幸 音戸ちりめん」<http://www.hpda.or.jp/syokuiku/01nature/14.html> (2014年10月閲覧)
- 11) 社団法人広島栄養士会「ひろしまの四季食彩——伝えたい味 新しい味——」中国新聞社 p. 87 (1996)
- 12) 広島県農政部「ひろしまふるさとの味百選」佐々木印刷 p. 140 (1982)
- 13) 広島県食文化グループ「事例研究から見た広島県の伝統料理 (第2報)」一般社団法人日本調理科学会ポスターセッション要旨集 (2014)

Summary

We received a “Kure regional activation Research Grant” in 2014, and researched on the theme of “Development of New Menus Using “Ondochirimen” for Young People”. As a result, we had proposed a food menu using the “Ondochirimen” from young people’s point of view.

This year, we investigated “the awareness of Ondo chirimen”, “the taste conscious of Ondochirimen”, and “the frequency of eating Ondochirimen”, etc. And we developed some menus that matched in the modern eating habits and food preferences for each generation.

Developed menus were utilized in the campaign activities in “Kure Ondo festa”. We could spread the charm of “Ondochirimen” to a wide range of ages. At the same time, we could lead to increased consumption of “Ondochirimen”. In addition, we could try to activation of the region, through activities to propose a menu to Kure local store.