



美作大学食物学科 准教授

人見 哲子さん (大田)

調理学を担当し、管理栄養士の育成、食材の特徴を生かす加工方法の研究、産学官民連携による商品開発などに携わる。平成25年からスーパーマーケットマルイと共同で開発してきた食育弁当は、15種類。全国のスーパーマーケットが販売するお弁当などから優れた商品を選出する「お弁当・お惣菜大賞」では、最優秀賞を3回受賞するなど高い評価を得ている。現在、第16弾となる弁当を開発中。65歳。



お弁当を開発する時、意識していることは？

単においしいものを作るだけでなく、①彩りを良くする、②塩分は3g以下、カロリーは600kcal以下に抑える、③季節に合った食材を取り入れるなど、大学が関わることの意義を意識しています。

また、「噛んで健康」「発酵食品で元気に」など、テーマを決めて取り組んでいます。今年のテーマは「野菜をしっかり摂る」で、4月に販売開始した「20種野菜の大豆バーグ弁当」に続く第16弾を開発中です。

完成までどのくらいの日数がかかりますか？

テーマの決定から販売開始までに、試作や協議などを繰り返し、約半年かけてやっと完成します。試作といっても、ただ作るだけでなく、使用する機械や手順など、工場で作る工程を意識しながらレシピを考えていきます。購買意欲をかき立てる弁当の名前を考えたり、販売促進用のチラシを作ったりすることも、欠かせない作業のひとつです。

苦労していることは？

一つひとつのおかずがおいしくても、容器の中に並べると色合いが合わなかったり、塩気や甘みなど味の組み合わせがうまくいかなかったりするなど、全体の調整がとても難しいです。おいしいのはもちろん、栄養、価格、季節感などさまざまな点で、お弁当としてバランス良く作ることにいつも苦労しています。

地域の皆さんにメッセージを

地域の皆さんに食の大切さを伝えることが、地域に根差す大学としての役割だと思っています。この弁当を食べることで、偏った食生活を見直したり、さまざまな食材を幅広く取り入れるよう意識したりするなど、毎日の食について考えるきっかけにしてください。



▲試作に取り組む学生を指導する人見さん (写真右)



▲学生と一緒に共同開発事業者と話し合う人見さん

※第16弾の弁当は9月中に販売開始予定