

## 焼き芋アイス



### 【目的】

#### なぜ作ろうと思ったか

高齢者向けのアイスを作ろうと考えたとき、不足しがちな栄養素として食物繊維が浮かびました。腸の働きが低下している高齢者は便秘になりやすいです。食物繊維を摂取することで、これを解消できればと考えました。

咀嚼の衰えにより繊維質のものが食べにくいいため、避けてしまう方も多いと思います。アイスにすることによって食物繊維を手軽に食べることが出来ると考え、作ろうと思いました。

#### なぜ焼き芋を選んだか

今回私たちはフレーバーにさつまいもを選びました。さつまいもは多くの人に好まれ、親しみやすい食品です。このアイスは素朴でやさしい味を感じて頂けます。

### 【このアイスについて】

現代の日本人は食物繊維が不足しがちです。それを補助できるようなアイスがあるといいと考えました。

一日に必要な食物繊維の目安として、男性は 19g、女性は 17g（2014 年現在）と設定されています。男性に合わせ、アイスを 100g 食べた時に、一日の 1/3 の量の 6.4g 程度の食物繊維を摂取できるようなアイスを企画しました。

#### <試作 1 回目>

材料：牛乳	1000g
生クリーム	400g
グラニュー糖	200g
ブドウ糖	180g
脱脂粉乳	55g
和三盆	20g
グアーガム	3g
イージーファイバー	135.5g
サツマイモ	760g

### 【作り方】

1. 牛乳と生クリームを湯せんにかき、グラニュー糖、ブドウ糖、脱脂粉乳、和三盆、グァーガム、イージーファイバーを溶かす。
2. 焼き芋の皮を剥き、①とミキサーにかける。
3. ②をフリーザーにかける。
4. 取り出して、詰める。
- 5.

### 【結果】

- 見た目があまりよくない。粘土のようだった。
- 食感がもったりとしているので高齢者の方は食べにくいかもしれない。
- 甘すぎた。(糖度：47度)

### 【改善点】

- 焼き芋をすべてミキサーにかけずに、フリーザーにそのまま入れる。
- 甘すぎたので砂糖を減らす。

### <試作 二回目>

材料：牛乳	1000 g
生クリーム	400 g
グラニュー糖	100 g
ブドウ糖	90 g
和三盆	10 g
グァーガム	3 g
イージーファイバー	166.4 g (32袋)
焼き芋	300 g (A)
焼き芋(固形)	460 g (B)

### 【作り方】

1. 牛乳と生クリームを湯せんにかき、グラニュー糖、ブドウ糖、和三盆、グァーガム、イージーファイバーを溶かす。
2. 焼き芋の皮を剥き、ミキサーにかけるもの(A)と、フリーザーにそのまま入れるもの(B)に分ける。
3. ①と(A)をミキサーにかける。
4. ③をフリーザーにかける。取り出す直前に、(B)を入れる。
5. 取り出して、詰める。

### 【結果】

- 糖度：36.7
- 甘さは控えめになった。
- 実を残すはずだったが、ほとんど残らず試作一回目のものと違いがあまりなかった。
- もったりとした食感は直っていなかった。

### 【改善点】

- フリーザーの種類を変える。上から一気に入れられるタイプの物にする。
- 少量の焼き芋を残してさいの目に切っておき、フリーザーからアイスを出した後、混ぜる。

### <最終回>

材料：牛乳	1000 g
生クリーム	400 g
グラニュー糖	100 g
ブドウ糖	90 g
和三盆	10 g
グァーガム	3 g
イージーファイバー	166.4 g (32 袋)
焼き芋	200 g (A)
焼き芋(フリーザー)	300 g (B)
焼き芋(混ぜ)	260 g (C)



### 【作り方】

- 試作 2 と同様
- フリーザーに入れる (B) は 2cm 幅の輪切りにし、フリーザーから取り出す直前に入れた。
- 後から混ぜる (C) は約 1cm さいの目に切り、フリーザーからアイスを出した後、ヘラで混ぜ入れる。

### 【結果】

- 糖度：38
- 少々もったりとはしていたが、以前の試作よりは改善されていた。
- 芋の形が残っていたので見た目も改善された。

- 後から混ぜる芋の量が多かった。
- 芋がたくさん実のまま残っているためのだに残り、嚥下障害のある方には食べるのが難しいと思った。

#### 【改善点】

- 最後に混ぜる芋の量を減らす。
- もったり感をなくすには、イージーファイバーを減らす方法が有効だと思われるが、それでは食物繊維が減ってしまうので、

#### ☆アレンジ☆

##### ○ 大学芋

- 蜜と黒ごまをかけて大学芋風に！！

##### レシピ

ごま 少々

##### 蜜

- 砂糖 大さじ3
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 水 大さじ2

##### 作り方

1. すべての材料をなべに入れ、中火にかけて煮詰める。
2. 蜜にとろみが付き、照りが出てきたら火を止め冷ます。
3. ごまをお好みで。

##### 〈感想〉

蜜と一緒に食べることで本当に大学芋の味になりました！！  
あまじょっぱくておいしいです。



○ さつまいもスープ

- アイスを使うので冷製スープがすぐ出来ます！

レシピ

- アイス 50cc
- 牛乳 100mL
- お湯 30mL
- 顆粒コンソメ 2g
- パセリ 少々

作り方

1. ボウルにアイスを入れ、牛乳を少しずつ加え伸ばしていく。
2. お湯にコンソメを溶かし①と合わせる。
3. カップに盛り付け、上からパセリを散らす。

<感想>

甘いアイスにコンソメの塩味が加わっておいしいです！

少ない材料で簡単に冷製スープが出来ます。

