

# 体が求める 栗こ南瓜スープ



青森県立柏木農業高等学校  
柏農食物班

## 柏木農業高校は令和7年度創立100周年

柏木農業高校  
since 1926



# 体が求める 栗こ南瓜スープ

**KASHIWAGI**  
生活科学科

## 生活科学科は今年度閉科

柏木農業高校  
令和7年



## 柏農生活科学科として、地域に恩返しをしよう！

地域の特産品を使ったスープを考えよう！



①栗こ南瓜

②りんご

③獄きみ

## ①栗こ南瓜



南瓜は**万能野菜**!?

- ・栄養価が高い
- ・長期保存が可能
- ・調理用途が多い

## ①栗こ南瓜



経営上も優等生!!

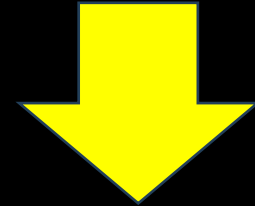
- ・土壌を選ばず、連作可能
- ・高度な栽培技術は不要
- ・労働時間や生産費が少ない

## ①栗こ南瓜



### 産地移動の隙間

・東北に一大産地がない



・ビジネスチャンス!!

# 体が求める 栗こ南瓜スープ

**KASHIWAGI**  
生活科学科

## ①栗こ南瓜

**地元企業**と連携!!



今年で5年目!

 弘果 弘前中央青果(株)

## ①栗こ南瓜



弘前中央青果様にご指導  
いただき、本校の生物生  
産科が栽培！

## ①栗こ南瓜



品種：イーティ

特徴：栗のようにほくほくとした食感と、まろやかな甘みが特長。

津軽のブランド南瓜!!

## ①栗こ南瓜

### かぼちゃの栄養素



- **カロテン**や**ビタミンC**が豊富で免疫力を強化!
- 糖質や脂質の**エネルギー代謝**を活発にする**ビタミンB<sub>1</sub>**や**B<sub>2</sub>**もバランスよく含む。

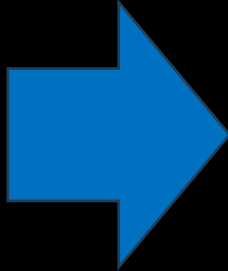


# 体が求める 栗こ南瓜スープ

KASHIWAGI  
生活科学科

## ①栗こ南瓜

着色管理用  
の皿



細やかな栽培管理により、すく  
すくと成長!!

## ①栗こ南瓜



- ・地域全体で育成
- ・地域全体をブランド化

## ②りんご

今年は**青森りんご** 植栽150周年!

りんごの栄養素

- **水溶性食物繊維**が豊富 → 便秘予防
- **ポリフェノール**を含む → 抗酸化成分
- **Caを吸収しやすく**なる → キレート作用



②りんご

今年は**青森りんご** 植栽150周年!

- ・生産の高度化
- ・販売力の強化
- ・経済波及の拡大



青森りんご  
総合戦略

## ②りんご

今年は**青森りんご** 植栽150周年!

りんご消費量は  
年々減少傾向...

・生産の高度化

・販売力の強化

・経済波及の拡大

## ②りんご

りんご消費量は  
年々減少傾向...

~~・皮を剥くのが面倒~~

皮を剥かなくても食べられるよう  
に加工しよう!

~~・一回で食べきれない~~

少量ずつでも食べられるように  
加工しよう!

## ②りんご



ドライフルーツに加工してみては？

~~・皮を剥くのが面倒~~

皮を剥かなくても食べられるように加工しよう！

~~・一回で食べきれない~~

少量ずつでも食べられるように加工しよう！

# 体が求める 栗こ南瓜スープ

KASHIWAGI  
生活科学科

②りんご

今年は**青森りんご** 植栽150周年!



・栗こ南瓜と嶽きみの風味に  
負けない品種を…



**弘前ふじ(早生ふじ)**

## ②りんご

今年は**青森りんご** 植栽150周年!



- ・食感や風味を活かせるよう、厚めにカット
- ・70℃で10時間乾燥

# 体が求める 栗こ南瓜スープ

**KASHIWAGI**  
生活科学科

②りんご

今年は**青森りんご** 植栽150周年!

・販売力の強化

☞手軽さ、保存性



**CLEAR!!!**



## ③嶽きみ

- ・嶽(だけ)高原で栽培、収穫されたブランドとうもろこし
- ・昼夜の寒暖差で甘みが急上昇!



全国から注文殺到!!

## ③嶽きみ

嶽きみ(とうもろこし)の栄養素

- **ビタミンB<sub>1</sub>とB<sub>2</sub>**が多く含まれる  
→ エネルギー代謝を活発にする
- **ビタミンB<sub>6</sub>**も多く含まれる  
→ たんぱく質の代謝に関与
- **カリウム**や食物繊維も豊富  
→ 高血圧予防、便秘予防



# 体が求める 栗こ南瓜スープ

**KASHIWAGI**  
生活科学科

これらの食材を、余すところなく使用したい!!



# 体が求める 栗こ南瓜スープ



## ①栗こ南瓜

- 皮も残さず美味しく食べたい
  - 彩りが欲しい
- 皮は彩りに、果肉はなめらかに

- かぼちゃは蒸して、栗こ南瓜らしい「ほくほく食感」に！
- 皮は角切りにして彩りに、果肉はミキサーでなめらか食感に。



# 体が求める 栗こ南瓜スープ

KASHIWAGI  
生活科学科

## ②りんご

- ・酸味と甘み、食感を活かしたい  
→ 食べる直前に「後入れ」



サクサク食感を残せるよう、  
5mm程度にカット

## ③ 嶽きみ

- 甘さを最大限に活かしたい  
→ 舌触り良く、塩で「しまり」を



なめらか食感を目指して、  
栗こ南瓜と一緒に攪拌

## 試行錯誤の結果…

- ・栗こ南瓜の**優しい甘さ**、皮の**彩り**
- ・りんごの**豊かな風味**と**サクサク食感**
- ・嶽きみの**抜群の甘さ**



地域の食材を最大限に  
活かすことが出来た!!

## その他の食材の工夫

- ・ベーコンは焼き目をつけるように炒めて旨みを凝縮、そして**カリカリ食感**に
- ・玉ねぎは**甘み**を引き出すよう、弱火でじっくり炒める

私たちの自信作が完成!!

さて、**ネーミング**はどうしよう…?



# 体が求める 栗こ南瓜スープ

**KASHIWAGI**  
生活科学科

試食してもらった先生方の感想  
からヒントを得よう！



# 体が求める 栗こ南瓜スープ

**KASHIWAGI**  
生活科学科

風邪気味の**身体に染み渡った…**

りんごの**食感**がグラノーラのように楽しい

南瓜の**甘み**とりんごの**酸味**の**バランスが良い**

## 命名 体が求める 栗こ南瓜スープ



# 体が求める 栗こ南瓜スープ

**KASHIWAGI**  
生活科学科



私たちの**地域**  
**の美味しさ**を



余すところなく



召し上がれ♡