

参考資料

学生が考案した“にっぽん食”メニューの一部をご紹介します



【土鍋パエリア】

スペイン風炊き込みご飯とも言えるパエリアは、見た目も華やかで、一つの鍋をみんなで囲むことでコミュニケーションが生まれ、“にっぽん食”のポイントである「共食」を体現した料理です。

また“にっぽん食”のパエリアでは、日本の伝統調味料である酢や、だし、かつお節を活かした味付けにすることで、味覚をはぐくむおいしさを目指しました。

土鍋パエリア

材料（4人分）

精白米	2 合
鶏手羽中肉	200 g
あさり（砂を抜く）	200 g
ごぼう	80 g
赤パプリカ	50 g
黄パプリカ	50 g
トマト（中）	1 個
にんにく	1 片
かつお昆布だし	350 mL
食塩	小さじ 1/2
クチナシの実	1 個
こめ油	大さじ 1
清酒	大さじ 2
ミツカン 純玄米黒酢	大さじ 3
糸みつば	10 g
かつお節（削り節）	適量

作り方

- ① ごぼうはさがきにして水にさらし、あくをぬく。
パプリカは1 cm幅に切りそろえる。トマトは粗切りにする。
にんにくは芽をとり、薄切りにする。
クチナシの実はお茶パックに入れて、つぶしておく。
- ② 炒め物ができる鍋に油とにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで加熱する。鶏肉を入れて表面を焼く。
- ③ 鍋にあさりを加えて軽く炒め、清酒を入れて蓋をする。あさが開くまで酒蒸しにし、皿に鶏肉とあさりを取り出す。
*②③は炒めものができる土鍋であれば、土鍋で調理できます。
- ④ 土鍋に、だし、食塩、クチナシの実、③の鍋に残った汁を入れて加熱する。沸騰して汁が黄色になったらクチナシを取り除き、洗った米とごぼうを入れてさっと混ぜる。
- ⑤ 米の上に、③の鶏肉とあさり、パプリカ、トマトを飾る。
黒酢をまわしかけて蓋をし、強火で加熱する。
- ⑥ 沸騰したら弱火にして10～15分加熱し、火を止める。
蓋をしたまま10分蒸らす。
- ⑦ 2～3cmに切った糸みつばをちらし、中央にかつお節をのせて、できあがり。



【カオマンガツオ】

特に若い女性から人気を集めているエスニック料理の中で、自給率が高い米を使った料理「カオマンガイ」を“にっぽん食”に。鶏肉の代わりに、比較的高い自給率を誇るかつおを使ったほか、昆布やきのこのうま味を利用して、おいしく仕上げています。

炊飯器で具材も一緒に炊き込むことで、誰でも作りやすい工程で鍋を汚さずに調理ができ、長く作り続けることができる、作り手にも優しいメニューです。

カオマンガツオ

材料（4人分）

かつおなまり節	250 g
精白米	2 合
水	400 mL
昆布	8 g
しょうが	10 g
清酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
ミツカン 味ぽんうまぴり	大さじ 3
えのき茸	80 g
あさつき	10 g
レタス	4 枚
ブロッコリー	80 g
トマト（中）	1 個

作り方

- ① 研いだ米を分量の水に浸漬し、上に昆布をのせる。30分～1時間おく。
- ② 一旦昆布を取り出し、清酒、しょうゆ、砂糖、細切りにした生姜を加えてよく混ぜ合わせる。昆布を戻し、上にかつおなまり節をのせて炊飯する。
- ③ えのき茸を5mm幅に切り、ほぐして耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをかけて、レンジ（600W）で1分間加熱したら、味ぽんうまぴりと混ぜる。
- ④ ブロッコリーは小房にして茹でる。トマトはくし形、あさつきは小口に切る。
- ⑤ ご飯が炊きあがったら、かつおなまり節を取り出し、1cm程度の厚さに切る。ご飯を器に盛り付け、かつおなまり節をのせて、③のたれをかける。
- ⑥ あさつきをちらし、レタス、トマト、ブロッコリーを添えて、できあがり。



【ブリのかつお節焼き】

日本人にとって馴染み深い料理のひとつである焼き魚を“にっぽん食”の視点でアレンジ。青魚には健康に良いとされる多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。

かつお節のうま味、カレー粉の風味を加えることで、おいしくいただけます。

ブリのかつお節焼き

材料（4人分）

ブリ	4切れ（280g）
食塩（ブリの0.2%）	
カレー粉	小さじ2
かつお節（削り節）	4g
こめ油	小さじ1
スプラウト	適量

作り方

- ① ブリに食塩をふり、10～20分おく。
キッチンペーパーで表面にでた水気を軽くふきとる。
- ② かつお節を細かくほぐし、カレー粉と混ぜる。
ブリにまぶしつける。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、ブリを焼く。
- ④ 皿に盛り、スプラウトを添えて、できあがり。



【酢ナッツ和え】

日本で古くから作り続けられてきた酢の物を、ピーナッツや魚醤を用いてエスニック風アレンジしました。

「酢ナッツ」は、酢でピーナッツを漬けることで独特の風味と食感を生み出しています。ピーナッツをはじめとするナッツ類からはビタミンE等の脂溶性ビタミンを手軽に摂ることができます。また、酢は健康によいとされており、“にっぽん食”の概念に含まれる「おいしくて健康的な食」を目指しました。

酢ナッツ和え

材料（4人分）

酢ナッツ	
素煎りピーナッツ	16粒
ミツカン 米酢	大さじ2
わかめ（水に戻したもの）	10g
きゅうり	1本
食塩（きゅうりの1%）	
きゃべつ	80g
パプリカ	40g
しらす干し	15g
魚醤（しょつつるなど）	小さじ1
ミツカン 米酢	大さじ1
砂糖	大さじ1

作り方

- ① ピーナッツは米酢に一晩以上漬ける。
- ② わかめは2cm幅に切る。きゃべつは一口大に切り、耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で1分間加熱する。
- ③ きゅうりは縦半分にしてから斜め薄切りにする。
食塩をふり10分位おいたら、軽く絞る。
- ④ パプリカは2～3cm長さの薄切りにする。
- ⑤ 魚醤、米酢、砂糖をよく混ぜて、全ての材料を和える。
器に盛り付けて、できあがり。



【小松菜の柚子胡椒和え】

食卓に彩りを添えてくれる緑のおかずは、簡単・時短で調理できる電子レンジを活用。葉酸などのビタミンが豊富な小松菜を手軽に食べることができます。

味ぼんと柚子胡椒を使い、香りや辛味、酸味、うま味を加えることで、おいしくいただけます。

「作り続けられること」がポイントの“にっぽん食”の観点から、学生が考案した献立では、「小松菜の柚子胡椒和え」をおかずとして食べるだけでなく、ツナと和えてサンドイッチの具材に使うアイデアも出ました。

小松菜の柚子胡椒和え

材料（4人分）

小松菜	200 g
ミツカン 味ぼん	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
柚子胡椒	小さじ 1/2
白煎りごま	小さじ 2

作り方

- ① 小松菜はよく洗い、3~4cm幅に切る。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし電子レンジ（600W）で2分間加熱する。
- ② すべての調味料を混ぜ合わせる。
小松菜とごまを和えたら器に盛りつけて、できあがり。



【ぼん酢と柑橘のゼリー】

日々の食事に添えることで、食事の満足度も各段にアップするデザート“にっぽん食”の視点も踏まえて作りました。かんきつ果汁と醸造酢を原料とした（しょうゆを含まない）ぼん酢を使い、ちょうど良い酸っぱさがクセになる、さっぱりとした味わいのゼリーに仕上げています。

材料を溶かして固めるだけの簡単なレシピで、手軽に取り入れられるデザートです。

ボン酢と柑橘のゼリー

材料（4人分）

ミツカン ぼん酢	50 mL
水	150 mL
粉寒天	1.5 g
砂糖	大さじ 3
旬の柑橘	80 g

作り方

- ① 鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れて膨潤させる。
へらで混ぜながら加熱して沸騰させ、寒天を煮溶かす。
- ② 火を止めてから、ぼん酢と砂糖を加えて混ぜる。
容器に流し入れ、冷水につけて冷やす。
- ③ 固まったら一口大に切り、柑橘と一緒に器に盛りつけて、できあがり。