

## 日本女子大学とミツカンが考える新しい食の形“にっぽん食”を身近に 新コンセプトは共食をコアに、「ごはん時間で、つながろう。」に決定

～学生とミツカンが共同でミツカン公式となる“にっぽん食”メニューを考案～



コンセプト「ごはん時間で、つながろう。」

日本女子大学(東京都文京区)とミツカングループ(愛知県半田市、以下ミツカン)、は、若者から見た“これからの日本の食”をテーマに、共同で研究を行う共創プロジェクト「にっぽん食プロジェクト」を2022年度より実施しています。2023年度は、昨年度考案した5つの概念※1(①持続可能な食②おいしくて健康的な食③“共食※2”を通じてコミュニケーションを生む食④日本らしさをいかした食⑤味覚をはぐくむ食)を、生活者により馴染みやすく試してもらえるよう、“にっぽん食”の捉え方をアップデートし、「ごはん時間でつながろう。」というコンセプトを新たに作りました。そして、このコンセプトを体現する新たな“にっぽん食”メニューを学生とミツカンが共同で考案いたしました。なお、こちらのメニューはミツカン公式メニューとして、ミツカンのHP「おうちレシピ」ページにも掲載いたします。

### ■ 新コンセプト『ごはん時間で、つながろう。』について

“考える”“作る”“食べる”の一連の料理工程を、新たに“ごはん時間”と名付けました。料理と聞くと、作り手側はメニューを考える・作ることを想起し、普段、調理をしない人は食べることだけを想起しがちですが、考えることから食べることまでを含めて、ごはん時間と定義しました。「ごはん時間で、つながろう。」の中に、この一連の体験こそが、人や思いを繋げる食の新しい価値であるという意味を込めています。本コンセプトは、「にっぽん食プロジェクト」に携わる日本女子大学の学生とミツカンと一緒に考案いたしました。

※1: “にっぽん食”の5つの概念について(2023年3月7日配信のリリース) <https://www.mizkan.co.jp/company/news/detail/230307-90.html>

※2: 「共食」…みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べること(農林水産省 HP 参照)

### ■ ミツカン公式メニューとなる“にっぽん食”メニューを共同で考案!

日本人に馴染みのあるメニューに、“にっぽん食”のオリジナリティである「共食/コミュニケーション」「旬」「簡便」の要素を盛り込んだミツカン公式メニューとなる“にっぽん食”メニューを共同で7品考案しました。

## 2023 年度に考案した“にっぽん食”メニュー（一部）

日本女子大学



### 『和風オムライス』

年代問わず愛され続けているオムライスを“にっぽん食”にアレンジ。少し手間のかかるケチャップライスを炊飯器で簡単においしく調理。「追いがつお®つゆ2倍」の旨みで深みのある味わいになります。

#### 《“にっぽん食”ポイント》

##### 「共食/コミュニケーション」:

- ・炊飯器でケチャップライスが作れることを共有したくなる
- ・年代問わず愛されているオムライスと一緒に食べたい

「旬」: 秋が旬のまいたけ、しめじを使用

##### 「簡便」:

- ・準備時間約 10 分で主食が作れて、調理時間が短い
- ・炊飯器で調理ができ、調理工程が少ない

[https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu\\_id=22446](https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu_id=22446)

ミツカン



### 『なすのまるでうなぎの蒲焼丼 ひつまぶし風』

うなぎが食べたいけど高い…そんな時に旬のなすで“まるでうなぎの蒲焼のような”驚きの満足丼。最初は薬味で次はお茶漬けにして、味の変化も楽しむことができ、誰かに共有したくなる一品。

#### 《“にっぽん食”ポイント》

##### 「共食/コミュニケーション」:

- ・色々な食べ方を楽しめる驚きのメニューなので、誰かに共有したくなる

「旬」: 夏が旬のなすを主役にご飯が食べられる

##### 「簡便」:

- ・家にある調味料で味付けができる

[https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu\\_id=22444](https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu_id=22444)

日本女子大学



### 『黒酢酢だら』

「黒酢酢豚」を、冬が旬の魚であるたらでアレンジ。油で揚げずに作れるため、面倒な後処理がないことも嬉しいポイント。下処理や調理が面倒で、料理のレパートリーが少ない魚料理を、簡単かつ見た目も鮮やかに作れる一品。

#### 《“にっぽん食”ポイント》

##### 「共食/コミュニケーション」:

- ・大皿の盛り付けで食材の違いを楽しむことができ、誰かと一緒に食べたい

「旬」: 冬が旬のたらと小松菜を使用

##### 「簡便」:

- ・フライパン1つで作れるので、使う器具が少ない
- ・揚げ油を使わないため、油によるごみを減らすことができ、後片付けが楽
- ・簡単に作れるような調理工程

[https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu\\_id=22447](https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu_id=22447)

ミツカン



### 『旬野菜を楽しむ！簡単棒餃子』

豚こま肉と旬の野菜を包む餃子。包み方は両端を折りたたむだけなので誰でも簡単に。料理ができる・できないに関わらず、友達などと一緒に作ることができる。食べるまで何が入っているかわからないお楽しみも…！冷蔵庫にある余り野菜も活用できるメニュー。

#### 《“にっぽん食”ポイント》

##### 「共食/コミュニケーション」:

- ・包み方も簡単なので、誰かと一緒に作りたくなる
- ・誰かと一緒に食べたい

「旬」: 旬の野菜をいろいろ楽しめる(レシピでは夏の旬野菜を使用)

##### 「簡便」:

- ・調理工程が少ない
- ・家にある調味料で味付けができる
- ・使う器具が少ない

[https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu\\_id=22445](https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu_id=22445)

## 2023 年度の活動概要

2023 年度の「にっぽん食プロジェクト」では、家政学部食物学科の飯田文子教授、学生 2 名とミツカンが、どうすれば“にっぽん食”が生活者に馴染みやすくなるのかを探求しました。飯田研究室によるアンケート調査、ミツカン主体のグループインタビュー調査から、昨年度の概念の中で「共食/コミュニケーション」「旬」「簡便」にフォーカスを当てることが“にっぽん食”の普及に繋がるのでは、と考えました。そこで、「共食/コミュニケーション」「旬」「簡便」に関し、幅広い年代の生活者のインサイトを深る Web アンケート調査をミツカン主体で実施しました。

Web アンケート調査からは、幼少期の食事に関する手伝い頻度と食習慣や食意識との関連性がみえてきました。幼少期に食事に関する手伝い頻度が高い人ほど、「共食」時のコミュニケーションを楽しんでいる人が多く、また旬の食材を味わう楽しみを感じている人も多い結果でした※3。

それらの結果をあわせて、私たちは、これからの食の価値は、食べるだけでなく、食事にまつわる様々なコミュニケーション機会・体験を作り出すことが重要ではないかと考えました。そして、これらを世の中に伝えていくコンセプトとして、「ごはん時間で、つながろう。」という言葉新たに作りました。

また、「共食/コミュニケーション」「旬」「簡便」の要素を盛り込んだミツカン公式メニューとなる“にっぽん食”メニューを学生とミツカンが共同で考案しました。オンラインミーティングで双方のメニューへのフィードバックを行い、試食と修正を繰り返し、合同の試食会を実施して、7 品のメニューが完成いたしました。

※3: ミツカン主体 Web アンケート調査結果(2024 年 1 月 31 日配信リリース) <https://www.mizkan.co.jp/company/news/detail/240131-90.html>



「にっぽん食プロジェクト」について、より知っていただくために新たに note を開設しました。考案したメニューに関する情報につきましても掲載しておりますので、ご覧いただけますと幸いです。

### ●「にっぽん食プロジェクト」note

・“にっぽん食”とは？日本女子大学とミツカンが考える新しい食の形“にっぽん食”

[https://note.com/nippon\\_shoku0/n/n8d3ed43730d2](https://note.com/nippon_shoku0/n/n8d3ed43730d2)

・炊飯器で作れる！うま味を味わう「和風オムライス」

[https://note.com/nippon\\_shoku0/n/nc386cb7c1618](https://note.com/nippon_shoku0/n/nc386cb7c1618)

・魚を美味しく簡単に！フライパン 1 つで作る「黒酢酢だら」

[https://note.com/nippon\\_shoku0/n/nb53e001462f2](https://note.com/nippon_shoku0/n/nb53e001462f2)

日本女子大学では「新しい価値を創造する力」を持つ人材の育成のため実践教育に力を入れており、産学連携を通して地域や社会が抱える課題に実践的に取り組むことで、学生が社会で力を発揮するための豊かな行動力を身に付けることを目指しています。

ミツカンでは「未来ビジョン宣言」の実現を目指し、様々なステークホルダーと「ともに」共創の取り組みを行っております。本プロジェクトはその一環として、非常に意義のあるものと位置づけ、推進しています。