

日本女子大学×ミツカンの「にっぽん食プロジェクト」3 年目！  
新しい食の価値「ごはん時間でつながろう。」を“あのメニュー”で体現化  
～学生が驚きの発想で 5 メニューを考案し、ミツカン公式に～



ミツカングループ(愛知県半田市、以下ミツカン)が、日本女子大学(東京都文京区)と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」は、今年度の活動の第一弾として、メニュー開発を行いました。本プロジェクトは、2022 年度から実施しており、2024 年度の今年で 3 年目を迎えます。2024 年度は、プロジェクトで整理したコンセプト「ごはん時間でつながろう。」<sup>\*1</sup>を体現するために何が必要なのかを具体的に考え、提案していきます。

今年度の活動の1つ目として、コミュニケーションの機会・体験のきっかけの1つである、「作ってみたい、食べてみたい、どんな味なのだろう?」と興味をもってもらえるようなメニューを 5 つ開発しました。今後、食事にまつわる様々なコミュニケーション機会・体験を作り出すためには、具体的にどのようなこと・物・場があるとよいのか?を考える施策の実施も予定しております。

今年で 3 回目となる“にっぽん食”のメニュー開発をするにあたり、日本女子大学の学生に「食卓で食べたいと思う/作りたいと思うメニュー」のアンケートを取ったところ、日本食だけでなく、「タイ料理」や「中華料理」など、メニューの幅がより広がっている傾向が見えました。その結果をもとに、“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」の要素を掛け合わせ、“ガパオライス”や“エビチリ”などをベースにしたメニュー計 5 品を考案いたしました。「にっぽん食プロジェクト」のコンセプト<sup>\*1</sup>に基づき、日本の食材や調味料を活かしたメニューとなっています。なお、これらのメニューは、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、また「にっぽん食プロジェクト」note に掲載いたします。

にっぽん食プロジェクトは、学生の育成と共に、進化する食の価値を追求し、生活者に新たな食体験を提供してまいります。

・ミツカン「おうちレシピ」:<https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/>

・「にっぽん食プロジェクト」note:[https://note.com/nippon\\_shoku0](https://note.com/nippon_shoku0)

## 2024 年度 考案 “にっぽん食” メニュー

### ●ゆず香る和風ガパオライス

人気の「ガパオライス」の魚バージョンで、挽肉の食感に近い「たら」を使用しています。魚のうま味は素材の「たら」とミツカンの「メまで美味しい 焼あごだし鍋つゆミニパック」で再現。ナンプラーは使用せず、バジルの代わりに「ゆず」や「みつば」等なじみのある食材を使っているので、年代問わずお召し上がりいただけます。豊かな風味がアクセントになり食が進みます。

おうちレシピ: [https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu\\_id=22982](https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu_id=22982)



#### 《“にっぽん食”ポイント》

「共食/コミュニケーション」: 挽肉でなく魚(たら)を使った斬新さ、かつナンプラー不使用で、なじみのある和の食材を使用し、新しいガパオライスを誰かに共有したくなる。

「旬」: 冬が旬のたら、大根を使用。

「簡便」: フライパン1つで作れて、洗い物も少ない。

### ●鮭チリ

エビチリのえびを鮭にして和風にアレンジしました。豆板醤を使用せず、甘辛の甘みを「追いがつお®つゆ 2 倍」で、辛味を七味とうがらしで再現しました。辛さは七味とうがらしの量で調整することができます。しめじやたまねぎも加え、ボリュームのあるおかずになります。

おうちレシピ

トマトケチャップ使用 [https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu\\_id=22987](https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu_id=22987)

カンタン酢トマト使用 [https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu\\_id=22986](https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu_id=22986)



#### 《“にっぽん食”ポイント》

「共食/コミュニケーション」: 魚料理の味付けとして新しい「チリ味」を、日本のなじみのある調味料で再現できることを、誰かに共有したくなる。

「旬」: 秋が旬のしめじ、鮭を使用。

「簡便」: 具材を切る、焼く、調味する、の 3 ステップの少ない工程でできます。家にある調味料で味付けができ、使用する調味料が少なく味付けが簡単。

### ●白菜で作るジャパニーズロールキャベツ

「ロールキャベツ」のキャベツを「菜っ葉キャベツ」と言われている「白菜」に変えてアレンジしました。中身を挽肉ではなく「えび真薯(しんじょ)」にして”にっぽん食”らしさを演出。白菜は、キャベツに比べて葉が柔らかく形状的にも巻きやすく、味付けは「味ぽん®」のみ、レンジだけで作れるので、失敗なく簡単に調理できます。えび真薯や白菜のうまみ豊かな、ちょっと驚きのある一品です。

おうちレシピ: [https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu\\_id=22984](https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu_id=22984)



#### 《“にっぽん食”ポイント》

「共食/コミュニケーション」: はんぺんで作ったえび真薯を白菜で包む新しさを共有したくなる。火を使わないのでお子様と一緒に作りたくなる。

「旬」: 冬が旬の白菜、長ねぎを使用。

「簡便」: 電子レンジで調理できる。

### ●カツオの冷製パスタ

「冷製パスタ」を和の食材と調味料(白だし・わさび)を使ってアレンジしました。「わさび」の使い方の工夫によりカツオの魚臭さを抑え、わさびときゅうりでさっぱりと食べられます。お好みで「昆布のふりかけ」を加えると、カツオと昆布が一緒になることで、うまみ豊かな一品になります。レンジだけで簡単に調理できます。おうちレシピ: [https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu\\_id=22981](https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu_id=22981)



#### 《“にっぽん食”ポイント》

「共食/コミュニケーション」: 火を使わないので、お子様と一緒に調理したくなる。

「旬」: 夏が旬のカツオ、青じそ、きゅうりを使用。

「簡便」: 調理時間が短い。洗い物が少なく、片付けが楽。電子レンジで調理できる。

### ●中華風納豆サラダ

食卓の定番である「納豆」に旬の野菜(オクラ、トマト)を加え、中華風サラダにアレンジしました。ごま油と白ごまの香り、黒酢の酸味で納豆独特の匂いを軽減し食べやすく仕上げています。加熱しない生のオクラの食感がおもしろい一品です。火を使わずに簡単に作れます。

おうちレシピ: [https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu\\_id=22983](https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/recipe/?menu_id=22983)



#### 《“にっぽん食”ポイント》

「共食/コミュニケーション」: 家によくある納豆をサラダに使用する斬新さを共有したくなる。

「旬」: 夏が旬のトマト、オクラを使用。

「簡便」: 具材を切る、調味する、の2ステップの少ない工程でできます。調理時間約10分。

### ■ミツカングループ

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推進しています。

### ■日本女子大学

私立女子大学唯一の理学部を有し、文理融合の教育環境をもつ女子総合大学です。「私が動く、世界がひらく。」のタグラインのもと、自ら学び、自ら行動し、新しい価値を創造できる人材を育てています。今年度は「建築デザイン学部」を開設し、2025年度には「食科学部」を開設します。さらに2026年度に文学部2学科の名称変更を予定し、2027年度には「経済学部(仮称)」の開設(構想中)と、継続して大学改革を進めています。

### “にっぽん食”とそのコンセプト『ごはん時間で、つながろう。』<sup>※1</sup>について

2022年度のJWU社会連携科目『課題解決型ワークショップ「にっぽん食を考える」』の活動や、2023年度に実施した、『共食』『旬』『簡便性』の観点から見た食生活意識調査を通して、これからの食の価値の1つとして、「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(ごはん時間)が、人や思いを繋げることが明確になりました。このことを「ごはん時間で、つながろう。」<sup>※1</sup>という言葉で新たに表現しました。

## ■これまでの「にっぽん食プロジェクト」の活動とリリース

年月	活動内容	詳細はこちら
2022年4月	『にっぽん食プロジェクト』始動 急速に多様化する食文化や価値観を若者の視点で捉え直し、食の未来を考える共創プロジェクト	<a href="https://www.mizkan.co.jp/company/news/detail/220420-90.html">https://www.mizkan.co.jp/company/news/detail/220420-90.html</a>
2022年9月	“未来の食”を共に探求する授業を開始 JWU 社会連携科目『課題解決型ワークショップ にっぽん食を考える』を開始	<a href="https://www.mizkan.co.jp/company/news/detail/220929-91.html">https://www.mizkan.co.jp/company/news/detail/220929-91.html</a>
2023年3月	和食、そして日本食を経て進化する“これからの日本の食”の概念とは！？ 次世代を担う学生を中心に、“にっぽん食”の概念を元にしたメニューも考案！	<a href="https://www.mizkan.co.jp/company/news/detail/230307-90.html">https://www.mizkan.co.jp/company/news/detail/230307-90.html</a>
2024年1月	「共食」「旬」「簡便性」の観点から見た食生活意識調査結果発表	<a href="https://www.mizkan.co.jp/company/news/detail/240131-90.html">https://www.mizkan.co.jp/company/news/detail/240131-90.html</a>
2024年3月	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	<a href="https://www.mizkan.co.jp/company/news/detail/240308-90.html">https://www.mizkan.co.jp/company/news/detail/240308-90.html</a>