

PRESS RELEASE

日本女子大学×ミツカンの「にっぽん食プロジェクト」 “ごはん時間でつながる”10種の新メニューを発表

日本女子大学（東京都文京区、学長：篠原聡子）が、ミツカングループ（愛知県半田市、以下ミツカン）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、今年度で3年目を迎えました。この度、プロジェクトのコンセプトである“ごはん時間で、つながろう。”※1をテーマに、家政学部食物学科飯田文子教授の指導のもと、同研究室の学生たちが四季ごとの旬の食材を生かした10種の新メニューを考案しました。このうち5種はミツカンと共同開発したメニューとなります。「共食/コミュニケーション」「旬」「簡便」といった“にっぽん食”のオリジナリティを掛け合わせ、「作ってみたい、食べてみたい、どんな味なのだろう？」と好奇心を刺激するアイデアが詰まったメニューが、“ごはん時間”を通じた新たなつながりを創出します。



PRESS RELEASE

■今年度の“にっぽん食”のメニュー開発

今年度のメニュー開発にあたり、本学の学生に「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、和食だけでなく、タイ料理や中国料理など、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も考案。「にっぽん食プロジェクト」のコンセプトにもとづいた、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。

そのうち、ミツカンと共同開発した5つのメニューは、ミツカン公式メニューとして、ミツカンのウェブサイト「おうちレシピ」、また「にっぽん食プロジェクト」noteに掲載されています。

にっぽん食について

https://note.com/nippon_shoku0/n/n8d3ed43730d2

■2024年度 学生考案“にっぽん食”メニュー

四季折々の旬の食材を取り入れ、手軽に作れて食卓の会話がつい弾むようなメニューを考案しました。旬の食材は、出荷量が増え価格が下がるだけでなく、栄養価もピークを迎えます。例えば、ほうれん草に含まれるビタミンCの量は、旬の12月と比べて9月には約5分の1にまで減少することが分かっています。日々の食卓に旬の食材を取り入れることで、自然と豊かな栄養を取り入れることができます。

●秋の旬メニュー

秋鮭チリ ※ミツカンとの共同開発

エビチリのえびを秋が旬の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。



《“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。

PRESS RELEASE

柿とさつまいものみそ焼き

秋が旬の柿とさつまいもを使い、みそを基本とした馴染みのある食べやすい味付けです。果物の中でも国内生産量が多い柿を使用することで、自給率向上にもつながります。柿を焼くという斬新さは、一緒に食べる人と驚きを共有したくなる一品です。



●冬の旬メニュー

ゆず香る和風ガパオライス ※ミツカンとの共同開発

人気の「ガパオライス」の魚バージョンで、挽肉の食感に近い冬が旬の「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「べまで美味しい 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。



《“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。

白菜で作るジャパニーズロールキャベツ ※ミツカンとの共同開発

「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はんぺんを使った「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。



甘酒寒天アイス

日本の伝統的な飲料である甘酒に、冬が旬のりんごとみかん、寒天を加えアイスにしました。アイスなのに時間が経っても溶けにくく、その意外性をつい人と話したくなるデザートです。



PRESS RELEASE

●春の旬メニュー

豆乳ときな粉の白和え

春が旬の新たまねぎ・豆苗・人参を使用し、白和えを「練ごま」ではなく、「きな粉」で作る誰かに共有したくなる一品。桜えびを入れても美味しい春にぴったりのおかずです。人参は皮つきのまま使うので食品ロスの削減にもつながります。



《“にっぽん食”ポイント》

「共食/コミュニケーション」:

白和えを「練ごま」ではなく、「きな粉」で作る新しさを、誰かに共有したくなる。

「旬」: 春が旬の新たまねぎ、豆苗、人参を使用。

「簡便」: 裏ごしがいららず、電子レンジで簡単に作ることができます。

そばチャプチェ

そばを韓国のチャプチェ風にアレンジした一品です。春が旬のわかめは、火を通すことで栄養素を効率的に摂取することができます。油と一緒に食べることでβ-カロテンの体内への吸収率向上が期待できます。



●夏の旬メニュー

カツオの冷製パスタ ※ミツカンとの共同開発

「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。



《“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。

PRESS RELEASE

中華風納豆サラダ ※ミツカンとの共同開発

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。



鯖缶ナチョス

カレー粉やスパイスを使わずに、日本風のナチョスにアレンジしました。ナチョスのチーズやアボカドなどのクリーミーさを豆乳で再現し、夏が旬のナスとズッキーニを使いました。鯖とみそとトマトを使うことで、うま味の相乗効果が生まれます。



詳しいレシピはこちらからご覧いただけます。

につぼん食レシピブック 2024 <https://mcm-www.jwu.ac.jp/~iida/2024nipponnsyokurecipe.pdf>

※1『ごはん時間で、つながろう。』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 につぼん食を考える』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、食事にまつわるさまざまなコミュニケーション機会・体験（ごはん時間）が、人や思いをつなげること」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。」という言葉で新たに表現しました。

■学園祭で“につぼん食”メニューの研究発表を実施

10月に開催された本学の学園祭「目白祭」では、家政学部食物学科の飯田研究室の学生たちが、“につぼん食”に関する研究発表を行いました。アンケート調査やメニューのパネル展示、“につぼん食”のレシピブックの配布などを通じて、来場者に“につぼん食”の魅力伝える貴重な機会となりました。



PRESS RELEASE

【参照リンク】

「にっぽん食プロジェクト」note

https://note.com/nippon_shoku0

ミツカン「おうちレシピ」

<https://www.mizkan.co.jp/ouchirecipe/>

日本女子大学食物学科（食物学専攻）

https://www.jwu.ac.jp/unv/academics/human_sciences_and_design/food/index.html

ミツカングループ

<https://www.mizkan.co.jp/>

日本女子大学は、日本初の組織的な女子高等教育機関として創立し、2021年に120周年を迎えました。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きます。

詳しくは、<https://www.jwu.ac.jp> をご覧ください。



学校法人 | 日本女子大学 法人企画部 広報課

〒112-8681 東京都文京区目白台 2-8-1 <https://www.jwu.ac.jp/>

Phone. 03-5981-3163 e-mail. n-pr@atlas.jwu.ac.jp

Facebook. @Official.JWU Instagram. @japan_womens_university X. @JWU_official