

日本女子大学とミツカングループが新しい食の形“にっぽん食”を発表

—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！

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年春より開始しています。この度、本プロジェクトの一年の成果として日本女子大学 家政学部食物学科 飯田文子教授、ならびに実際に研究に携わった飯田研究室の学生を中心に考案した、新しい食の形“にっぽん食”の概念を発表いたします。また、“にっぽん食”の概念を元に学生が考えたメニューも合わせて発表させていただきます。

“にっぽん食”とは、多様化する食の価値観や山積する食の課題に対して、様々な角度から食を捉えなおすことで、これからの食の概念を表したものです。日本で古くから受け継がれてきた“和食”が、食文化の多様化とともに現代の“日本食”となり変化したように、“にっぽん食”も日本食の先にある、未来の食のあり方を示す名称となっています。

この度発表する“にっぽん食”の概念は下記のとおりです。



2022年度の「にっぽん食プロジェクト」では、飯田研究室の学生による若者の食意識調査や、地域や社会が抱える課題について実践的に取り組む「JWU 社会連携科目」のカリキュラムにおける『課題解決型ワークショップ にっぽん食を考える』などを通して、“にっぽん食”の概念を探求し、概念をもとにメニューを考案いたしました。また、“にっぽん食”の概念を表現した本プロジェクトのロゴも、学生を中心に制作いたしました。

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。

また、ミツカングループでは「ミツカン未来ビジョン宣言」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、また「ミツカン未来ビジョン宣言」の実現につながる取り組みとして、非常に意義のあるものとして推進しています。

来年度以降も本プロジェクトは継続し、“にっぽん食”を探求し続けてまいります。

<報道関係者の方のお問い合わせ先>

学校法人 日本女子大学 入学・広報部 広報課
電話: 03-5981-3163 / メール: n-pr@atlas.jwu.ac.jp

ミツカングループ広報

電話: 本社 0569-24-5087/東京 03-3555-2607
メール: pr_corporate@mizkan.co.jp

“にっぽん食” 概念のご紹介

「にっぽん食プロジェクト」では、2021年に創立120周年を迎え、食を科学するスペシャリストを育成し続けている日本女子大学家政学部食物学科の飯田研究室の学生が中心となり、219年にわたって日本の食文化の発展に寄与し、「ミツカン未来ビジョン宣言」を掲げて食の可能性の追求に取り組むミツカンとともに、多様化する食文化や価値観を若者の視点で捉え直し、これからの食の未来を探求しています。

“にっぽん食”とは、多様化する食の価値観や山積する食の課題に対して、様々な角度から食を捉えなおすことで、これからの食の概念を表したものです。日本で古くから受け継がれてきた“和食”が、食文化の多様化とともに現代の“日本食”となり変化したように、“にっぽん食”も日本食の先にある、未来の食のあり方を示す名称となっています。

“にっぽん食”が約束する5つの“食”

- **一つ、持続可能な食。**
食の自給率向上や食品ロス問題を解決するとともに、簡便な調理法で作り続けられること。
- **一つ、おいしくて健康的な食。**
食べ続けられるおいしさであり、食べ続けられることで健康につながり、日本人が抱える栄養上の問題を解決できること。
- **一つ、共食を通じてコミュニケーションを生む食。**
共食がもたらす食のコミュニケーションを通じて、食の喜びや楽しみを感じられること。
- **一つ、日本らしさをいかした食。**
日本の旬の食材を活かし、四季を感じられること。
- **一つ、味覚をはぐくむ食。**
日本の調味料の良さを活かし、味覚をはぐくむおいしさであること。

これらを満たしたものを、私たちは“にっぽん食”と呼び、
私たちは、にっぽん食を通じて、新しい食の未来を探求していきます。

“にっぽん食” 概念作りまでの経緯

本プロジェクトの開始とともに、飯田研究室の学生2名が、学生及び社会人へのアンケート調査を実施し、これからの食を担う若者特有の食意識は何なのかを探りました。その調査の結果、新しい食の要素として、“共食”と“簡便さ”というものが、キーワードとして浮かび上がってきました。

その後、約半年にわたり、学部・学科を越えた授業として『課題解決型ワークショップ にっぽん食を考える』を実施しました。様々な講師が登壇して“食と健康”、“おいしさの考え方”、“持続可能な食”、“若者の考える食”など、食を多角的に学び、“にっぽん食”を探求しました。

授業を通して“にっぽん食”について学生自身が考え、「おいさと健康の両立」「共食」「食品ロスを減らすというSDGsの観点」「作り手にやさしい持続可能な食事」「自給できる食材」など、学生の視点でこれからの食を捉えた様々なアイデアが集まり、最終的にはこれらをもとに、飯田教授が“にっぽん食”の概念をまとめました。



学生が考案した“にっぽん食”メニュー



学生が授業内で試作した“にっぽん食”メニュー

『課題解決型ワークショップ にっぽん食を考える』では、授業を通した学びを踏まえて「“にっぽん食”とは何か？」についてディスカッションを重ねてきました。約半年間の授業の後半では、受講学生を4つのチームに分け、“にっぽん食”に必要な要素は何かを討議しながら、チームごとにそれぞれが考える“にっぽん食”のメニューを考案しました。学生の視点でこれからの食を捉えた様々なアイデアが詰まっています。一部メニューについては、レシピを参考資料に掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

学生が制作した「にっぽん食プロジェクト」ロゴについて

飯田研究室の学生を中心に、プロジェクトのロゴも制作いたしました。

<ロゴに込められた意味について>

“にっぽん食”の文字には、日本の伝統的な食材である豆腐や醤油、味噌などの原料になっている大豆や、お箸をモチーフとして取り入れ、印象的な赤い円は、日の丸をイメージ。円の中には日本の食文化の象徴と食料自給率向上の象徴としての稲穂と現代・未来をイメージさせる都会の街並みを表現しています。最後に、「持続可能性」と「日本の四季」を円の縁の矢印と色で表しました。



にっぽん食
プロジェクト



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



【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1cm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いれて、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。



【カオマンガイ】

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。

カオマンガイ

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（しよつたるなど）	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。キャベツは一口大に切り、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。