

テーマ	「もどき料理」を用いた学弁まなべん（楽しく学べるテイクアウト弁当）の提案	
連携企業	株式会社升本フーズ	
指導教員	鎌谷 かおる	カマタニ カオル
メンバー	三浦 加帆（発表者）	ミウラ カホ
	大徳 萌々子	ダイトク モモコ
	小路 侑岳	ショウジ ユウガ
	田上 祐也	タガミ ユウヤ
	乾 ひかり	イヌイ ヒカリ
	尾崎 隼仁	オザキ ハヤト
	栗井 春奈	クリイ ハルナ
	貞廣 涼佳	サダヒロ スズカ
	豊島 千帆	トヨシマ チホ

日本フードサービス協会研究助成 研究成果報告書

<h3>1. 研究の概要</h3> <p>本研究は、江戸時代の「もどき料理」に焦点をあて、楽しく学べるテイクアウト弁当(略して「学弁」)の開発を提案するための取り組みである。「もどき料理」とは、異なる食材を用いて似せて作る料理のことで、主として魚や肉を食材にすることができない精進料理において作られてきたものである。</p> <p>本研究では、江戸時代の料理本に記された「もどき料理」をベースに試作をおこない、株式会社升本フーズ様のご指導のもと、美味しさと食材へのこだわり追求を目指し、現代社会に寄り添う「もどき料理」の開発をおこなった。</p> <p>最終的に弁当開発には至らなかったが、複数回の試作会や検討会を重ねることにより、弁当に入れる数種類の料理のレシピ開発をおこない、完成度を高めることができた。</p>
<h3>2. 研究の目的</h3> <p>本研究の目的は、「もどき料理」で楽しく学べるテイクアウト弁当を開発するために、現代人のニーズに応えることができる「もどき料理」を開発し、提案することである。</p> <p>本研究で、「もどき料理」を取り上げた理由は、食材を余すことなく使う精進料理の精神と、ヘルシーな食材が主となる「もどき料理」は、現代的な課題(食品ロスやSDGs等)に意識を向けさせるための動機づけにもなると考えたからである。また、弁当の提案を考えた理由は、ポストコロナを見据えた食事提供のあり方を模索するためでもある。</p>
<h3>3. 研究の方法</h3> <p>本研究の方法は、3つのステップにより構成している。</p> <ol style="list-style-type: none">① <u>「もどき料理」に関する文献調査</u> 江戸時代以降に刊行された料理本に掲載される「もどき料理」を検索・抽出し、現代語訳をおこない、当時の料理法や食材を分析した② <u>「もどき料理」の試作検討会の実施</u><ol style="list-style-type: none">① で分析した「もどき料理」を可能な限り忠実に再現し、複数回試作検討会を実施することで、調理の改善点など整理し、弁当開発に向けて作業を進めた③ <u>升本フーズ様のアドバイスを踏まえたレシピ開発</u><ol style="list-style-type: none">② での取り組みを経て、升本フーズ様にアドバイスをいただき、これまでの試作を改善し、料理本の記述を活かしつつも、美味しい「もどき料理」を追求するためのオリジナルレシピ開発をおこなった。 <p>なお、本研究における試作検討会は、3つのシーズンで構成している。</p>

第1シーズン 「料理本にできる限り忠実に再現」

試作料理：うなぎもどき／ひりょうず／まぐろもどき／精進カステラ
かまぼこもどき／いかもどき／りんごもどき／卵そうめん

第2シーズン 「升本フーズ星野様ご提案のレシピをもとに試作」

試作料理：うなぎもどき／ひりょうず／精進カステラ／まぐろもどき
かまぼこもどき

第3シーズン 「メンバーオリジナルの工夫を加えた試作」＝レシピ開発

試作料理：うなぎもどき／ひりょうず／精進カステラ／まぐろもどき

4. 研究成果

本研究は、当初、「もどき料理」弁当の開発を目的におこなってきた。しかし、実際に試作を始めてみると、江戸時代の料理を忠実に再現することが、必ずしも「美味しい」とイコールではないことや、「弁当」としてトータルで考えることの難しさ（全体の味つけ、色合い、保存等）に直面することとなった。

しかし、度重なる試作をおこなうことで、美味しさの追求や、食材の選択など、自らが設定した課題を克服し、「もどき料理」の奥深さを知ることができた。

また、升本フーズの星野様から調理についての改善案をアドバイスいただき、さらに料理人としての考え方について学ばせていただき、大きな刺激を受けた。そのことは、メンバー同志での改善に向けた積極的な議論と試作会へと繋がり、結果として、現代社会に寄り添う「もどき料理」のレシピ開発をおこなうことができた。

なお、本研究の成果は、和食文化学会第5回研究大会（2023年3月4日 於：同志社大学）にて、「『もどき料理』のおいしさ追求－食科学を学ぶ私達が考える過去の食との向き合い方－」という題目で口頭発表をおこなう予定である。

5. 資金使途

試作のための食材費

升本フーズ様（東京）訪問の交通費

「もどき料理」を用いた学弁(楽しく学べるテイクアウト弁当)の提案

連携企業：株式会社升本フーズ様

目的：「もどき料理」で楽しく学べるテイクアウト弁当の開発

→現代社会のニーズに寄り添う「もどき料理」の開発

背景：食材を余すことなく使う精進料理の精神／ヘルシーな食材
＝現代的な課題（食品ロス・SDGs等）に意識を向けさせる
動機づけになる可能性

研究の3つのステップ

- ①「もどき料理」に関する文献調査
- ②「もどき料理」の試作検討会
- ③升本フーズ様のアドバイスを踏まえたレシピ開発

研究の流れ

江戸時代の料理本から「もどき料理」を抽出し、できる限り忠実に再現→株式会社升本フーズ星野料理長のアドバイスをもとにおいしさを追求する試作の繰り返し→私達の考える「もどき料理」のレシピ提案

★第1シーズン
過去(江戸時代以降)の料理本をできる限り忠実に再現

★第2シーズン
升本フーズの星野料理長ご提供のレシピをもとに試作

★第3シーズン
自分たちなりの工夫を加えて試作

4月	料理本調査
20日	試作①
5月	料理本調査
18日	試作②
6月	料理本調査
8日	試作③
7月	振り返り
6日	打合せ(升本様)① (@zoom)

7月	26日	打合せ(升本様)② (@zoom)
8月		レシピ提供(升本様)
9月		試作④
10月		試作(精進料理編)

10月	15日	東京店舗訪問	
	26日	試作⑤	
	11月	2日	試作⑥
	9日	試作⑦	
	23日	試作⑧	
	30日	試作⑨	
12月		まとめ	

第1シーズン
○試作料理
・うなぎもどき
・ひりょうず
・まぐろもどき
・精進カステラ
・かまぼこもどき
・いかもどき
・りんごもどき
・卵そうめん
・精進カレー

第2シーズン
升本フーズの星野料理長ご提供のレシピをもとに試作
○試作料理
・うなぎもどき
・ひりょうず
・精進カステラ
・まぐろもどき
・かまぼこもどき

第3シーズン
自分たちなりの工夫を加えて試作
・より良く
・条件設定
・官能評価
○試作料理
・うなぎもどき
・ひりょうず
・精進カステラ
・まぐろもどき

【活動の流れ】

【シーズン別試作品リスト】

株式会社升本フーズ様との連携

試作料理の美味しさ向上に向けたご指導をいただきました

(料理のアドバイス(オンライン) / レシピのご提供 / 試作品の試食体験等)



星野料理長ご提供レシピ



もどき料理弁当



まぐろもどき・いかもどき



ひりょうず(がんもどき)



★星野料理長特製「もどき料理弁当」

レシピ開発に向けた「もどき料理」の試作検討会の実施

条件設定：使用食材+タレを塗る回数

- ①ノーマル(豆腐+長芋) ②蓮根(+①) ③蓮根+人参(+①) ④蓮根+クルミ(+①)
①タレ2度塗り ②タレ2度塗り ③タレ1度塗り ④タレ1度塗り



①ノーマル



②蓮根



③蓮根+人参



④蓮根+クルミ

【官能評価】
・ほぼ前回と同じ
・タレの2度塗りによる味の向上

【官能評価】
・蓮根の食感◎
・一番美味しい
・味にまとまりあり
・タレの2度塗りによる味の向上

【官能評価】
・柔らかい
・見た目がオレンジ
・人参の風味特になし

【官能評価】
・クルミの食感目立つ
・クルミの味が強い
⇒クルミの主張強い



- ・美味しさの追求
・繰り返しの試作から得られた課題
・より良い「もどき料理」の提案
・弁当開発への展望

事例) うなぎもどきの試作

「もどき料理」を用いた

まなべん

学弁(楽しく学べるテイクアウト弁当)

の提案

連携企業 株式会社升本フーズ様

三浦加帆, 小路侑岳, 大徳萌々子, 乾ひかり

尾崎隼仁, 栗井春奈, 貞廣涼佳, 豊島千帆

指導教員：鎌谷かおる

目次

◎活動概要

- ・目的 ・方法 ・これまでの活動の流れ
- ・升本フーズ様との連携過程

◎「もどき料理」の試作過程

- ・卵そうめん, りんごもどき, いかもどき
- ・精進カレー, カキフライもどき, ひりょうず(材料:こんにゃく等)
- ・かまぼこもどき
- ・ひりょうず(材料:さつまいも, かぼちゃ)
- ・うなぎもどき
- ・まぐろもどき
- ・精進カステラ

◎まとめ・課題

目的と問題意識 🔍

目的

江戸時代の「もどき料理」に焦点を当て、楽しく学べるテイクアウト弁当の提案をすること

「もどき料理」とは？

- ・異なる食材を用いて似せて作る料理（例：豆腐で作るうなぎもどき）
- ・歴史は古い ・主に魚や肉を使えない精進料理において作られてきた
- ・ヘルシーな食材を余すことなく使用



- ・現代的な課題（食品ロス/SDGs）への意識づけ ・健康的な食生活
- ・テイクアウト＝ポストコロナを見据えた食事提供の在り方（個食でも楽しく学べる）

研究方法

◎文献調査

- ・過去(江戸時代以降)の料理本より、「もどき料理」を抽出
- ・使用されている食材や調理法を整理

◎「もどき料理」試作

- ・江戸時代に書かれた料理本より、できる限り忠実に再現(約9種類)
- ・現代の食材や調理器具、弁当への適正等を考慮しながら、試作を繰り返す

◎升本フーズ様からのアドバイス

- ・使用食材や調理法についてお話を伺う
- ・改良していただいたレシピを参考に試作

これまでの活動の流れ

★第1シーズン

過去(江戸時代以降)
の料理本をできる
限り忠実に再現

★第2シーズン

升本フーズの星野料
理長ご提供のレシピ
をもとに試作

★第3シーズン

自分たちなりの工夫
を加えて試作

2022年

4月		料理本調査
	20日	試作①
5月		料理本調査
	18日	試作②
6月		料理本調査
	8日	試作③
7月		振り返り
	6日	打合せ(升本様)① (@zoom)

7月	26日	打合せ(升本様)② (@zoom)
8月		レシピ提供 (升本様)
9月		
	22日	試作④
10月		試作 (精進料理編)

10月	15日	東京店舗訪問
	26日	試作⑤
11月	2日	試作⑥
	9日	試作⑦
	23日	試作⑧
	30日	試作⑨
12月		まとめ

株式会社升本フーズ様との連携

○打合せ① (7月8日) (第1シーズン) 代表取締役塚本光伸様,商品企画開発部販促課浅野慶様

・これまでの進捗報告(初顔合わせ)

○打合せ② (7月26日) (第2シーズン)

塚本光伸様,浅野慶様,生産部冷凍商品料理長星野宗様,生産部和正食料理長廣瀬雄一郎様

・星野料理長より6品の「もどき料理レシピ」と「もどき料理弁当」の提供

《精進カステラ》
 (材料)
 ・長芋(すり下ろし)→100g ・南瓜(蒸して裏返したもの)→100g
 ・小麦粉→100g ・砂糖→30g ・サラダ油→5g
 ※割合が異なるので、詳しい材料を載せておきます
 ※この割合でも少し硬かったです。もう少し小麦粉を減らして、長芋をすりやすとふっくらすると思います
 (作り方)
 ①材料を全て混ぜ合わせて、流し皿に入れ、185℃に温めたオーブンで約20分焼きます。
 ②焼き上がったら型抜きで作ったみつを流し、一晩かかせます。


星野料理長ご提供レシピ



もどき料理弁当



まぐろもどき・いかもどき



ひりょうず(がんもどき)

●星野料理長特製「もどき料理弁当」

株式会社升本フーズ様との連携

○打合せ②（7月26日）

代表取締役の塚本光伸様、生産部冷凍商品料理長の星野宗様、生産部和正食料理長の廣瀬雄一郎様、商品企画開発部販促課の浅野慶様

◎升本フーズの皆様より、私たちが作った「もどき料理」の改善点、良い点について詳細なアドバイスをいただく

★ひとつひとつの調理過程を丁寧に、雑にならないように
例：食材の水切り、すりつぶし、混ぜ方等

↳ 以降の試作で特に意識するように

株式会社升本フーズ様との連携

○東京店舗訪問（10月15日）（第3シーズン）



株式会社升本フーズ様との連携

○東京店舗訪問（10月15日）

◎塚本光伸様、星野宗様、浅野慶様にお話を伺う

★とにかく試行錯誤が必要

何度も作り、感性を高める→基準を作る

★もどき料理→必ずしも全てを似せる必要はない
（似ている味・食感・見た目）

・各料理の食材や調理法についてのアドバイスも

飯沼康祐様との連携(精進料理編) 10月13日

◎天台宗福昌寺副住職であり精進料理の研究もされている飯沼康祐様ご指導の下、「ナスで作るうなぎもどき」と「カキフライもどき」を作りました (zoomでの遠隔指導)



「カキフライもどき」



調理風景



「ナスで作るうなぎもどき」

シーズン別試作料理

第1シーズン

料理本をできるだけ忠実に再現

○試作料理

- ・うなぎもどき
- ・ひりょうず
- ・まぐろもどき
- ・精進カステラ
- ・かまぼこもどき
- ・いかもどき
- ・りんごもどき
- ・卵そうめん
- ・精進カレー

第2シーズン

升本フーズの星野料理長ご提供のレシピをもとに試作

○試作料理

- ・うなぎもどき
- ・ひりょうず
- ・精進カステラ
- ・まぐろもどき
- ・かまぼこもどき

第3シーズン

自分たちなりの工夫を加えて試作

- ・より良く
- ・条件設定
- ・官能評価

○試作料理

- ・うなぎもどき
- ・ひりょうず
- ・精進カステラ
- ・まぐろもどき

 料理別試作過程 

1回の試作で終了した「もどき料理」(1)



「卵そうめん」

- ①卵を割ってよく混ぜる
- ②白砂糖を入れたお湯の中に、卵の殻で掬った卵を細く落とす
- ③取り上げてよく冷ます



「りんごもどき」

- ①茹でた卵の皮を剥く
- ②熱いうちにりんごの形に丸める
- ③ゆずの葉か、きんかんの葉を付ける。



「いかもどき」

- ①こんにゃくを茹でる
- ②醤油で味付けしてあぶる
- ③短冊切りにする
- ④山椒と和える

※以降作らなかった理由

「卵そうめん」 形作ることが難しい・たまごの殻が入り、衛生的に×

「りんごもどき」 着色料が入っているのので、精進料理に入れられない

「いかもどき」 味と見た目がこんにゃくで、ここからアレンジすることは難しい

2回の試作(第2シーズンまで)をした「もどき料理」

「かまぼこもどき」

第1シーズン

江戸時代の料理本を基に再現

【作り方】

水切りした豆腐と潰したクルミを混ぜる→整形する→蒸す→焼く

【失敗理由】

- ・つなぎと油分の無さによる崩れ
- ・不十分な豆腐の水切り
- ・舌ざわりのざらつき ・無味



第2シーズン

星野料理長のレシピ・アドバイスを参考に試作

【作り方】

1回目+豆腐の水抜きとクルミの粉碎の徹底
つなぎとして長芋を追加
味付けの為醤油を塗って焼いた

【失敗理由】

- ・焼き色が強すぎた
- ・長芋での再現は難しかった
- ・蒸す容器が深すぎた



3シーズンを通して試作した「もどき料理」①

「うなぎもどき」

第1シーズン

江戸時代の料理本を基に再現

【作り方】

材料をすり混ぜる→海苔にのせてのばす→ごま油でさっと揚げる→醤油に山椒を混ぜたもので漬け焼きにする

【材料】

- ①豆腐+小麦粉(料理本はうどん粉)
- ②豆腐+小麦粉+ごぼう

【失敗箇所】

- ・木綿豆腐→食感がざらざらすぎる
- ・絹豆腐→食感がもちもちすぎる
- ・味が薄い

①



②



第2シーズン

星野料理長のレシピ・アドバイスを参考に試作

【変更点】

- ・豆腐の水切り・すりつぶしの徹底
- ・小麦粉の量を減らす・つなぎに山芋を加える
- ・油で揚げる前にオーブンで焼く
- ・薄口醤油で下味をつける
- ・醤油でなく、うなぎのタレを作って塗る
- ・ごぼうを入れずに作ってみる

⇒食感・味ともにおいしさUP!!

精進料理編

飯沼様のご指導のもと試作



ナスを使用したうなぎもどき

「うなぎもどき」第3シーズン（1）

条件設定：使用食材

- ①ノーマル(豆腐+長芋)②ごぼう(+ノーマル)③蓮根(+ノーマル)

①ノーマル



【官能評価】

- ・味にくせなし・食感もちもち (もちもちさは小麦粉の量によるもの)

②ごぼう



【官能評価】

- ・色は最もうなぎに近い
- ・ごぼうの香ばしさ引き立つ
- ・食感はざらざら。

③蓮根



【官能評価】

- ・味、風味、食感全てバランス良し
- ・シャキシャキ食感

【メモ】

- ・おいしさ⇒1位③蓮根、3位②ごぼう（色は良いが、ごぼうの主張が強い、ざらざら感がマイナス）
- ・味がしみこんでいない（味が薄い）→豆腐感が強い

「うなぎもどき」第3シーズン（2）

条件設定：使用食材 + タレを塗る回数

- ①ノーマル(豆腐+長芋) ②蓮根(+①) ③蓮根+人参(+①) ④蓮根+クルミ(+①)
 ①タレ2度塗り ②タレ2度塗り ③タレ1度塗り ④タレ1度塗り

①ノーマル	②蓮根	③蓮根+人参	④蓮根+クルミ
			
<p>【官能評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほぼ前回と同じ ・タレの2度塗りによる味の向上 	<p>【官能評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・蓮根の食感◎ ・一番美味しい ・味にまとまりあり ・タレの2度塗りによる味の向上 	<p>【官能評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柔らかい ・見た目がオレンジ ・人参の風味特になし 	<p>【官能評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クルミの食感目立つ ・クルミの味が強い ⇒クルミの主張強い

【メモ】

- ・やはり、前回同様、蓮根（+豆腐、長芋）が最もおいしい
- ・見た目の改善（ハンバーグっぽい）
- ・味を均一にしたい→ひとつひとつを薄くする？

3シーズンを通して試作した「もどき料理」②

「ひりょうず」（材料：さつまいも、かぼちゃ）

ひりょうずとは、現代のひろうす、がんもどきのこと

第1シーズン	第2シーズン
江戸時代の料理本をもとに再現	星野料理長のレシピをもとに試作
◎多くの種類を作成（↓主な材料記載）	【作り方】
※④のみが第2シーズンへ	①絹豆腐に重しを乗せて水切り →滑らかになるまですり潰す
①こんにゃく ②黄身・氷砂糖・小麦粉	②豆腐の重さの2割の南瓜を蒸す →ペースト状につぶす
	③混ぜ合わせ味付けをする
①豆腐・ごぼう	④低温の油(100℃前後)で揚げる ...徐々に温度を上げる
	
④さつまいも	

「ひりょうず」第3シーズン（1）

条件設定：豆腐の水切り時間

①6時間 ②半日 ③1日

1番最初に揚げた際には、油の温度が高く、生地がなべ底に密着し焦げてしまった。
2回目からは温度の調整を3段階に渡り行ったため、焦げることなく揚げる事が出来た。



① 6時間



【調理時】

・程よい水分量で形成しやすい

【官能評価】

・もっちりしているが素材の風味が薄い

② 半日



【調理時】

・やわらかく、水分量が程よい
→くっつかず揚げやすい

【官能評価】

・素材の味が強い
・最も弾力あり

③ 1日



【調理時】

・耳たぶのようなやわらかさ

・水分が少ないの

→揚げ始めると形が崩れる

・おからのようなばさばさ感

【官能評価】

・ポロポロしている

・弾力もなくサクツとしている

「ひりょうず」第3シーズン（2）

条件設定：かぼちゃの分量

①20g ②40g ③60g ④80g

いずれも揚げる際の差異はなかった。
前回の実験から油の温度を徐々に上げていくことが重要であると分かったため、それらを活かすことが出来た。



① 20g



【調理時】

・柔らかい

・ねばつきは少ない

【官能評価】

・かぼちゃの風味弱い

・もちっと食感

② 40g



【調理時】

・60gよりはゆるい

【官能評価】

・もちっと食感

・味はあまり感じられない

③ 60g



【調理時】

・ちょうど良いかたさ

・まとまっている

・鍋の底につくことなし

【官能評価】

・豆腐の風味が強い

④ 80g



【調理時】

・かぼちゃ多い

→混ぜるとき重い

・まとまり良し

【官能評価】

・かぼちゃの風味が強く、美味しい

3シーズンを通して試作した「もどき料理」③

「精進カステラ」

② ①
カステラ
のよう
に上下
を焼く

〈現代語訳〉
材料 小麦粉 2700g
砂糖 750g 長芋 3本

一 うどんの粉一升五合と二百目長芋三本
右山のいもをおろしうどんの粉にばらすりまぜ
常のかすていらのごとく上下より焼なり

精進カステラの法

第1シーズン
江戸時代の料理本をもとに再現

長芋の分量が曖昧
(1本600gと仮定)

硬く・色味も悪い
砂糖の甘みが不自然

→カステラとは程遠いものに...



第2シーズン

a. 升本様のレシピをもとに試作

色がカステラに近くなる

自然な甘みを再現

ベタついた食感が気になった

b. 升本フーズ様の試作品を食べる

ふんわりと仕上がっており

カステラに近く感動する

→今まで作ったものと比べ

調理機材の違いや技術不足を実感



「四季献立 会席料理秘囊抄」(1863年)
『翻刻 江戸時代料理本集成』第10巻
243頁

「精進カステラ」第3シーズン

<材料>

長芋、裏漉カボチャ
小麦粉100g、甜菜糖30g
サラダ油 5g



長芋:70g
カボチャ:50g

長芋:60g
カボチャ:50g

長芋:60g
サツマイモ:50g

長芋:70g
サツマイモ:50g

a. 技術不足を埋めるために、材料の分量調整でカステラに近い食感の追求

→長芋とカボチャの分量がカギとなると考察

b. 提供されたレシピを基に上記2つの分量変更し条件設定

カボチャの代わりにサツマイモのパターンも作成

惜しくもカステラの食感へと近づけることができなかったものの

カボチャ感が強いものの、色・味はかなりの高評価を得た

→追加材料次第では、カステラに限りなく近い食感を得られるのではないかと推測

3シーズンを通して試作した「もどき料理」④

「まぐろもどき」

第1シーズン

料理本(1983年刊行)をもとに再現

【作り方】

アボカドをすりおろす→食紅で色をつける
→寒天で固める→切って盛り合わせる

【使用食材】

アボカド、寒天、食紅

【改善点】

- ・食紅以外で色を付けたい
(ピーツ/赤しそ/パプリカパウダー/アセロラ)
- ・味が微妙



第2シーズン

星野料理長のレシピを参考に試作

【使用食材の変更】

- ・トマトソース
- ・玉ねぎ、トマト缶、にんにく
- ・オリーブオイル
- ・寒天

⇒・味の向上

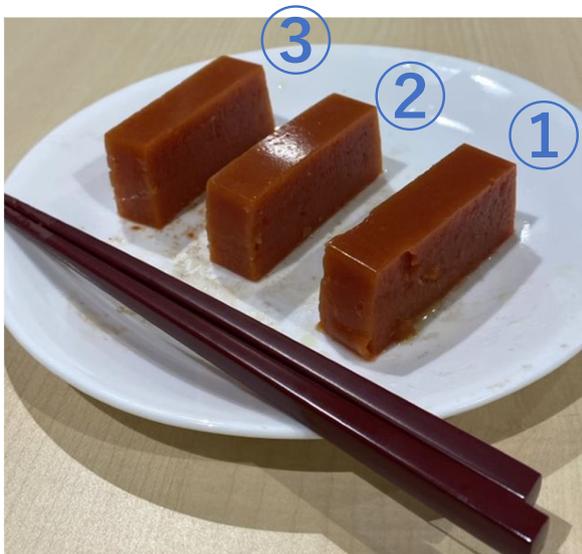
- ・課題：玉ねぎの食感
かたまり具合



「まぐろもどき」第3シーズン

条件設定：食材の分量

- ①：(前回の1.5倍)トマトソース+水=400ml／粉寒天=3g
- ②：(前回の3倍)トマトソース+水=400ml／粉寒天=6g
- ③：(星野料理長の分量)トマトソース+水=400ml／粉寒天=4g



【官能評価】

- ①
 - ・最も柔らかい
 - ・汁があふれ出す
 - ・玉ねぎ感が強い。
 - お弁当に入れるならこれが最も美味しい
- ②
 - ・最も硬い
 - ・汁が出てこない
 - ・硬すぎてあまり美味しくない
- ③
 - ・①と②の間

まとめ・課題

○振り返り

- ◎もどき料理弁当の提案を目指して、研究開始
→「弁当」を考える困難さに直面（味/色合い/保存等）
- ◎もどき料理のおいしさの追求に挑戦
→試作を繰り返す度に、より良くしたい箇所の登場
（料理・もどき料理の奥深さに触れる）
→調理過程での学び、実際に繰り返さないと分からない感覚
（食材を揚げる温度の細かな調整など）

○今後の展望

- ◎試作を繰り返してより良いもどき料理を目指す
- ◎「弁当」考える上では、「色合い」「容器」「持ち運び」「手間」「コスト」「栄養価」など考慮しなければならない点が多い

謝辞

本研究は、日本フードサービス協会研究助成の成果の一部です。連携企業の株式会社升本フーズ代表取締役塚本光伸様、生産部冷凍商品料理長星野宗様、生産部和正食料理長廣瀬雄一郎様、商品企画開発部販促課浅野慶様には、ご多忙の中、調理指導や調査にご協力をいただきました。

また、精進料理研究家の飯沼康祐様には、もどき料理のご指導をいただきました。

お世話になった方々に心より感謝申し上げます。

なお、本研究成果は2023年3月4日に第5回和食文化学会研究大会で研究発表を予定しています。