

テーマ	過去の知見を活かした現代社会に寄り添う「もどき料理」の提案	
連携企業	株式会社 美濃吉	
指導教員	鎌谷 かおる	カマタニ カオル
メンバー	三浦加帆	ミウラ カホ
	小路侑岳	ショウジ ユウガ
	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
	雲日真利	クモ ヒマリ
	倉本恵梨	クラモト エリ
	山野井豪	ヤマノイ ゴウ
	大徳萌々子	ダイドク モモコ

日本フードサービス協会研究助成 研究成果報告書

1. 研究の概要

本研究は、江戸時代の「もどき料理」を食科学的な観点で分析し、「過去の食」との向き合い方を考える取り組みとして、昨年度から活動を行ってきた。特に、今年度は、過去の知見を生かして現代社会に寄り添う「もどき料理」の提案を行うことを目的に研究を行った。

もどき料理とは、異なる食材を用いて別の料理や食材に似せて作る料理のことで、精進料理においても活用され、長い歴史がある料理である。ヘルシー食材を無駄なく活用し、工夫を凝らした見た目が特徴である「もどき料理」は、多様化する現代の食のニーズにも十分耐えうる要素を持っている。私たちはそのことに着目し、現代社会に寄り添う食としての「もどき料理」の追求を目指した。

本研究は、株式会社 美濃吉様との連携により実施した。もどき料理弁当の試作においては、相談役吉田様、竹茂楼元料理長安海様、常務取締役佐竹様に調理ご指導をいただき試行錯誤を経て、現代社会のニーズに応え得るもどき料理弁当を開発することができた。

2. 研究の目的

今年度の研究目的は、「もどき料理」の「おいしさ」に着目し、それを重視しつつ、楽しく学べるもどき料理弁当の開発をすることである。昨年度は、株式会社升本フーズ様にご協力を賜り、江戸時代の「もどき料理」の再現と、それをどのように活用できるかを検討した。株式会社升本フーズの星野料理長から調理のアドバイスをいただく中で、弁当作りには、お客様に食べていただくための「おいしさ」が重要であることを学び、「もどき料理」としての軸を大切にしつつも、柔軟に多様な視点を取り入れて試作を行うことを学んだ。

今年度は、昨年度の取り組みからの学びを踏まえつつ、株式会社 美濃吉様にご協力を賜り、「弁当の商品化」という目標を設定し、引き続き「もどき料理」のおいしさ追求のための研究を行った。

3. 研究の方法

本研究では、試作とその振り返り（問題点などを議論）を繰り返しながら、もどき料理弁当の完成を目指した。私たちの活動は、週1回（全28回）をベースに実施し、試作の後に出てきた問題点や課題について、吉田様、安海様にご相談をしてお指導をいただくという流れで展開した。

活動期間中の試作会とミーティングの日程は、以下の通りである。

- ・株式会社 美濃吉様との打ち合わせ 7月26日、11月15日
- ・研究チームでの試作会 8月3日、10月11日、10月18日
- ・株式会社 美濃吉様との合同試作会 9月6日、12月3日

4. 研究成果
今年度の成果は、2点である。 ① <u>もどき料理のおいしさ向上とアレンジ</u> 昨年度に作成したもどき料理6種（うなぎもどき、かまぼこもどき、まぐろもどき、精進カステラ、ひりょうず）について、ご指導をいただき改良を重ねたことで、おいしさ・見た目・食感等の質が上がり、さらに新たなアレンジを加えることに成功した。 各料理の改良・アレンジは、以下の通りである。 改良の事例）うなぎもどき 昨年度：蓮根と牛蒡を使用 → 今年度：比較的灰汁の少ない蓮根を使用 一口サイズ → うなぎの形を意識した大きめサイズ アレンジの事例）かまぼこもどき 昨年度：かまぼこもどき→今年度：かまぼこもどきカツ ※具材をクルミからカシューナッツに変更し、油分を加え滑らかな感触に近づけ、味付けも改善、さらに油で揚げてカツにアレンジをした。 アレンジの事例）うまきもどき 安海様からのご提案で、うなぎもどきを、うまきにアレンジすることに挑戦した。 卵を使用したうまきもどき、卵の代用としてカボチャを使用したうまきもどきの2種を試作し、アレンジの可能性を追求した。 ② <u>もどき料理弁当の完成</u> 2年間の試行錯誤の中で、連携企業の皆様からご指導をいただき、試作を重ねて、議論も重ねていくことによって、自分たちが目指すもどき料理弁当を完成させることができた。今後は、さまざまな形での商品化をめざし、さらに研究を重ねていきたい。
5. 資金使途
試作会食材費 和食JOY見学と試食（交通費／弁当代）

過去の知見を活かした現代社会に寄り添う「もどき料理」の提案

連携企業
株式会社 美濃吉様

研究メンバー：三浦加帆,尾崎隼仁,栗井春奈,貞廣涼佳,豊島千帆,雲日真利,倉本恵梨,山野井豪,小路侑岳,大徳萌々子
指導教員：鎌谷かおる

目的：楽しく学べるもどき料理弁当の開発

「弁当の商品化」という目標を設定

もどき料理とは？

- ・異なる食材を用いて別の料理や食材に似せて作る料理
- ・精進料理の中でも多く登場
- ・ヘルシー食材を無駄なく活用
- 多様化する現代社会のニーズに応えられる要素を持っている

2022年度

江戸時代の「もどき料理」を分析し、「過去の食」との向き合い方を考える

江戸時代の「もどき料理」の再現と活用

※連携企業
株式会社升本フーズ様

(課題)

- ・「おいしさ」の追求
- ・「もどき料理」としての軸を大切にしつつも、多様な視点を取り入れる必要性

2023年度

株式会社 美濃吉様との連携で目指したこと

- ①おいしさの追求
- ②「もどき料理」の可能性を追求
- ③もどき料理弁当の商品化

試作および連携による活動

- ・株式会社 美濃吉様との打ち合わせ 7月26日、11月15日
- ・研究チームでの試作会 8月3日、10月11日、10月18日
- ・株式会社 美濃吉様との合同試作会 9月6日、12月3日

今年度の研究成果

- ①「もどき料理」のおいしさ向上とアレンジ
6種の料理について、改良とアレンジに成功



- ・灰汁の少ない蓮根に食材を確定
- ・うなぎの形を意識した大きめサイズに変更



株式会社 美濃吉の安海様にアドバイスをいただき、うなぎもどきを「うまき」にアレンジ。もどき料理の可能性を追求した。



具材をクルミからカシューナッツに変更し油分を加え滑らかな食感に。味付けを改善し、油で揚げてカツにアレンジ。

- ②「もどき料理弁当」の完成
2年間の試行錯誤の末、自らが目指す、もどき料理弁当が完成

「もどき料理弁当」の商品化に向けてさらなる展開を目指す



過去の知見を活かした現代社会に寄り添う 「もどき料理」の提案

連携企業 株式会社 美濃吉 様

三浦加帆, 尾崎隼仁, 栗井春奈, 貞廣涼佳, 豊島千帆,
雲日真利, 倉本恵梨, 山野井豪, 小路侑岳, 大徳萌々子

指導教員：鎌谷かおる

目次

1. 昨年度の活動について

2. 今年度の活動報告

- (1) うなぎもどき・うまきもどき
- (2) かまぼこもどき
- (3) まぐろもどき
- (4) 精進カステラ
- (5) ひりょうず

3. 今年度のまとめ

1. 昨年度の活動について

昨年度の目的：江戸時代の「もどき料理」を食科学的な観点で分析すること
⇒「過去の食」と向き合い、研究することの意義を問う

◎株式会社升本フーズ様との連携

…「おいしさ」に着目した料理作りにシフトチェンジ

☆「もどき料理」としての軸＋多様な視点を取り入れて試作



今年度の目的：楽しく学べるもどき料理弁当の開発

2. 今年度の活動報告

今年度の目的：楽しく学べるもどき料理弁当の開発

昨年度から新たに「弁当の商品化」という目標を設定



連携企業：株式会社 美濃吉 様



<https://www.minokichi.co.jp/>より引用（最終閲覧日2024/1/18）

料亭に加え、弁当販売も行なっている美濃吉様との連携

⇒①美味しさの追求

②もどき料理の可能性を図る

③弁当の商品化

調理方法や使用食材などの
様々な観点からの検討

2. 今年度の活動報告 スケジュール

日付	行なったこと
7月26日	美濃吉様との顔合わせ
8月 3日	試作①
9月 6日	美濃吉様との第1回合同試作会
10月11日	試作②
10月18日	試作③
11月15日	美濃吉様とのお打ち合わせ (改善点のご指導・第2回合同試作会に向けて)
12月 3日	美濃吉様との第2回合同試作会

2. 今年度の活動報告 (1) うなぎもどき・うまきもどき

【昨年度】

- ・豆腐・長芋・小麦粉で作るものをベースとし、アレンジとして蓮根・牛蒡・人参・くるみなどの食材を入れた
- ・蓮根と牛蒡を採用

【今年度】

- ・見た目の観点から、比較的灰汁の少ない蓮根を採用
- ・昨年までは、試作のしやすさを考えて小さめに作っていたが、今年度はうなぎそのものの形を意識して試作した



2. 今年度の活動報告 (1) うなぎもどきのレシピ

【材料】

うなぎ

- ・木綿豆腐 ・蓮根
- ・長芋 ・塩 ・海苔
- ・小麦粉 ・油

たれ

- ・醤油 ・砂糖
- ・みりん

【作り方】

- 1 木綿豆腐を水切りする
- 2 野菜の皮を剥き、すりおろす
- 3 具材を混ぜ合わせ、海苔の上に乗せ、うなぎの形に成形する
(海苔を細かく切らずに乗せる)
- 4 3にたれを塗り、170度のオーブンで15分焼く
- 5 油で揚げる
- 6 フライパンで両面を焼く
(たれを絡ませながら焼く)
- 7 食べやすい大きさに切る

2. 今年度の活動報告 (1) うなぎもどき・うまきもどき

【改善点】かぼちゃ使用ver.

- ・色が良くない
- ・うなぎの量が多い
- ・うなぎが真ん中にない
- ・形が良くない
- ・見た目が良くない



【改良後】卵使用ver.

- ・蓮根を使用
- ・卵を使用



【今後の改善点】

- ・かぼちゃ使用ver.を改良出来れば、完全植物性になる

2. 今年度の活動報告 (1) うなぎもどきのレシピ

かぼちゃ＋うなぎもどきver.

- ① **かぼちゃ**、小麦粉、片栗粉、水、
ほんだし、塩を混ぜ合わせる
- ② フライパンに薄く広げ
うなぎもどきを置く
- ③ 加熱し、
かぼちゃが固まったら巻く
- ④ 一口大に切る



卵＋うなぎもどきver.

- ① 出汁と卵を混ぜ合わせ
卵液を作る
- ② フライパンに卵液を広げ
うなぎもどきを置き、
数回に分けて巻いていく
- ③ 一口大に切る



2. 今年度の活動報告 (2) かまぼこもどき

【昨年度の改善点】

- ・ 油分が少なく、まとまりがない
- ・ 蒸す容器が深すぎた
- ・ まだ触感が荒い
- ・ 色が灰色に近い
- ・ 味が薄い
- ・ 形が歪



【今年度】



◀ 改良した
かまぼこもどき

アレンジver. ▶
かまぼこもどきカツ
(カツもどき)



2. 今年度の活動報告

【材料】

カシューナッツ

絹豆腐

長芋

塩

醤油

かまぼこカツもどき

小麦粉

水溶き小麦粉

パン粉

(2) かまぼこもどきのレシピ

【作り方】

1. カシューナッツ、絹豆腐、長芋をペースト状になるまで混ぜる
2. 裏ごしをする
3. 塩、醤油で味を付ける
4. 四角の型に入れる
5. 30分蒸す
6. 一口サイズに切る

かまぼこもどきカツ

7. 小麦粉、水で溶いた小麦粉、パン粉をつける
8. 揚げる

2. 今年度の活動報告

【昨年度の改善点】

- ・食感が悪い
- ・生のすりおろし玉ねぎを使用したため辛かった



(3) まぐろもどき

【今年度】

- ・玉ねぎをよく加熱する
- ・ミキサーでなめらかにする
- ・バジルソースをかけてさらに食べやすく
- ・マグロもどきカツも制作したが、普段弁当には入れられない生ものをもどき料理として入れたかった



【さらなる改善】バジルソースにワサビのようなピリッとさが欲しい→わさびを入れると風味が喧嘩してしまいそうなので、ブラックペッパーをまぐろの方に入れると良いかもしれない

2. 今年度の活動報告

【材料】

トマト缶
玉ねぎ
ニンニク
コンソメ顆粒
塩
砂糖
オリーブオイル
寒天
水
バジルソース

(3) まぐろもどきのレシピ

【作り方】

1. 玉ねぎをオリーブオイルでよく炒める
2. トマトソースを作る
3. 鍋に水と寒天を入れ、
寒天が完全に溶け切るまで加熱する
4. 寒天とトマトソースを混ぜ合わせ、
型に入れて冷やす
5. 固まったら適当な大きさに切る。
6. バジルソースを寒天でジュレ状にし、
まぐろもどきに添える

2. 今年度の活動報告

【昨年度の改善点】

- ・ 硬い
- ・ もっちり感を出せても
ふんわり感は難しい



(4) 精進カステラ

【今年度】

- ・ 長芋を泡立ててふんわり感を出す
- ・ 弁当に入れるにあたり、
彩りを重視して抹茶を振りかけた



2. 今年度の活動報告

【材料】

さつまいも

長芋

小麦粉

甜菜糖

サラダ油

抹茶パウダー

(4) 精進カステラのレシピ

【作り方】

1. さつまいもを蒸して裏ごしする
2. すりおろした長芋を泡立てる
3. 1と2、ふるった小麦粉、甜菜糖、サラダ油を混ぜ合わせる
4. 生地を型に入れる
5. 180℃で15分、150℃で20分焼く

2. 今年度の活動報告

(2) ひりょうず

【昨年度】

- ・ 南瓜などで甘いひりょうずを製作した



【今年度】

- ・ 調理法や色合いのバランスを考えて、本格的なひりょうずを炊いて弁当に入れた



【さらなる改善】

- ・ 長芋は水気が多すぎるため、より水気が少なく粘り気の強い大和芋で代用すべき

2. 今年度の活動報告 (5) ひりょうずのレシピ

【材料】

豆腐 醤油
長芋 砂糖
枝豆 味醂
コーン 片栗粉
きくらげ
顆粒出汁

【作り方】

1. 豆腐を潰して、ペースト状にする
2. すりおろした長芋を加えて混ぜる
3. きくらげ、枝豆、コーンを加えながら練り合わせ、30gほどの円形の塊にする
4. 3を約170℃で大量の油で揚げる
5. 揚げたら、お湯で少し茹でて油を落とす
6. 顆粒だし、醤油、味醂、砂糖、片栗粉で味付けした出汁で、弱火で約20分炊く

まとめ・今後の展望

- ・ もどき料理の味・見た目の向上
- ・ 弁当を想定した、彩りや調理法の工夫



アレンジの幅を広げた（うまきもどき・かまぼこもどきカツ）

⇒ もどき料理の可能性(代替食、美味しさ)について学ぶことができた

今後の課題：食の多様性へのさらなる対応（完全植物性食品）

栄養面のカバー

弁当の商品化の実現



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美濃吉

代表取締役会長・十代目当主 佐竹力 様、

調理総支配人・常務取締役 佐竹洋治 様、

相談役 吉田雅信 様、竹茂楼 元調理長 安海久志 様には、

ご多忙の中、調理指導にご協力をいただきました。

心より感謝申し上げます。

なお、本研究成果は、

2024年2月18日に第6回和食文化学会研究大会にてポスター発表、

2024年3月9日に食マネジメント学会研究大会（日本家政学会食文化研究部会例会共催イベント）にて実践報告を予定しています。