

テーマ	「もどき料理」を活かした新しい食体験－外食産業での提供を通じて－	
連携企業	株式会社 ファイブスター	
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
	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
	今井寛人	イマイ ヒロト
	大前亜悠	オオマエ アユ
	稲垣由希奈	イナガキ ユキナ
	川崎賢人	カワサキ ケント
	松田梨沙	マツダ リサ

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、2022 年度から本研究助成をいただき取り組んでいる継続課題である。異なる食材で異なる料理に仕上げる「もどき料理」は、入手しづらい食材の代用のみならず、「食」の楽しみ方の方法でもあった。江戸時代の料理本には数多くの「もどき料理」が掲載されており、私たちはそれを通して、当時の人々の「食」との向き合い方や、楽しみ方を知ることができる。本研究では、その考え方を現代の人々に知ってもらうことを目指し、様々な形で「もどき料理」を活かした食体験の場の提供および、「もどき料理」の魅力発信をおこなってきた。

2. 研究の目的

本研究の目的は、江戸時代の「もどき料理」の分析を通して、過去の人々の「食の楽しみ方」や「調理の工夫」、「食材を余すことなく使う価値観」等を解明し、過去の「食」の向き合い方を知り、それを現代社会に生かす方法を考えることである。

3. 研究の方法

本研究の方法を以下の 4 点に分けて整理する。

① イベントでの「もどき料理」の魅力発信

脱炭素社会の実現を後押しするために開催されたイベント「デカボアワード」(2024 年 4 月 22 日)、地域経済の創発、地域を起点にしたイノベーションのための日本最大級の地域経済イベント「POTLUCK FES & AWARD'24 Autumn」(2024 年 9 月 27)、『フードテックで“つながる”食の未来』京都フードテック研究連絡会議・学研フードテック共創プラットフォーム合同情報交換会」(2025 年 2 月 26 日)において、もどき料理試作品の提供をおこなった。

② 研究成果発信

研究成果の発信として、和食文化学会大会(2024 年 9 月 12 日)にて、「もどき料理」の現代的活用と普及手法に関するポスター発表をおこなった。

③ 恒常的な販売を目指したレシピ開発

「もどき料理」の魅力発信のためのレシピ開発のための試作を複数回おこなった。

④ 株式会社ファイブスター様とのレシピ開発

ファイブスター様の店舗にて販売するランチレシピの共同開発をおこなった。

4. 研究成果
研究成果を以下の4点に分けて整理する。 ① イベントでの「もどき料理」の魅力発信 今年度は、これまでの研究成果を知ってくださっている方々から誘いを受ける形で、複数のイベントに参加し「もどき料理」の試作提供をおこない、食体験を多くの方にさせていただくことができた。アンケートや会場での対話を通して、様々な意見や感想を得ることができた。今後の活動に役立てていきたい。 ② 研究成果発信 学会でのポスター発表を通して、「食」に関わる様々な研究分野の研究者と本研究に関する意見交換ができた。私達の取り組みについて知ってもらい、その学術的意味や意義について理解を得るためにも、今後も引き続き積極的に学会発表をおこなっていききたい。 ③ 恒常的な販売を目指したレシピ開発 私達の目指す、現代に寄り添う「もどき料理」のレシピ開発は、江戸時代の料理本を踏まえた設計をおこなっている。そのため、調理工程が複雑というマイナス面もある。今年度は、その点について様々なご意見を頂戴し、それについて検討もおこなってきた。しかし、私達は単に「美味しい料理」を作ることが主たる目的ではなく、歴史的な背景も重視した、私達にしか思いつけないレシピの開発を目指すものである。この考えに辿り着く機会をいただいたことも今年度の成果である。いただいたご意見を踏まえつつ今後も引き続きレシピ開発に取り組みたい。 ④ 株式会社ファイブスター様とのレシピ開発 ファイブスター様から、店舗で提供されているランチメニューの共同開発についてお声がけをいただき、レシピ開発に取り組んだ。その結果、5日間の限定で「もどき料理」を踏まえたフライの定食を提供することが決定した。
5. 資金使途
・研究試作のための食材費 ・調査に必要な交通費 ・イベント出展に関わる経費（試作食材費／交通費等）

JF × 立命館大学 研究助成成果報告会

2025年3月7日

「もどき料理」を活かした新しい食体験
ー外食産業での提供を通じてー

連携企業 株式会社 ファイブスター 様

三浦加帆, 雲日真利, 倉本恵梨, 山野井豪
今井寛人, 大前亜悠, 川崎賢人, 松田梨沙, 稲垣由希奈
指導教員：鎌谷かおる

目次

1. 昨年度の活動について
2. イベント出展・研究成果の発信
3. 今年度の活動報告
 - (1) カキフライもどき
 - (2) たまごもどき
 - (3) えびしんじょうもどき
 - (4) 串揚げもどき・ささみ揚げもどき
 - (5) イカフライもどき
4. 今年度のまとめ・今後の展望

もどき料理とは / 本プロジェクトの背景

- ・異なる食材を用いて、見た目や味を似せて作る料理
- ・室町時代以降、魚や肉が禁じられる精進料理の調理法の1つとして発達

特徴：ヘルシー/工夫を凝らした見た目や味/食材を無駄なく使用できる

⇒様々な点から可能性を秘めている料理



もどき料理は現代社会における多様な食生活にも対応しうるのでは？

新しい食体験/健康的な食生活/現代的な課題(SDGsや食品ロスなど)の意識付けなど



本プロジェクトの目的：もどき料理の分析から、過去(江戸時代以降)の人々の「食の楽しみ方」「調理の工夫」「食材を余すことなく使う精神」などを検討

⇒過去の食との向き合い方を考えるもどき料理を事例に、過去の食を現代社会に適応した形で生かす術を模索

様々な観点(おいしさ/調理法/食材の選び方/栄養面など)から、過去の料理書に記載されたもどき料理の再現・改良を行う(普及法を探る)

昨年度の活動について

【昨年度の目的】：楽しく学べるもどき料理弁当の開発

「おいしさ」に着目した料理作り、もどき料理という「軸」に多様な視点を取り入れながら試作を続けた

●「弁当の商品化」という目標を設定

株式会社美濃吉様との連携のもと、さまざまな種類のもどき料理を何度も試作し、改良を重ねた



株式会社美濃吉様にご協力いただき
もどき料理弁当の開発に成功

「**NEO MODOKI GOZEN**」の名前で
期間限定ながら販売を実現した

実際に開発した
弁当のチラシ

場所：和食NOWジョイ
金閣寺店
限定20食、800円での販売
(税込価格)

期間:2024年3月4日~3月15日
(平日ランチタイムのみ)



今年度の活動報告

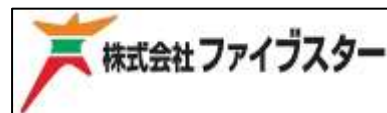
① 様々なイベント参加

もどき料理の知名度向上を目指し、様々なイベントへ参加
(参加したイベント：デカボアワード、全国学生パイコンテスト、食と農をつなぐ朝ごはんコンテストなど)

② 串カツメニュー開発のための試作

【今年度の目的】：もどき料理の**恒常的**な販売の実現

連携企業：株式会社ファイブスター様



<https://www.f-star.co.jp/company/> より引用
(最終閲覧日2025/1/31)

ファイブスター様の運営する店舗「いちおしや 伝五郎」にて、もどき料理による串カツメニューを販売する方向性に



串カツメニューとしてのもどき料理を考案し試作を行う⇒現在

2024年度の取り組み

■基本的な活動：毎週水曜16時20分～

■学会発表／イベント出展

4月22日 第1回デカボアワード（於：室町三井ホール&カンファレンス）にて
もどき料理試食提供

9月12日 和食文化学会第7回研究大会にてポスター発表

9月27日 POTLUCK FES（於：ミッドタウン八重洲）にてもどき料理試食提供

2月26日 京都フードテック研究連絡会議イベントにてもどき料理試食提供

■もどき料理試作会

5月22日／6月5日・12日・14日・19日・26日／8月2日／9月3日・18日／10月30日／
11月20日・27日／12月11日・18日・25日／1月7日・22日・27日／2月3日

■株式会社ファイブスター様との打ち合わせ

7月5日 打ち合わせ（zoom） 9月3日 打ち合わせ／試食会（於：立命館大学）

11月1日 打ち合わせ（zoom） 12月11日 打ち合わせ／試食会（於：立命館大学）

1月27日 打ち合わせ／試食会（於：立命館大学）

2月14日 打ち合わせ／試食会（於：株式会社ファイブスター様所有セントラルキッチン）

イベント出展①『デカボアワード』（2024年4月22日）

デカボアワードとは、脱酸素社会の実現を後押しするためのイベント。デカボの取り組みやビジネスの成果発表、展示が行われた。

試食品の提供（3品）、ポスター展示、チラシ配布

→うなぎもどき、精進カステラ、おさしみもどき



- ・これまでとは異なる新たな層（脱酸素に関心のある方々）にアプローチできた
- ・来場者の関心点（江戸時代、植物性、食品ロス等）から、さまざまな視点の反応が見られた



イベント出展②

『POTLUCK FES & AWARD'24 Autumn』（2024年9月27日）

地域経済の創発、地域を起点にしたイノベーションのきっかけを掴むことを目的にした、日本最大級の地域経済イベント。

試食品の提供（3品）、チラシ配布

→うなぎもどき、精進カステラ、おさしみもどき



- ・これまでとは異なる新たな層（地域経済に関心のある方々）にアプローチできた
- ・食に関する出展が多かったため、食に関心のある来場者も多かった→その方々に直接説明することで良い点や改善点を得ることができた



研究成果の発信

和食文化学会(長野県立大学三輪キャンパス,2024年9月12日)

ポスター発表

・成果の発信 + 情報収集

内容

・江戸時代の『もどき料理』

の現代的活用と普及手法を検討

⇒ 限定販売のアンケート結果分析

⇒ イベント出展の際のメディア

での取り上げられ方の分析 等

[illegible]

今年度の活動報告 (1)カキフライもどきのレシピ

【材料】

木綿豆腐

舞茸

山芋

きくらげ

青海苔

片栗粉

オイスターソース

パン粉

サラダ油

タルタルソース(卵、マヨネーズ、レモン、パセリ)

【作り方】

- ① 舞茸をみじん切りにし、軽く炒める
- ② 木綿豆腐の水気を切り、滑らかになるまですり潰す(電子レンジ600℃で3分温める工程を2回ほど行い、水気を取る)
- ③ 山芋をすり潰し、①と②に合わせる
- ④ ③に青海苔、片栗粉、オイスターソースを混ぜた後きくらげを加える
- ⑤ 牡蠣の形に成形する
- ⑥ 片栗粉を溶かしたバター液につけパン粉をつけた後油で揚げる(170℃で5分半ほど)

カキフライもどき～改良の過程～

・最初は豆腐と山芋と舞茸をベースに試作(試作を踏まえての改善点：磯の香り、海の風味を加えることで本物の味により近づける)



オイスターソース、青海苔の2つを新たに加え試作(試作を踏まえての改善点：青海苔、ソース控えめで牡蠣の黒いひだの部分を何かで代用する)



・黒いひだをきくらげで代用しながら試作、中にも少し加えることでより食感を近づけることができた



↑ 揚げる前のカキフライもどき



生地作成の様子



完成した
カキフライもどき⇒

(2) たまごもどきのレシピ

【材料】

白身の部分

カシューナッツ

豆腐(水気を切っておく)

長芋(すりおろしておく)

片栗粉、塩、醤油

黄味の部分

かぼちゃ

塩

【作り方】

- ① カシューナッツ、豆腐、長芋をペースト状になるまで混ぜる
- ② ①に片栗粉を入れ、塩と醤油で下味を付ける(白身の部分完成)
- ③ かぼちゃを電子レンジで加熱し、少し塩を加え、マッシャーなどで潰す
- ④ ③を黄身の大きさ程度に丸める
- ⑤ ②をラップに広げ、④を包むようにして丸める
- ⑥ ⑤を蒸し器で10分程蒸す

たまごもどき～改良の過程～

- ・揚げたまごもどきから、たまごもどきに醤油と砂糖を絡ませた**煮卵もどき**も制作。

- ・黄身の部分にカレー粉を入れる



色があまり変わらないことや、素材の味がぼやけてしまうため、黄身にカレー粉は入れないこととした。

- ・たまごもどきの大きさを各々改良



揚げたまごもどきは**うずら卵**程の大きさ
煮卵もどきでは**鶏卵**程に大きさを変更。



↑揚げたまご
もどき
試作の様子



揚げたまごもどき



煮卵もどき⇒

(3)えびしんじょうもどきのレシピ

【材料】

はんぺん

あおさ

紅生姜



【作り方】

- ① はんぺんをすりつぶす
- ② ①にあおさと刻んだ紅生姜を入れて混ぜる
- ③ 10gほどの大きさに丸め
二つずつ串に刺す
- ④ 水に溶かした小麦粉、パン粉
の順に付け、油で揚げる

えびしんじょうもどき～改良の過程～

はじめははんぺんをエビフライの形に形成し
油で揚げていた

- ⇒油で揚げたときに串から抜けてしまう
- ⇒紅生姜も外れてしまう



はんぺんをすりつぶさず、カットしたものを
串に刺してみたが、これもすぐ串から抜けてしまう



エビフライの形からえびしんじょうに変更、紅生姜の量も減らす

形作りと揚げるのが容易になり、見た目も串らしく改良



串揚げもどきのレシピ

【材料】

高野豆腐
顆粒だし
濃い口醤油
小麦粉
パン粉
水



【材料】

- ①水に顆粒出汁を溶かし、醤油を加える
- ②高野豆腐を①で8分ほど戻す
- ③高野豆腐を絞り、水気をとる
- ④高野豆腐を縦半分に切る
- ⑤4等分にスライスして、串に刺す
- ⑥小麦粉を水で溶き、⑤につける
- ⑦パン粉を⑥にまぶす
- ⑧180℃の油で⑦を5分ほど揚げる

ささみ揚げもどきのレシピ

【材料】

高野豆腐
梅ペースト
大葉
小麦粉
パン粉
水

【材料】

- ①高野豆腐を水に8分漬けて戻す
- ②豆腐の水気を切る
- ③高野豆腐をスライスする
- ④スライスした面に梅ペーストを塗る
- ⑤しそを挟み、8等分に切る
- ⑥⑤を串に2個刺す
- ⑦小麦粉を水で溶き、⑥につける
- ⑧パン粉を⑦にまぶす
- ⑨180℃の油で⑧を5分ほど揚げる

串揚げもどき～改良の過程～

高野豆腐の戻し方を変えることで食感を変える

⇒串揚げの種類を増やす

ネギがないほうがよい（焼き鳥に見えてしまう）



- ・梅しそを挟み、**ささみ揚げもどき**に
- ・高野豆腐を調味液につけ、切り方を変えることで味付けと見た目の肉感を出した
- ・ネギをなくし、より串揚げに見えるように

2種類の串揚げの提案！



改善前



ささみ揚げもどき

(5)イカフライもどきのレシピ

【材料】

エリンギ（柄の部分のみ）

昆布だし（顆粒）

あおさ

バター液

パン粉

【作り方】

① エリンギの柄の部分を繊維に対して斜めに大きくカットし、切れ目を入れる。

② ①を焦げ目がつくまでフライパンで炒め、昆布だしと絡める。

③ ②をバター液にあおさを加えたつなぎにつけ、さらにパン粉につけて揚げる。



イカフライもどき～改良の過程～

- ・イカリング型、イカフライ(短冊型)、イカフライ(いかそうめん型)など様々な形状を制作



イカリング型：イカを繋ぐ串が外せなくなり、食べる際に差し使えるため不採用
いかそうめん型：小さすぎてイカのような食感を感じにくいため不採用

- ・イカ特有の磯感を出すために、**あおさ**を加える



あおさの色味の主張が強すぎたため、あおさの量を少量に変更

- ・イカらしい弾力を加えるため、さらにカットを大きめにし、切れ目を入れるようにした。



↑ イカフライもどき
試作 1 回目

まとめと今後の展望

◎恒常的な販売を目的に活動

⇒ もどき料理による串カツメニューの制作

⇒ 3月10日(月)～14日(金)の5日間

『「もどき」6種の串揚げランチ』が
販売決定！

販売場所：いちおしや伝五郎 彦根ベルロード店

◎イベント・コンテスト等に参加

今度の展望

恒常的な商品化、更なるもどき料理の知名度向上

- ・アレルギー対応も可能なもどき料理の提案
- ・調理工程の簡略化



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ファイブスター 自社事業部(海座・伝五郎) 部長
大町真照様、自社事業部 商品開発課兼プロセスセンター課長 佐々木
隆様、自社事業部 商品開発課 係長(管理栄養士) 末谷美優様にはご多
忙の中、ご指導いただきました。

お世話になった方々に心より感謝申し上げます。