

2025年度
香芝サービスエリア新メニュー開発コンテスト

「奈良の魅力を発信」
～大和ポークを使った丼レシピ開発プロジェクト～

レシピ BOOK



畿央大学健康栄養学科

×

 そば
和食 家族亭



あいさつ

この度、「大和ポークを用いた丼のレシピ開発」という貴重な機会を頂戴いたしました。

参加した学生にとっては、単に美味しい料理を考案するだけでなく、想定されるお客様の姿を思い描きながら、コストや調理工程にも配慮して試行錯誤を重ねる、学びの深い経験となったことと思います。今回得た知識や気づきを、ぜひ今後の進路や将来の仕事へとつなげてほしいと願っています。

あらためまして、本プロジェクトの機会をご提供くださいました家族亭様、事業運営にご尽力いただいた事務局の皆様、そして学生を温かく見守りながらご指導くださいました玉井典子先生に、心より御礼申し上げます。

併せて、本プロジェクトが今後も継続し、学生の学びの場としてさらに発展していくことを祈念いたします。

健康栄養学科長 栢野新市

地域連携事業 畿央大学&家族亭メニュー開発プロジェクト

本事業は、畿央大学と家族亭が連携して実施したメニュー開発プロジェクトであり、サービスエリアのフードコートで提供する「ヤマトポークの丼メニュー」をテーマに企画されました。

コンセプトは「奈良の魅力発信」とし、奈良県産食材であるヤマトポークを使用し、季節感が感じられるオリジナリティあふれる斬新な丼メニューの開発を目指しました。

サービスエリア利用者であるドライバー、観光客、ファミリー層を主なターゲットとし、味や見た目だけでなく、価格設定や提供時間など実用面も重要な審査項目としました。

コンテストには7チーム12名が参加し、献立作成、試作、修正を重ねながら完成度を高め、本番のコンテストに臨みました。





試作の様子①



試作の様子②



みんなでパシヤリ①



みんなでパシヤリ②



みんなでパシヤリ③



緊張の面持ち



ドキドキ、審査前



審査の様子



審査員での協議



表彰の様子①



表彰の様子②

大和ポークと根菜の彩り丼



セールスポイント / コンセプト

- ・ 奈良県の郷土料理である「色ご飯」を元に具材を使用し奈良のらしさを出しました。大和ポークを使用することでうまみたっぷりの食べ応えのある丼に仕上げました。
- ・ にんじんのオレンジ色、みつばの緑色、片栗粉を使用することによる照り、の3つの要素によって彩りを表現し、「大和ポークと根菜の彩り丼」とネーミングして、見た目からも食欲をそそる丼にしました。

● 材料（1人分）

| | |
|--------------|------|
| 米飯 | 180g |
| 大和ポークバラ切り落とし | 100g |
| にんじん | 25g |
| みつ葉 | 5g |
| ささがきごぼう | 20g |
| たまねぎ | 30g |
| おろし生姜 | 5g |
| だし | 45g |
| 丼のたれ | 25g |
| デンプン(片栗粉) | 1.5g |
| おろしにんにく | 3g |
| 炒め油 | 1g |

● 作り方

【下準備】

- ① 丼のたれとだしを混ぜておく
- ② 野菜の切裁

【丼の調理】

- ① 丼のたれとだしを混ぜておく。みつ葉を洗浄し、3cm程度に切っておく。たまねぎはうす切りにする。
- ② フライパンに油を加え、おろし生姜とおろしにんにくを香りが出るまで軽く炒める。
- ③ そこにヤマトポークバラ切り落としを加え炒める。肉に火が通ったら、にんじん(細切り)・ささがきごぼう・たまねぎを加え炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、①で混ぜておいた丼のたれとだしを加え、ふつふつと煮立つまで加熱する。
- ⑤ 水溶性片栗粉を入れてとろみを付け仕上げる。
- ⑥ 丼ぶり茶碗に白米を盛り、上に具材を乗せる。
- ⑦ みつ葉を天盛りにして完成。

ご飯泥棒！ ヤマトポークのジューシー角煮丼



セールスポイント / コン

ボリューム満点のヤマトポークに、にんにくが効いた濃いめの甘辛だれが食欲をそそります。豚バラを巻いた角煮の断面がきれいで、トロっとした温泉卵が絡み、最後まで飽きずにおいしく食べられます！手軽に食べれて、スタミナがたっぷり系なので長距離運転をする方にピッタリです！

● 材料（1人分）

| | |
|---------------|------|
| ヤマトポークバラ切り落とし | 150g |
| 豚丼のたれ（下味用） | 15g |
| 片栗粉 | 10g |
| おろしにんにく | 5g |
| おろししょうが | 5g |
| 豚丼のたれ | 50g |
| だし | 100g |
| 米飯 | 180g |
| ねぎ(小口切り) | 5g |
| 白ごま | 2g |
| 温泉卵 | 1個 |
| キャベツ(千切り) | 50g |

● 作り方

- ① 豚バラ肉を五枚ほど縦に並べて重ねた後、豚丼のたれをなじませ、その上から片栗粉をまぶす。
- ② 重ねた豚肉を下から巻いていく。巻いた豚肉の上からも片栗粉をまぶす。
- ③ 巻いた豚肉を焼き目がつくまで強火で焼く。全体に焼き目がついたらにんにく、しょうが、豚丼のたれ、だしを鍋に入れ中火で10分程じっくり煮る。
- ④ 豚肉に火が通ったらとりあげてフライパンに残ったたれと一緒に冷蔵保存しておく。
- ⑤ 提供のときに冷蔵保存しておいた豚肉を電子レンジであたため、幅3cmほどに切る。
- ⑥ 丼に飯を盛り付け、千切りキャベツを上に乗せる。そのキャベツの上から切った豚肉を乗せ、フライパンに残ったたれも上からかける。
- ⑦ その上に温泉卵を乗せ、ねぎとごまを振りかけ仕上げる。

考案：ソラニン（伊藤優那, 伊藤望未, 大前空夜花）

奈良の恵みをさっぱり味わう ねぎ塩豚丼



セールスポイント / コン

奈良の恵みをさっぱり味わう、夏にぴったりねぎ塩豚丼の紹介です！
奈良県のブランド肉である大和ポークを大胆に使用しております！
豚肉特有の油っぽさを酢の効いたミョウガや、あっさりとしたねぎ塩だれ、爽やかなレモンの風味により、大和ポークの良さのみを残した、さっぱり味わえるボリューム満点の一品です！
また、サクサクとした食感を楽しませてくれる「大和いも」にも注目です！
夏の家族旅行に立ち寄ったサービスエリアで思わず食べたくなるような、暑い日でも思い出と美味しいご飯で心もお腹もいっぱいさせる、ねぎ塩豚丼を是非味わってください！

● 材料 (1人分)

| | |
|------------------|-------|
| 豚バラ肉 | 100g |
| 白ネギ(小口切り) | 48g |
| 塩コショウ | 0.2g |
| ごま油 | 3g |
| 塩 | 0.25g |
| レモン汁 | 0.25g |
| 鶏がらスープの素 | 3g |
| 酒 | 10g |
| 米飯 | 180g |
| 温泉卵 | 1個 |
| 大和いも(長いも可)(短冊切り) | 60g |
| 花ミョウガ | 10g |
| 酢 | 10g |
| 砂糖 | 3.3g |
| 塩 | 1g |
| 刻みネギ | 5g |

甘酢漬け

● 作り方

【花ミョウガ】

- ① みょうがを斜め切りする。
- ② 調味料をレンジで600W40秒加熱(砂糖が溶けるように混ぜる)調味料が熱いうちにみょうがをいれる。
- ③ 冷蔵庫で冷やす。

【ねぎ塩豚】

- ① 白ネギをみじん切りする。
- ② 大和芋を拍子切りにする。(1×1×2)
- ③ ポウルにネギ、ごま油、塩、レモン汁、鶏がらスープの素、酒を入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひかずに豚バラ肉を並べ両面焼く。
- ⑤ 混ぜた調味料を全て入れ全体にからませる。
- ⑥ 火を止めてご飯の上に盛り付ける。

※肉と芋、温泉卵、ネギ、花ミョウガの順で乗せる。

まほろば焼肉定食丼



セールスポイント / コン

まほろば焼肉定食丼は焼肉だけのシンプルなどんぶりではなく、定食のように多彩な食材が一度に楽しめる、満足感たっぷりの丼ぶりです。

名前にある「まほろば」は「素晴らしい場所」「理想郷」を意味する「やまと」ゆかりの言葉です。心も体も満たす丼ぶりとなるような一品を目指し、この名前にしました。ピリッと辛い唐辛子入りのたれが食欲をそそり、濃厚な焼肉の味わいと野菜のフレッシュさと合う丼ぶりとなっています。野菜のシャキシャキ感や甘み、とろっとした食感の違いも楽しめ、最後まで飽きずに食べることができます。

見た目も鮮やかでボリューム満点。「彩り・味・満足感」すべてがそろった丼ぶりに仕上げました。

● 材料（1人分）

| | |
|------------------|-------|
| 豚バラ肉 | 100g |
| かたくり粉 | 12g |
| サラダ油 | 3g |
| 玉ねぎ(輪切り1枚) | 50g |
| ピーマン(青)(二分の一) | 15g |
| 大和丸茄子(7ミリの厚さ輪切り) | 20g |
| ゆで卵 | 1個 |
| おろしにんにく | 0.5g |
| おろししょうが | 1g |
| 丼のたれ | 10g |
| 白だし | 2.5g |
| ごま油 | 4g |
| 白ごま | 2g |
| 一味唐辛子 | 0.03g |
| こしょう | 0.01g |
| 米飯 | 180g |
| キムチ(ご飯がススム) | 30g |

● 作り方

- ① 鍋に卵がかぶるくらいの水・塩を入れ12分茹でる。ゆであがったら冷水にとり、皮をおき1/2に切っておく。
- ② 輪切りにしあく抜きをした茄子と輪切りにした玉ねぎ・ピーマンに油を薄く塗りスチコン(コンビモード・スチーム80%、170度)で5分程度加熱する。(火が通りにくかったら延長する)
- ③ 丼のたれににんにくと生姜を入れ、ごま油・白だし・一味・こしょうを加えて合わせ調味料を作る。
- ④ 肉の両面にうすくかたくり粉をまぶす。
- ⑤ フライパンを中火で熱し、1であらかじめ加熱した玉ねぎ・茄子・ピーマンに焼き目をつける。
- ⑥ 別のフライパンを熱し、肉を広げて入れ、固まらないように焼き目をつけたら2の合わせ調味料を全量加えて少し煮詰めて火を止める。
- ⑦ 器に米飯を盛り付け、右奥から玉ねぎ・ピーマン・茄子・ゆで卵を乗せ、前方に肉を乗せてキムチを添えて完成。

辛旨！麻婆茄子丼



セールスポイント / コン
セプト

夏の季節野菜を取り入れながら
ピリッとした辛さで汗を流そ
う！という商品です。
辛いだけではなくしっかりと
たおいしさもあることで辛い
のが苦手な方でもおいしく食べて
もらえるように考えました。

● 材料（1人分）

| | |
|-------------|------|
| 大和ポーク ミンチ | 80g |
| 茄子（1cm幅輪切り） | 100g |
| おろしにんにく | 1g |
| 豆板醤 | 5g |
| 冷凍おろししょうが | 1g |
| 青葱 | 2g |
| 片栗粉 | 4.5g |
| ごま油 | 2g |
| 甜麺醬 | 4g |
| 料理酒 | 6g |
| 醬油 | 3g |
| 水 | 15g |
| 炒め油 | 4g |
| 米飯 | 170g |
| 温泉卵 | 1個 |

● 作り方

【下準備】

- ① 温泉卵を作成しておく。
- ② 片栗粉は二倍量の水で溶いておく。
- ③ 水、しょうゆ、酒を混ぜ合わせておく。

【丼の調理】

- ① 茄子のヘタを切り、横1cm幅で切る。
- ② 鍋を熱して油を入れ、しょうが、にんにくを炒める。香りが出たら、豆板醤、甜麺醬を入れ炒める。その後豚ミンチを入れ、色が変わって油が回るくらいまで炒める。
- ③ 水、しょうゆ、酒を混ぜ合わせたものを入れて煮立ったら蓋をして弱火で3分ほど煮込む。
- ④ 出来上がったものを人数分に分け、冷凍保存提供の際はこれを電子レンジで温め片栗粉でとろみをつけた後ごま油で香りづけする。
- ⑤ 3分間程度素揚げした茄子と絡めて、飯が入ったどんぶりに盛る。
- ⑥ 青葱と温泉卵をトッピングして完成。

考案：ソラニン（伊藤優那）

みんな大好き！ 大和のポーたま丼



セールスポイント / コンセプト

奈良の食材である大和ポークを使用し、ここでしか食べることが出来ない三色丼に!!色どりも鮮やかで、見て美しい、食べて美味しい！
甘辛い味付けで子供から大人まで幅広い世代に食べてもらえるはず…！しっかりしつつバランスのとれた味付けで、ボリュームもあり、食べ応え抜群で大満足間違いなし！
調理工程も出来るだけ簡単にすることで、より多くの方にご提供できるように意識しました。
ぜひ沢山の方々に食べて頂きたいです。

● 材料（1人分）

| | |
|--------------|------|
| 米飯 | 180g |
| 大和ポークバラ切り落とし | 100g |
| 玉ねぎ(薄切り) | 30g |
| 豚丼タレ | 30g |
| 白だし | 10g |
| 白ごま | 0.2g |
| 紅ショウガ | 3g |
| サラダ油 | 2g |
| 小松菜(3センチ) | 60g |
| 塩 | 0.2g |
| 鶏がらの素 | 0.5g |
| ごま油 | 2.5g |
| 白ごま | 0.5g |
| 卵 | 60g |
| 塩 | 0.1g |
| 砂糖 | 2.5g |
| みりん | 2g |
| 酒 | 2g |
| 油 | 1.5g |

炒り卵

● 作り方

- ① 小松菜を茹で、3~4cm幅に切る。
- ② ①を塩、鶏がら、ごま油、白ごまで調味する。
※盛り付け前に水気を切る
- ③ 卵を溶き、塩、砂糖、みりん、酒で調味してよく混ぜ、フライパンでそばろ状になるまで箸でかき混ぜ、炒り卵を作っておく。
- ④ 大和ポークに塩コショウで下味を付け、サラダ油をひいたフライパンで炒め、少し色が変わったら玉ねぎを加え、火が通るまでさらに炒める。
- ⑤ ④に豚丼タレと白だしを混ぜたものを加え、炒め煮る。
- ⑥ 丼ぶりにご飯を入れ、ご飯にタレを少しかけておく。大和ポークと玉ねぎ、炒り卵、小松菜を彩りよく盛り付け、最後に白ごまと紅しょうがをのせる。

考案：栄養士のたまご

(梶岡美佑 神木優香 川北小雪 小林美咲)

とろ旨！ 大和丸ナスの味噌豚丼



セールスポイント / コン

味噌豚丼は、味噌の深いコクとヤマトポークの旨みが絶妙に調和した、味にインパクトのある一品です。古くから親しまれてきた味噌に、ジューシーなヤマトポークを組み合わせることで、満足感の高い仕上がりになっています。さらに大和野菜であり夏野菜である大和丸ナスを加えることで、奈良の魅力を発信するとともに季節感も演出しています。

● 材料（1人分）

| | |
|--------------|------|
| 米飯 | 180g |
| 大和丸ナス | 50g |
| 調合油 | 適宜 |
| ヤマトポークバラ切り落と | 120g |
| 片栗粉 | 12g |
| ごま油 | 2.0g |
| 井のたれ | 8g |
| かつおだし | 8g |
| 味噌 | 10g |
| おろしにんにく | 1.0g |
| おろししょうが | 1.0g |
| 唐辛子(鷹の爪輪切り) | 0.2g |
| 青ネギ | 5.0g |
| 白ごま | 0.5g |
| たくあん | 5g |
| しば漬け | 5g |

A

● 作り方

【下準備】

- ① 茄子の下処理・素揚げ
- ② 合わせ調味料を作る
- ③ たくあん・しば漬けを刻む

【丼の調理】

- ① 茄子を乱切りにし、1cmの油で素揚げする。豚バラを4cm幅に切る。
- ② 豚バラの両面にうすく片栗粉をまぶす。
- ③ 中火で熱したフライパンにごま油と2の豚バラを入れ、豚バラに火が通るまで炒める。
- ④ Aを混ぜ合わせ調味料液をつくり、豚バラの入ったフライパンに調味料液と1の茄子を加え煮詰める。
- ⑤ 器に飯を盛る
- ⑥ ⑤に④の炒めた豚バラを乗せる。
- ⑦ 輪切り唐辛子を中心に乗せ、カットネギ・白ごまを全体に振りかける。
- ⑧ たくあんとしば漬けはみじん切りにし、左側にしば漬け、右側にたくあんを円を描くように乗せ上げる。

考案： 乾美咲

事業を終えて

本事業では、自分たちが考案したメニューが実際にサービスエリアのお客様へ提供されるという、非常に貴重な機会に恵まれました。

参加者の皆さんは、メニューの検討から試作、コンテストでのプレゼンテーションに至るまで、多くの実践的で意義ある経験を積むことができました。

これらの経験は、今後の学びや将来に必ず生かされるものと考えます。経験は力です。

在学生の皆さん、今後このような機会があれば、ぜひ積極的にチャレンジし、充実した学生生活を送っていただきたいと思います。

また、本事業を無事に終えることができたのは、学生支援センター職員の皆様の多大なるご協力とご支援のおかげです。

この場をお借りして、心より感謝申し上げます。

畿央大学健康栄養学科 准教授 玉井 典子

