

奈良ってめっちゃおいしい ～学生の手で地域活性化～

奈良女子大学大学院 生活環境科学系 食物栄養学領域 教授 高村仁知氏

2015年9月の国連サミットで全会一致で採択されたSDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）は、「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現のため、2030年を年限とする17のゴール（目標）とその下に連なる169のターゲットから構成されています。

このSDGsへの対応を考えるために、奈良女子大学の様々な研究領域の教員の方々から研究内容の紹介や提言を頂く寄稿シリーズの第4回目です（全10回連載）。



1 奈良の食プロジェクトとは

「奈良の食プロジェクト」とは、「奈良にうまいものなし」を「奈良ってめっちゃ美味しい」に変えるべく、大和野菜や奈良漬のような奈良の伝統的な食材を活かした商品・メニュー作りなど、奈良の食のおいしさや大切さをPRして食文化を継承することで、地域活性化に取り組んでいる学生主体のプロジェクトです。しかし、単なるサークル活動ではなく、奈良女子大学のキャリア教育科目であるキャリアデザイン・ゼミナール「奈良の食を知る」、「奈良の食をさぐる」とリンクした教育プログラムでもあります。2008年4月から活動を始め、2020年10月現在、約100名の学生が参加しています。

奈良の食プロジェクトの前に行っていた活動として、「奈良漬プロジェクト」があります。こちらは、奈良女子大学地域女性現代GP（Good Practice）のアドバンスプログラムとして、2006年6月から2008年3月まで学生を中心に活動を行い、2007年8月発売の「奈良漬アイス」（植村牧場）の開発などを行いました。奈良の食プロジェクトは、奈良漬プロジェクトを引き継いだ形になりますが、活動の対象を奈良の食材全般に広げ、

また、全学共通科目であるキャリアデザイン・ゼミナールの一環とすることで、学部学科学年を問わず、参加できるようにしました。

全国の大学で「食」に関わる活動が盛んですが、「食」に関係ない学部学科の学生でも自由に参加できるのが「奈良の食プロジェクト」の特徴です。食に興味のある学生、奈良が好きで学生、地産地消などの地域活性化に興味がある学生など、学部・学科・学年を問わず、広く募集しています。

2 これまでの活動

奈良の食プロジェクトでは、学内外で様々な活動を行ってきました。そのいくつかを紹介します。

1. 地産地消おせち

市民生活協同組合ならコープは、奈良県民の約半分が組合員となっている地域購買生協です。2010年に2011年のお正月用おせちの共同開発を始めて以来、毎年、地産地消をテーマにおせちの開発に取り組んでいます。最近の7年間は、3段重おせちのすべての品に奈良の食材（調味料を含む）を使用しています。これまでのおせちをベースに、実際に食べていただいた組合員さんのアン

ケートなどのご意見も参考に、味に変更を加え、新たな食材にチャレンジするなどしています（写真1は2020年お正月おせち）。

（写真1）市民生活協同組合ならコープ「地産地消おせち」



2. お弁当の開発

2008年9月から、セブン-イレブン・ジャパンとともに、奈良の食材をたっぷり使い、栄養バランスにも留意したお弁当「ならならのお弁当」の開発に取り組みました。この商品は、奈良県が定めた食育基準に基づき、大和の伝統野菜「大和まな」など奈良の食材を盛り込んだお弁当で、奈良県内のセブン-イレブン全店で同年12月18日から1月中旬まで販売されました。また、地元奈良テレビに出演したほか、開発の過程はドキュメンタリー番組としてTBS系全国ネットで放映され、奈良の食材を多くの方にPRすることができました（写真2はチラシ）。

また、奈良県、三重県、大阪府に店舗を持つスーパーヤオヒコ（株式会社八百彦商店）とは、2016年4月から奈良の食材を使ったお弁当の共同開発に取り組み、「大和の錦弁当」（一般社団法人全国スーパーマーケット協会主催の“お弁当・お総菜大賞2017”入選）、「ふる里の雪丸おさんぽ弁当」（“お弁当・お総菜大賞2018”特別賞、写真3）、「ふる里の雪丸おさんぽ弁当～和」（“お弁当・お総菜大賞2018”特別賞、写真3）、「ふる里の雪丸おさんぽ弁当」（“お弁当・お総菜大賞2019”入賞、写真4）、「万葉あじわ

（写真2）セブン-イレブン・ジャパン「ならならのお弁当」

奈良県とセブン-イレブンからのうれしいお知らせ
セブン-イレブンは「奈良のうまいもの」を応援します！

2019.12.18(木)～12.31(日) 奈良のうまいもの 第2弾 発売!

健康なら21献立

奈良県 食育応援フェア

フェア実施期間:12/18～12/31

「奈良女子大学学生が考案したお弁当!」

奈良のうまいもの 第2弾 発売!

ならならのお弁当 ¥580

奈良県の食材で作りました!

- 大和まな**: 奈良の冬の寒さと雑、他の果類にはないやわらかさと独特の甘みがいっそう増します。
- 野迫川村産 わざび**: 渓流の清らから豊かな水と美しい自然に包まれて育った、香り高いわさびです。
- 奈良県の郷土料理**: 大和まなの煮浸し・田楽

～和」（“お弁当・お総菜大賞2018”特別賞、写真3）、「ふる里の雪丸おさんぽ弁当」（“お弁当・お総菜大賞2019”入賞、写真4）、「万葉あじわ

（写真3）スーパーヤオヒコ「ふる里の雪丸おさんぽ弁当～和」



(写真4) スーパーヤオヒコ
「ふるりの雪丸おさんぽ弁当」



い弁当」(日本食糧新聞社主催の“惣菜・べんと
うグランプリ 2020” 優秀賞)を開発しました。

3. レストランメニューの開発

ホテル日航奈良とは、2012年4月から共同開
発メニューの開発に取り組み、2013年3月から1
年間、同ホテル内の和食レストラン「和処よしの」
において「万葉御膳～奈香味～」を提供しました。
奈良県の「記紀・万葉プロジェクト」と連動して、
『万葉集』から奈良に関わる季節の歌を選び、2
ヶ月ごとに新しいメニューとしました(写真5は
3・4月のメニュー)。

(写真5) ホテル日航奈良
「万葉御膳～奈香味～」



また、創立110年を迎えた奈良女子大学と創業
110周年を迎えた奈良ホテルとのコラボレーショ
ンとして、「奈良食材に新風！」というテーマで
開発したメニューを、2020年1～3月に、同ホテ
ルのランチbuffetで提供しました(写真6、7)。

(写真6) 奈良ホテルのランチbuffet



(写真7) 奈良ホテルでの様子



そのほか、奈良交通株式会社とは、同社自社ビ
ル内の「まほろば水耕園奈良三条」で栽培した大
和野菜「大和まな」を利用したメニューの共同開
発に2013年8月から取り組み、「大和牛と大和ま
なのグリーンカレーうどん」(2013年11月)、
「ヤマトポークのかぼちゃ豆乳鍋」(2013年11月)、
「大和まなとあすカルビーのシフォンケーキ」
(2014年4月)、「杏仁豆腐 大和まなのミルクソー
スがけ」(2014年7月、写真8)を同社経営の飲
食店で提供しました。

(写真8) 奈良交通
「杏仁豆腐 大和まなのミルクソースがけ」



4. 古代食メニューの開発

2017年10月～2018年3月、奈良県の「記紀・万葉プロジェクト」と連動して、古代に食されていた食材を使った「古代の人にも食べさせたい！ワンプレートランチ」をコンセプトとした「古都恋都グルメ」の開発を行いました（写真9）。

このメニューは、2018年9月から、ホテルリガールにて「～古代食～あおによし奈良の都のワンプレートランチ」として提供されています。

(写真9) 「古都恋都グルメ」



5. 奈良の食材を用いたスイーツの開発

奈良の食プロジェクトの前身である「奈良漬プロジェクト」では、白うりの奈良漬を使った「奈良漬サブレ」を奈良市内の洋菓子教室である「ドネー ドゥ ガトー」と共同開発し、2008年2月より市内のお土産店などで販売しています。

奈良の食プロジェクトでは、2010年3月から、洋菓子に合うと考えられるしょうがの奈良漬を使った「しょうがの奈良漬サブレ」（写真10）、「ほろっと～しょうがの奈良漬で～」の共同開発に着手し、同年9月に販売を開始しました。また、2015年から大和野菜の片平あかねを用いた飴の共同開発に着手し、2017年5月から「片平あかね飴」（現在は「なら Bonbon 片平あかね」）として販売を開始しました。これらの商品は、現在も、市内のお土産店などで好評販売中です。

なお、2016年10月、奈良新聞社が認定する「奈良遺産70」に「奈良漬サブレ」シリーズが選ばれています。

(写真10) ドネー ドゥ ガトー
「しょうがの奈良漬サブレ」



2008年5月から、株式会社植嶋（現・株式会社奈良祥樂）との共同開発で、奈良の特産品を活かしたお菓子として、奈良漬を用いたカステラ「奈良のかすていら」の開発を行いました。こし

あん和白あんの2種類、サイズも通常サイズとぷちの2種類が販売されています。2009年6月に販売を開始して以来、好評販売中です。また、2017年9月から、大和抹茶を使ったスイーツの共同開発に取り組み、2019年8月からバウムクーヘン「いにしへの奈良」を発売しています（写真11）。

（写真11）奈良祥樂「いにしへの奈良」



これらのほか、株式会社天平庵「奈良漬しょこら」（2012年5月発売）、「秋の実り」（2012年10月発売）、奈良市月ヶ瀬ふるさと振興会「ならキャラメル」（2014年11月発売）、奈良交通株式会社「まなろん」（2015年5月発売、写真12）をそれぞれ共同開発していますが、既に販売を終了しています。

（写真12）奈良交通「まなろん」



3 メディア製作協力

奈良の食プロジェクトの活動は、テレビ、ラジオ、新聞、雑誌などさまざまなメディアに取り上げていただいています。その中でも、単なる取材ではなく、番組や記事の製作に深く関わったものを紹介します。

1. TBS系「大学発!! 希望のグルメからウロコの新発想」

2009年2月22日に放映されたドキュメンタリー「大学発!! 希望のグルメ 目からウロコの新発想」に出演しました。全国の大学で取り組む食品開発を取り上げた番組で、セブン-イレブんと共同開発「ならならのお弁当」の開発過程を密着取材していただきました。

2. NHK BSプレミアム「ニッポンぶらり鉄道旅」

2015年4月9日に放映された「ニッポンぶらり鉄道旅」に出演しました。大和野菜「結崎ネブカ」の栽培農家さんを訪問し、結崎ネブカを用いたオリジナルレシピを紹介させていただきました。

3. NHK総合「ためしてガッテン」

2015年11月25日に放映された「ためしてガッテン」の「酒かすパワー大開！」に出演しました（写真13）。酒かすを用いたたくさんのメニューを作成し、近鉄奈良駅前を通る人たちに食べていただいて、美味しいものに投票いただくという内容でした。

(写真13)「ためしてガッテン」出演時の様子



4. NHK 総合「うまいッ」

2020年3月2日に放映された「うまいッ！」に出演し、奈良漬を使ったスイーツレシピ「奈良漬入りキャラメルクリーム」、「奈良漬スコーン」を紹介しました。

5. NTT タウンページ

2015年7月から奈良県版タウンページの製作に協力しています。2016年版から2020年版まで、奈良の食材を用いたレシピ紹介のほか、奈良の食材や観光地などの紹介を行いました。

4 今後について

これまでの13年間、奈良の食プロジェクトは、奈良の伝統的な食材を活かした商品・メニュー作りなどを通して、奈良の食のおいしさや大切さをPRし、食文化を継承することで、食育や地域活性化などに取り組んできました。

こうした取り組みは、SDGsの17のゴール(169のターゲット)でいえば、「2.4：持続可能な食料生産システムを確保し、強靱な農業を实践する」、「8.9：持続可能な観光業を促進する」、

「12.8：持続可能な開発及び自然と調和したライフスタイルに関する情報と意識を持つようにする」などに関連しており、持続可能な地球環境の維持にも寄与するものと思われま

す。これらの活動を通して、奈良の食のよさや地元食の大切さなどを、多くの人たちに伝えることができたと思います。今後は、さらに活動を発展させ、「奈良にうまいものなし」を「奈良ってめっちゃ美味しい」に変えていきたいと考えています。

【プロフィール】

奈良女子大学研究院

生活環境科学系

食物栄養学領域

(生活環境学部食物栄養学科担当、

共生科学研究センター併任)

教授 たかむら ひとし 高村 仁知 氏



1984年京都大学卒業、1986年京都大学大学院修士課程修了、1989年京都大学大学院博士後期課程修了(京都大学農学博士)。京都大学食糧科学研究所助手(1989~1991年)、奈良女子大学家政学部・生活環境学部講師(1991~1994年)、奈良女子大学生生活環境学部助教授・准教授(1994~2012年)、奈良女子大学研究院生活環境科学系准教授(2012~2015年)を経て現職。

専門は食品化学、調理科学。主な受賞に、日本調理科学会奨励賞(2002年)、日本食品科学工学会奨励賞(2005年)、日本調理科学会賞(2020年)など。