

# 70 新しい箱寿司を作ろう！

Let' s make new hako-zushi!

**要旨** 箱寿司を継承するため、いろいろな人が食べやすいと感じられる箱寿司のレシピを考える。四種類の箱寿司を作り、アンケートでおいしそうなのを順番に選んでもらった。そこから、暖色系の食材を多く使うこと、色のコントラストとバランスを意識することでおいしそうに作ることができると分かった。

**Abstract** In order to inherit the tradition of box sushi, I developed a recipe for box sushi that would be easy to eat for various people. I made four different types of box sushi and had them ranked in a survey based on which ones looked the most delicious. From that, I learned that by using more warm-colored ingredients and being mindful of the contrast and balance of colors, I could make the sushi look more appetizing.

## 1 研究背景と研究目的・意義

### 1.1 研究背景

「高校生に箱寿司のレシピを考えてほしい」とミツカンの方から提案があり、見た目が華やかなものを作ろうと研究を始めた。しかし途中でその話が無くなってしまい、箱寿司を広めるという目的を元に、子供でも食べやすい、おいしそうなお箱寿司のレシピを考えることになった。

箱寿司とは、四角い木枠に酢飯と具材を入れて押し重ねたものである。愛知県の郷土料理だが、発祥は大阪で、刺身や卵などを使い、具材が格子状に配置されるのが特徴。愛知県のは、椎茸や焼き鮭などを使い、具材は斜めに配置される。

### 1.2 リサーチクエストと先行研究・事例

私たちは箱寿司にあまり馴染みが無く、木枠の職人の方も減ってきていると知ったので、他にも箱寿司について知っている同世代の人は少ないのではと考え、リサーチクエストは「若い世代に箱寿司を広めるにはどうしたらよいか？」とした。ミツカンの方からの提案が無くなってからは、「食べたくなる箱寿司とは何か？」と改めた。

### 1.3 研究の目的・意義

研究を通じて、人がどんな色の組み合わせを美しいと感じるのかを明らかにする。

また、この研究によって、この地域の伝統料理を守り、さらに新しく変化させていろいろな種類の箱寿司を楽しめるようにする。

## 2 研究方法1 箱寿司の

### 2.1 研究の目的とリサーチクエスト・仮説との関係

実際に箱寿司を作り、食べたくなる見た目とは何かを考えるため様々な食材を使い箱寿司を作る。

### 2.2 研究と分析方法

4つの材料の異なる箱寿司を作り、色味の印象を考えることにした。

使った材料

1. 豚肉、卵、きゅうり、かまぼこ、ハム
2. サーモン、卵、さやえんどう、かまぼこ、ハム
3. 鳥そぼろ、卵、さやえんどう、ちくわ、しらす
4. 鳥そぼろ、コーン、さやえんどう、ツナマヨ  
酢飯、ラップ、タッパー

## 手順

1. 米 150g に酢 10mL の割合で酢飯を作る
2. 材料の調理を行う
3. タッパーにラップを敷き、酢飯を乗せ、形を整える
4. 上に材料を斜めに置き、ラップをかぶせて押す

作成後、4枚の写真でアンケートを取り、おいしそうに見える順に順位を決めてもらい、1位から順に1位-4ポイント、2位-3ポイント、3位-2ポイント、4位-1ポイントとした。

## 2.3 結果

	1位	2位	3位	4位	結果
材料1	8(2)	30(10)	6(3)	2(2)	46ポイント
材料2	52(13)	3(1)	4(2)	1(1)	60ポイント
材料3	8(2)	9(3)	16(8)	4(4)	37ポイント
材料4	4(1)	12(4)	10(5)	11(11)	37ポイント

材料2が1位、材料1が2位、材料3、4が同率3位という結果になった。

## 2.4 考察

一番人気だった材料2の箱寿司は、食欲を増進する色であるオレンジ、赤、黄などの暖色系の食材であるサーモン、かまぼこ、卵が目立つものだったこと、さやえんどうが少しだけ入っていたことで人気になったと考えられる

材料1の箱寿司は卵とかまぼこの黄色とピンクの間にきゅうりの緑色があることで際立って見えたのに対し、材料3の箱寿司はちくわ、そばろを並べて置いたことで茶色の面積が増え、材料1よりも目立たない印象になったことが原因と考えられる

また材料4の箱寿司を4位に選ぶ人が多かったのはツナマヨの水分量が多く、押した時に材料が広がってしまい、等間隔にならなかったこと、白色の面積が増えてしまったことがポイントが少なくなった原因だと考えられる

## 3 結論と今後の展望

### 3.1 結論

食べたくなる箱寿司とは何か？というリサーチクエスチョンで様々な食材で箱寿司を作った

その結果、暖色系の色の占める面積が大きいこと、暖色の色の隣に緑色の食材を置いて際立たせること、一色が多く面積を占めないように配置することが必要ということが分かった

また、水分量の多い食材は広がってしまい見た目が悪くなりやすく、酢飯に染み込み切ったときに崩れやすくなることも分かった

### 3.2 今後の展望

同じ食材を使って並べる順番と量を変え、緑色の食材の位置と量が見た目にどのくらい影響を与えるのか、また刺身以外でメインとなる暖色の食材を探し、魚が苦手な人でも食べられる箱寿司を作りたい

## 4 謝辞

箱寿司について学ぶにあたって、武田先生、サンクテーブルの方々から、貴重なご指導とご助言を賜りました。感謝申し上げます。ありがとうございました。

## 5 引用文献・参考文献

- ・デリッシュキッチン(2022). 「箱寿司とは？押し寿司との違いやおすすめレシピもご紹介」  
<https://delishkitchen.tv/articles/1766> 2025年5月21日
- ・株式会社キャッチネットワーク(2022). 「愛知の郷土料理「箱寿司」「押し寿司」徹底調査！牛乳パックを使ったお手軽レシピも紹介」  
<https://www.katch.co.jp/community/kinjo/gourmet/gourmet219/> 2025年5月21日
- ・倉敷平成病院(2022). 「栄養科通信 vol.179 「食欲と色について」」  
<http://www.heisei.or.jp/blog/?p=18873> 2025年6月4日