プレスリリース

2026 年（令和 8 年）11 月 5 日午後 2 時

大阪府政記者会　会員各位
河南記者クラブ　会員各位
関西国際空港記者会　会員各位
大阪科学・大学記者クラブ　会員各位
（同時提供　大阪成蹊大学：文部科学省記者会　会員各位）

学生と研究所がコラボ！
「減塩なのに満足」大阪産菊菜の鍋レシピを開発
鍋の日に先駆けて公開

おおさか環農水研と大阪成蹊大学は、大阪産農林水産物の魅力向上や、国立循環器病研究センター（以下、国循）との連携協力による減塩プロジェクトに取組んでいます。このたび、大阪府が出荷量全国１位※1を誇る菊菜（きくな）※2を使った減塩鍋レシピ（「大阪産菊菜がおいしい！もっと使える鍋レシピ-減塩なのに満足-」）を、『鍋の日（11 月 7 日）』を前に、本日よりウェブサイトで公開します。これから旬を迎える大阪産菊菜は、独特の香りとほろ苦さがあり、さまざまな鍋料理によく合います。広く親しまれている定番の寄せ鍋やすき焼きに加え、菊菜のおいしさを楽しめる５種類の鍋レシピを紹介するパンフレットを公開・配布しますので、ぜひご活用ください。

※１農林水産省作況調査による。※２関西での春菊（しゅんぎく）の呼称。

パンフレット概要



冬の菊菜は「鍋」でもっと楽しめる

菊菜は定番の寄せ鍋やすき焼きだけでなく、さまざまな鍋に使うことができます。大阪成蹊大学の学生が考案した火鍋やカムジャタン鍋、胡麻豆乳鍋等、自宅で簡単に作れるレシピを掲載しています。

鍋料理は塩分の摂取量が多くなりがちですが、掲載レシピはだしや素材の持ち味を生かした「減塩なのに満足」できる味わいで、スープを飲み干しても、食塩相当量は１食当たり２ｇ未満に仕上げました。

菊菜をたっぷり食べられる「さっと茹で」がおすすめ

下茹でした菊菜を最後に加えることで、食感や香りをより生かすことができます。また、かさが減ってたっぷり食べられるので、β カロテン等の菊菜が豊富に含む栄養素を効率よく摂ることができます。

その他、大阪産菊菜の特徴や国循が勧めるおいしく減塩するコツ、おおさか環農水研での菊菜の魅力を広げる取組等も紹介しています。

パンフレットは以下イベント内のブースに配架します

１．豊かな海づくりフェスティバル（第 45 回全国豊かな海づくり大会 ～魚庭（なにわ）の海おおさか大会～関連行事）

日時：2026 年 11 月 14 日（土曜日）、15 日（日曜日）午前 9 時 30 分から午後 4 時 30 分
場所：【岸和田会場】岸和田旧港地区緑地（通称：アクアパーク）
　　【泉佐野会場】りんくうアイスパーク
主催：豊かな海づくり大会推進委員会等

・おおさか環農水研ブース
・大阪府泉州農と緑の総合事務所ブース（14 日・岸和田会場）

２．大阪農大農業祭

日時：2026 年 11 月 21 日（土曜日）午前 11 時 30 分から午後 1 時 30 分
場所：おおさか環農水研（羽曳野市）主催：おおさか環農水研 農業大学校

３．JA いずみの農業まつり「アグリ Festa」

日時：2026 年 11 月 22 日（日曜日）午前 10 時から
場所：農産物直売所　愛彩ランド（岸和田市）主催：JA いずみの

会場内、③行政機関等のパネル展示ブース

４．第 51 回堺市農業祭

日時：2026 年 11 月 23 日（祝日）午前 9 時から午後 3 時
場所：大仙公園（堺市）主催：堺市農業祭運営協議会

催し広場の食育等ＰＲコーナー・泉州農と緑の総合事務所ブース

1．豊かな海づくりフェスティバル HP	2．大阪農大インスタ	3．JA いずみの HP 愛彩ランドページ	4．堺市農業祭案内ページ

パンフレットは以下のウェブサイトから本日より閲覧可能です

	環農水研レシピ https://www.knsk-osaka.jp/recipe		クックパッド 環農水研ページ @cook_40328342 https://cookpad.com/jp/users/40328342

地方独立行政法人 大阪府立環境農林水産総合研究所（おおさか環農水研）食品グループ

農林水産物や加工食品等の高品質化や保存性に関する研究開発を行っています。また、大阪府から「大阪産（もん）地域資源活用・地域連携サポートセンター」の運営業務委託を受け、地域資源を活かした経営改善に取組む農林漁業者等を支援しています。

中小企業や農林漁業者の皆様が新たな食品を開発・改良するときにはお気軽にご連絡ください。技術相談を始めとして、分析機器・調理加工機器の利用、共同研究開発等、多様な制度で皆様の取組を支援します。

大阪成蹊大学 経営学部 経営学科 食ビジネスコース

経営学、食物学、情報学の 3 領域からなる文理融合のカリキュラムにより、「食」のマネジメント力を養い、食品・飲料メーカー、百貨店、外食・中食産業や食品流通業、商社、農業法人など食関連のさまざまな分野で活躍できる人材を育成しています。

国立研究開発法人 国立循環器病研究センター（国循）

国の医療政策と一体となって国民の健康を守るため、1977 年に設立された循環器病を対象とする国立高度専門医療研究センターです。循環器病に関する診断・治療、調査・研究および専門医療従事者の研修・育成を担っています。

循環器病予防のための食生活改善を目的に「塩をかるく使って美味しさを引き出す減塩の新しい考え方」を広めるため、かるしおプロジェクトに取組んでいます。

＜三者で取組む減塩プロジェクトとは＞

おおさか環農水研、大阪成蹊大学、国循それぞれの連携協定に基づき、循環器病の予防や大阪府内産の農林水産物およびその加工品の価値向上のため実施する取組。

高血圧の予防・治療に推奨される食塩相当量の摂取量が 6.0g 未満/日であることから、今回の減塩レシピは１食あたりの食塩相当量を 2.0g 未満とし、美味しく満足感のある食べ応えを目標に開発しました。

【お問合せ先】

地方独立行政法人
大阪府立環境農林水産総合研究所（おおさか環農水研）
食と農の研究部 食品グループ 宮原、高井
〒583-0862 大阪府羽曳野市尺度 442
TEL：072-979-7063
FAX：072-956-9691
※各イベントのレシピ配架に担当は立ち会いません。
※イベントに関しては、各主催者にお問合せください。

大阪成蹊大学
入試広報部　草野
〒533-0007 大阪市東淀川区相川 3-10-62
TEL：06-6829-2606
FAX：06-6829-2747
ﾒｰﾙ：kouhou@osaka-seikei.ac.jp