

贈ってうれしい、食べてやさしい。「カップ粥」が暮らしに寄り添える理由



おかゆで広がるやさしい食事の選択肢

「おかゆ」と聞くと、体調を崩したときに食べる“治療食”を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。しかし今、そのイメージが少しずつ変わり始めているのです。

SNS では「#朝粥」や「#中華粥」といった投稿が広がり、幅広い世代の間で「軽くてヘルシー」「罪悪感のない食事」として、おかゆが日常の食卓に取り入れられつつあります。

背景にあるのは、健康志向の高まりと、食の多様化。

魚介やチキンスープをベースに、生米から丁寧に炊き上げる香港や台湾などの本格的なおかゆは、「やさしいのに、食べ応えもある」という現代のニーズにぴったりと応えているのです。



専門店だからこそ見えた、「おかゆのチカラ」

私たち粥餐厅は、本格的なおかゆ専門店として 2001 年に誕生し、日々お客様と向き合ってきました。その中で、こんな声を多くいただいています。

- ・朝はコーヒーだけだったけど、おかゆなら食べやすい
- ・夜遅くでも罪悪感がない
- ・子供と一緒に食べられて安心
- ・見た目以上の満足感にびっくり

お客様のさまざまなシーンを通して見えてきたのは、“おかゆはどんなライフスタイルにもやさしく寄り添える食事”ということ。そんなおかゆの魅力を、もっと多くの人に届けたい。

そして忙しい日々の中でも、おいしく手軽に、でも本格的に味わってほしい。

その思いから、私たちは「カップ粥」の開発に踏み切りました。

担当者インタビュー：手軽さと本格さを両立した、レトルトおかゆへの挑戦

<メニュー開発担当・管理栄養士 遠藤温子さん>



—「カップ粥」開発のきっかけを教えてください

これまで「治療食」としてのイメージが強かったおかゆですが、今では主食として選ばれる時代になりました。メニューのバリエーションやカロリーの幅も広がり、若い世代を中心に“軽くてヘルシー”“罪悪感のない食事”として注目されています。

そんな中で私たちが大切にしたのは、粥餐厅創業当初からの思いである『からだにやさしく、短い時間でもホッとひと息つけるおかゆ』を届けること。

だからこそ、おいしさと栄養分を追求しながらカロリーに独自の基準を設け、すべて 200kcal 以下に抑えました。

—開発していくなかで譲れなかった点はどこですか？

“手軽さ”と“本格さ”の両立です。レトルトだからといって、食感やおいしさを妥協したくありませんでした。

テイストは飽きずに楽しんでいただけるよう、和・洋・中の3種をラインアップ。

味はもちろん、それぞれの食感や風味を引き立てる食材選びにこだわるなかで、電子レンジ（600W）70秒でもっともおいしくなるための食材の量や大きさなどのバランスを図りながら、3種それぞれの特徴を活かしつつ、手軽さも実現させました。

店舗のおかゆは生やボイルなど、それぞれの食材に合わせた調理法で仕上げるのですが、レトルトは一気に過熱するため、具材とおかゆの一体感をそれぞれ出すのが特に難しかったですね。

本格さの部分では、白米と玄米を粥餐庁黄金比率の2：1でブレンドし、からだを中から温める生姜とともに生米からじっくり炊き上げた自慢の味をレトルト商品として再現に成功。具材たっぷりでおいしく、栄養豊富で低カロリーな新ジャンルのおかゆが誕生しました。



マタニティ期の「何を食べよう？」にも、やさしく応えるカップ粥



2024年には、一般社団法人日本マタニティフード協会（<https://maternity-food.org/>）の「マタニティフード認定」を取得。これは、厚生労働省が示している妊娠時期の食事や栄養摂取の基準、管理栄養士の監修のもと設置した基準に基づいて付与される認定で、マタニティ期（妊活中・妊娠中・授乳中）の方にもおすすめできる商品として認められました。

—「マタニティフード認定」を取得したことで、どのような反響がありましたか？

はい、この認定は社内外で予想もなかった大きな反響がありました。

健康志向の商品を扱うコンビニエンスストア「ナチュラルローソン」での販売が決まったり、オンラインショップでも人気商品として問い合わせも増えるなど、その影響の大きさに私たちも驚いています。（笑）

—おかゆを“外食で楽しむもの”と捉えている方は、まだ少ないかもしれません

そういった方にこそ、まずは『カップ粥』でおかゆのおいしさを感じていただきたい。

そして“治療食”ではなく、**日常の食事としてもっとおかゆが選ばれるようになりたい**——そんな想いで、私たちは専門店としてこの商品の魅力をこれからも届けていきます。

担当者インタビュー：「カップ粥」が暮らしに馴染む理由

＜オンラインショップ担当 尾崎智広さん＞



—カップ粥はどのようなシーンで人気がありますか？

大きく分けて「ご自宅用」と「ギフト用」に分けられます。

ご自宅用としては、出勤前の朝ごはんやランチなど、手軽に食事を済ませたいときに利用される方が多いですね。最近はギフトとしての需要も高く、母の日・父の日・敬老の日・新生活など、大切な人への贈り物として選ばれるお客様が増えるなど、幅広いシーンで選んでいただける商品としての手ごたえを感じています。

また、マタニティフード認定を取得したことで妊娠中の方だけでなく、お子さまにも安心して食べさせることができるなど、多くのお客様から注目されており、あらゆるライフスタイルに『カップ粥』が馴染んできているといううれしい実感があります。

—ギフト需要が多いとのことですが、印象的なエピソードはありますか？

- ・一人暮らしだから手軽に食べられるものを。と思い、母の日にプレゼントしたところとても喜んでいました。
- ・知人からいただいておいしかったので、両親へのお礼に贈りました。電子レンジで手軽に温められて食べやすかったと喜ばれました！

など、『カップ粥を贈ったらとても喜ばれた』というお声をいただくことが多く、そうした声から私たち自身も商品の魅力を再認識し、自信を持ってお届けすることができています。「カップ粥」がこれからも人々の生活に寄り添える存在であり続けるために、一人ひとりのお客様の声にしっかり耳を傾けながら、より喜ばれる形を模索し続けていきます。

やさしさを食卓から。粥餐厅の想い

「おかゆ」は、体を整えるだけでなく、心にもやさしく寄り添える食事です。
忙しい毎日の中でホッとひと息つける時間をくれたり、大切な人を思いやる気持ちを形にしてくれたり。
粥餐厅は、これからもおかゆのチカラで“やさしくておいしい食事の選択肢”を提供し続けます。

【管理栄養士が開発した 3 種のカップ粥】

お好みに合わせて毎日でもお召し上がりいただける和洋中のおかゆです。



◇“生姜入り”鶏とくわいの中華かゆ（152kcal）

鶏だしのおかゆに、鶏肉・くわい・生姜・うずらの卵を加えた中華風のおかゆです。



◇“バジル香る”トマトと3種豆のおかゆ（195kcal）

トマトベースのおかゆに、ビーンズミックス・チーズを加えた洋風のおかゆです。



◇“雑穀入り”鮭ときのこのおかゆ（132kcal）

雑穀入りのかつおだしのおかゆに、鮭・しいたけを加えた和風のおかゆです。

お召し上がり方

フィルムを 1/4 程度はがし、容器のまま、電子レンジ 600W で 1 分 10 秒、もしくは 500W で 1 分 20 秒を目安に温めてください。そのままでも召し上がれますが、温めていただく方がよりおいしく召し上がれます。

*** 公式オンラインショップ「GHF DINING SHOP」 粥餐厅商品ページ**

<https://www.ghfdining-shop.com/view/category/ct18>

*「おかゆと麺 粥餐厅」公式 HP

<https://www.ghf.co.jp/kayu-san-chin/>