

本文目次

| | | | |
|-------------|--------|---------------|----------|
| 高付加価値・弁当 | P20~35 | 399円以下・弁当 | P84~95 |
| 高付加価値・丼 | P36~45 | 399円以下・海苔丼、鮭丼 | P96~101 |
| 高付加価値・おにぎり | P46~47 | 399円以下・丼系弁当 | P102~123 |
| 高付加価値・セット惣菜 | P48~51 | 399円以下・カレー | P124~127 |
| 高付加価値・惣菜 | P52~75 | 399円以下・麺類・粉物 | P128~133 |
| 高付加価値・寿司 | P76~82 | 399円以下・寿司 | P134~146 |

★印評価の見方

| | |
|------|-------------------------------|
| 実用性 | 実力評価 |
| 生産性 | 難易度、調理オペレーション、食材ロス有無などの総合評価 |
| 経済性 | 売り手のコストメリット、買い手の費用対満足度などの総合評価 |
| オシャレ | 彩り、盛り付け、ヘルシー、類似品比較などの総合評価 |
| 容器適性 | 容器と料理の相性、容器活用メリットなどの総合評価 |
| ユニーク | アイデア、ネーミング、嗜好性などの総合評価 |

★印評価は5段階評価です。

| | |
|-------|-------|
| ★★★★★ | 大絶賛! |
| ★★★★ | とても良い |
| ★★★ | 良い |
| ★★ | 合格 |
| ★ | いま一步 |

外食新メニュー実用百科 2012年版 価格二極化トレンド完全攻略! 弁当惣菜実売調査

平成24年4月1日発行 定価2,000円(税別)

■発行人 今野正徳

■編集人 岡安秀一

○調査編集 日食・外食レストラン新聞編集部
株式会社 かいエンタープライズ
谷口正俊 能登源子

○制作編集 日本食糧新聞制作本部

○レイアウト

○印刷所

○発行所

ライブデザイン 株式会社

株式会社 日本出版制作センター

日食・外食レストラン新聞

株式会社 日本食糧新聞社

〒103-0028 東京都中央区八重洲 1-9-9 東京建物ビル

TEL 03(3271)4815 FAX 03(3271)4818

<http://www.nissyoku.co.jp/>

○編集部

〒105-0003 東京都港区西新橋 2-21-2 第一南桜ビル

TEL 03(3432)5700 FAX 03(3432)2714

※本書の無断複製(コピー)、転載は特定の場合を除き著作権者、出版社の権利侵害になります。

東
ヒガシマル
すべての和食を
応援します



惣菜調味料 淡(うす) 1.8ℓ HD



惣菜調味料 濃(こい) 1.8ℓ HD



てりがてる煮魚のたれ 1.8ℓ HD



てりがてるみそ煮のたれ 1.8ℓ HD

淡口醤油発祥の地：兵庫県たつの市 ヒガシマル醤油株式会社



Hint!

振っても崩れない
算数にも便利な4等分

中華お好み弁当(鶏甘酢)

鶏唐揚げ甘酢かけ、あんかけ焼きそば、肉団子、エビチリ、
飲茶、ザーサイ、パセリ、白飯。

POINT

3種類のおかずと白飯が、正方形の容器の中で4つに仕切られている。しかも細かいおかずは、正方形の仕切りの中でさらに4つに仕切られている。これだけ正確に仕切られていると、製造時「現在9/16が盛り付け完了」といった具合に進捗を把握しやすいし、盛り付ける量のムラが出にくい。また、振って持ち帰っても崩れない。しかも、算数の問題として出題することもできる。「問題：肉団子は弁当全体の何%を占めていますか？」(答え：1÷4÷4×100=6.25%)。子どもたちに食育だけでなく、算数の教育をすることもできるのだ。

690円

462g

千葉県/
東京都江東区

| | | |
|----------|----------|----------|
| 実用性★★★★ | 生産性★★★★ | 経済性★★ |
| オシャレ★★★★ | 容積適性★★★★ | ユニーク★★★★ |

Hint!

酒池肉林の牛肉バラダイス

1,050円

441g

浜路屋/
兵庫県神戸市中央区



牛バラ神戸チャーハン

牛肉煮込み、牛肉照り焼き、
チャーハン、カシューナッツ、パプリカ。

| | | |
|----------|----------|----------|
| 実用性★★ | 生産性★★★★ | 経済性★★★★ |
| オシャレ★★★★ | 容積適性★★★★ | ユニーク★★★★ |

POINT

牛肉が好きなのは、チャーハンに牛肉が入っているだけでも結構うれしい。さらにその肉が角切りステーキ並みの大きさだったらもっとうれしい。さらにさらにその大きな肉が何個もゴロゴロと入っていたらめっちゃくちゃうれしい。このチャーハンには大きな牛肉の煮込みが6個も入っている。しかもその脇には牛肉の照り焼きもどっさり入っている。牛肉好きの人にとっては、まるで夢のバラダイスのような、酒池肉林のチャーハンだ。

Hint!

食後に本格デザートが登場

べつばら弁当(わらび餅入)

散らし寿司、ヒジキ煮、煮物(レンコン、ニンジン)、
わらび餅、桜餅、葛餅。

POINT

上と下に分かれたセパレート弁当は星の数ほどあるが、その99%以上は「上=おかず」「下=ご飯(麺)」というパターンだ。この弁当のように、「上=食事」「下=デザート」というパターンは1%もない。はっきり言って、おかずとご飯なら分けなくても気にならないが、食事中にデザートがチラチラ見えると気が散ってしまう。デザートこそ食事が済むまで隠すべきものである。仮にデザートがあることに気付く前に食事だけで満腹になってしまっても、この弁当が言う通り「好物は別腹」だから心配は無用だ。



501円

398g

さろん茶葉良/岡山県岡山市北区

| | | |
|----------|----------|----------|
| 実用性★★ | 生産性★★★★ | 経済性★★★★ |
| オシャレ★★★★ | 容積適性★★★★ | ユニーク★★★★ |

13品目の大根菜御膳

煮物、卵焼き、桜漬け、レタス、
かまぼこ、大根葉入りご飯。

Hint!

おしんと天皇が同居

ナショナル 森小路店/
大阪府大阪市旭区

POINT

「大根めし」といえば、テレビドラマ史上最高視聴率を記録した「おしん」が食べていた貧しい食事。一方「御膳」といえば、天皇や貴い人が食べる食事のこと。なんとこの弁当は、おしんと天皇が同居しているのだ。おしんには卵焼きと桜漬けが添えられ、天皇にはカボチャ、タケノコ、小芋、ニンジン、インゲン、がんもどき、レンコン、高野豆腐、フキ、コンニャク、かまぼこ、レタスの13品目が入っている。身分差を全く感じさせない見事な融合だ。

| | | |
|----------|----------|----------|
| 実用性★★★★ | 生産性★★★★ | 経済性★★★★ |
| オシャレ★★★★ | 容積適性★★★★ | ユニーク★★★★ |



450円

342g

Hint!

世界中で活躍する
おいしい親子

577円

525g

京華楼/神奈川県横浜市西区

中華親子弁当

鶏の唐揚げ、卵あんかけ、ギョウザ、肉まん、レタス、キャベツ、白飯、桜漬け。

POINT

料理で「親子」といえば、ほとんどの人は鶏肉を卵でとじた和食の親子を連想する。だがこの弁当に入っている親子は、鶏唐揚げに卵と水菜の中華あんをかけたもの。中華料理ではあまり見かけない親子だが、和食の親子よりコクがある上に、あんが唐揚げの脂っこさを緩和していてずこぶるおいしい。こんなにおいしい親子が中華にもいたとは驚きだ。考えてみれば洋食にもオムライスという親子がいる。インドなら半熟卵入りチキンカレー、イタリアなら鶏肉入りカルボナーラなど、まだまだ世界にはおいしい親子がたくさんいる。

| | | |
|----------|----------|----------|
| 実用性★★★★ | 生産性★★★★ | 経済性★★★★ |
| オシャレ★★★★ | 容観適性★★★★ | ユニーク★★★★ |

Hint!

地域密着型の
方言ネーミング

まがぁ〜弁

ゴーヤチャンプルー、卵焼き、コロック、鶏唐揚げ、ウインナー、ヒジキ煮、切り干し大根、デミハンバーグ、スパゲティ、かき揚げ、ジュシー。



598円

611g

ジャスコ 那覇店/沖縄県那覇市

POINT

おかず10種類、重さ600g超の大盛り弁当だが、そのまま「メガ弁当」では今はやりの「メガマック」をまねたと思われる。そこでこの弁当は「メガ弁当」を沖縄弁に言い換えた「まがぁ〜弁」という名前を付け、標準語訳として「メガ弁当」と併記している。方言には温かみがある。特に東京に本社を持つチェーン店の場合、標準語の商品名だと冷たく聞こえるので、方言を取り入れたネーミングは好感度大だ。九州なら「ふとか弁」、北陸なら「いけえ弁」など、地域密着型の「メガ弁当」で地元で根ざしてほしい。

| | | |
|----------|----------|----------|
| 実用性★★★★ | 生産性★★★★ | 経済性★★★★ |
| オシャレ★★★★ | 容観適性★★★★ | ユニーク★★★★ |

Hint!

紅ザケと焼きそばで見事に差別化

紅鮭のっけのり弁当

紅ザケ、竹輪天ぷら、白身魚フライ、焼きそば、しば漬け、海苔、白飯、醤油。

POINT

「海苔弁当」は、自動車でいえばコンパクトカーのようなもの。手軽なので人気は高いが競争も激しい。他の海苔弁当と明確な差別化を図らなければ勝ち残れない。この弁当は海苔弁当の命ともいべきサケの塩焼きに高価な「紅ザケ」を使い、大きく切ってのせている。自動車でいえばコンパクトカーにDOHCターボエンジンを搭載したようなものだ。しかも海苔弁当では見かけない「焼きそば」まで付いている。コンパクトカーにエアロパーツを装着したようなものだ。この海苔弁当なら418円という少し高めめの値段でも売れるだろう。



418円

372g

マルエツポロロッカ 八丁路店/東京都中央区

| | | |
|----------|----------|----------|
| 実用性★★★★ | 生産性★★★★ | 経済性★★★★ |
| オシャレ★★★★ | 容観適性★★★★ | ユニーク★★★★ |

Hint!

豚と鶏との仁義なき戦い

生姜焼き弁当

鶏肉しょうが焼き、鶏つくね、キャベツ、煮物、たくあん、ネギ、ごま、白飯。

POINT

これまで世間では「しょうが焼き＝豚肉」「照り焼き＝鶏肉」にすみ分けされてきた。だがこのしょうが焼きは鶏肉だ。なんとこの鶏肉は豚肉の縄張りに入り込みをかけたのだ。定番でないにもかかわらず、味や食感は豚肉に勝るとも劣らない。カツの市場では豚カツとチキンカツが拮抗（きっこう）しているだけに、これを機に鶏肉がしょうが焼き市場でシェアを広げ豚肉に迫ることもありえる。だが豚肉だってこのまま手をこまねているとは限らない。逆に照り焼き市場に殴り込み可能性もある。この弁当は豚と鶏との仁義なき戦いの始まりなのかもしれない。



525円

480g

京急ストア 新橋店/東京都港区

| | | |
|----------|----------|----------|
| 実用性★★★★ | 生産性★★★★ | 経済性★★★★ |
| オシャレ★★★★ | 容観適性★★★★ | ユニーク★★★★ |

Hint! 明太子が1本の錯覚



398円

422g

セイコーマート 新潟西店/
北海道石狩市

明太子のり弁当

白身魚フライ、竹輪天、野菜炒め、
卵焼き、桜漬け、明太子、海苔、白飯。

POINT

一見、「明太子が丸1本」入っているように見えるが、実は「チューブ入り明太子」を明太子そっくりにとッピングしているのだ。だが、形・大きさとも実物そっくりに盛られたチューブ入り明太子の迫力は見応えがある。これまでの水産加工品は、本物とは形を窺えたものが多かったが、このように実物に近い形に再現するのも面白い。かにかまの姿盛りや、粒ウニの軍艦寿司など、安くて存在感のある食材で応用したい。

| | | |
|------------|------------|------------|
| 実用性 ★★★★★ | 生産性 ★★★★★ | 経済性 ★★★★★ |
| オシャレ ★★★★★ | 容積適性 ★★★★★ | ユニーク ★★★★★ |

新海苔コロッケ弁当

コロッケ、海苔、きんぴらごぼう、漬物、白飯。

POINT

「シンプル・イズ・ベスト」。この弁当を表現するには、このワンセンテンスに尽きよう。他に説明は一切不要だ。もちろんメーディッシュとしては物足りない。しかし、このディスカウント酒販店がメイン食材とするアルコールの「締め料理」としては十分。小腹が空いた時にもあつらえ向きだ。受験生の夜食としても、カップ麺よりは栄養価も高く、腹持ちもよいだろう。足りなければ、もう1個買っても総額398円。独身者は買いだめして冷凍庫にでも入れておけば、朝食にも最適だ。意外にいろいろ活用できるのである。

Hint! シンプルイズ・ベストの極み



199円

322g

Big-A 取手白山駅/
茨城県取手市

| | | |
|------------|------------|------------|
| 実用性 ★★★★★ | 生産性 ★★★★★ | 経済性 ★★★★★ |
| オシャレ ★★★★★ | 容積適性 ★★★★★ | ユニーク ★★★★★ |

Hint! パステルカラーのメルヘン弁当



399円

372g

コモディイダ 七里店/
埼玉県さいたま市見沼区

鮭のつけ盛り弁当

サケ塩焼き、きんぴら、厚焼き卵、赤ウインナー、かまぼこ、
肉団子、桜漬け、白飯。

POINT

おかずは弁当の定番ばかりだが、オレンジ色のサケ、緑のバラ、ピンクと白のかまぼこ、黄色い厚焼き卵、赤いウインナーと続くパステルカラーの配色が、目を見張るほど美しい。まるでメルヘンの世界の弁当みたいである。弁当購入者の1/2は女性。女性の1/2はメルヘン好き。男性でもメルヘン好きは結構多いので、ありふれたように見えて実は全弁当購入層の1/4以上の支持を受ける手堅い弁当なのだ。

| | | |
|------------|------------|------------|
| 実用性 ★★★★★ | 生産性 ★★★★★ | 経済性 ★★★★★ |
| オシャレ ★★★★★ | 容積適性 ★★★★★ | ユニーク ★★★★★ |

昔なつかし弁当 卵焼き、魚肉ソーセージ、昆布佃煮、
たくあん、海苔、味付けおかか、白飯。

POINT

昔懐かしいおかずは魚肉ソーセージや卵焼きだけではないが、この2つだけを強調している。懐かしいおかずが勢揃いしたら、普通の幕の内弁当になってしまうからだろう。この理論はテキヤに並ぶヒーローのお面と同じ。多種類並んでいるよりも、月光仮面4個とウルトラマン3個が並んでいる方が、瞬時に懐かしく感じる。選択と集中が遠い記憶を増幅させ、「子どもの時に食べた弁当に似ている」と思った人を買いたい気持ちにさせるのだ。

| | | |
|------------|------------|------------|
| 実用性 ★★★★★ | 生産性 ★★★★★ | 経済性 ★★★★★ |
| オシャレ ★★★★★ | 容積適性 ★★★★★ | ユニーク ★★★★★ |

**Hint! 思わず買わせる
選択と集中**



350円

484g

つるや 江見店/
岡山県美作市

Hint!

東京でも売れそうな 札幌のロングセラー弁当

目玉焼き弁当

目玉焼き、ベーコン、ウインナー、
海苔、桜漬け、レタス、白飯、醤油。

海苔弁ウインナーエッグ

目玉焼き、ウインナー、切り干し大根、
たくあん、昆布佃煮、海苔、白飯、醤油。

POINT

海苔弁の定番おかずである竹輪天や白身魚フライの代わりに、目玉焼きやウインナーがのっている。まるで喫茶店のモーニングサービスのような海苔弁だが、札幌ではごく一般的だ。目玉焼きは、卵をただ焼くだけなので、手間がかからない。しかも卵は物価の優等生なので、原価もさほどかからない。その上明るくて栄養も満点だ。よく札幌は「リトルウキョウ」といわれ、札幌で売れるものは東京でも売れることが多い。この目玉焼きの弁当も試してみる価値はありそうだ。

| | | | | | |
|------|-------|------|-------|------|-------|
| 実用性 | ★★★★☆ | 生産性 | ★★★★☆ | 経済性 | ★★★★☆ |
| オシャレ | ★★☆☆☆ | 容積適性 | ★★☆☆☆ | ユニーク | ★★★★☆ |

298円

345g

東光ストア 豊平店/
札幌市豊平区

390円

395g

セイコーマート 南8条店/
北海道札幌市中央区

Hint!

貴重な30円の単価アップ

海苔ごはん

海苔、葉唐昆布、
醤油、白ごま、白飯。

POINT

単なる「海苔弁当」のおかずなしバージョンと見くびってはいけない。この「海苔ごはん」は、「普通ごはん」なら150円しかとれないところを、海苔や葉唐昆布をのせて付加価値アップし、「ご飯」としては高額の180円を実現している。この30円の単価アップによって、1日に100食売れば3000円、1ヵ月で9万円も売上げアップするのだ。たかが30円されど30円、ちりも積もれば山となるのだ。

| | | | | | |
|------|-------|------|-------|------|-------|
| 実用性 | ★★★★☆ | 生産性 | ★★★★☆ | 経済性 | ★★★★☆ |
| オシャレ | ★★☆☆☆ | 容積適性 | ★★☆☆☆ | ユニーク | ★★★★☆ |

180円

192g

吉池放心亭/東京都台東区

白身魚弁当

白身魚=白身魚フライ、
ヒジキと大根の煮物、
桜漬け、海苔、
タルタルソース、
白飯。

105円

184g

Hint!

24時間大活躍! 驚異の105円弁当

唐揚げ弁当

唐揚げ=唐揚げ、ウインナー、
錦糸卵、桜漬け、
白飯。

105円

182g

テーオーストア 梁川店/北海道函館市

POINT

メインのおかずが1品、サブのおかずが1品、しかも漬け物まで付いている。弁当全体の彩りにまで気を遣い、大量生産の100円均一の商品とは一味も二味も違う。この1つ1つ丹精を込めた手作り弁当がわずか「105円」とは信じられない。この内容でこの価格なら、朝食がわりのランチ、昼食のプラスワン、3時のおやつ、晩酌後の締めご飯、軽い夜食、どんなシーンでも大活躍しそうだ。

| | | | | | |
|------|-------|------|-------|------|-------|
| 実用性 | ★★★★☆ | 生産性 | ★★☆☆☆ | 経済性 | ★★★★☆ |
| オシャレ | ★★☆☆☆ | 容積適性 | ★★☆☆☆ | ユニーク | ★★★★☆ |