

2026年2月12日

昭和産業株式会社

Z世代社員のアイデアで実現！

「手間をかけずに自炊したい」若年層のニーズに応える新しい粉もん料理

『お好みーる』

2026年3月1日（日）発売

カット野菜を混ぜて、レンジで加熱するだけ！ お好み野菜のワンプレートご飯

昭和産業株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長執行役員 塚越英行）は、レンジで調理できる新感覚の粉もん料理用ミックス『お好みーる』を、2026年3月1日（日）より全国の取り扱い各店にて発売します。

本商品は、昭和産業のZ世代社員のアイデアから誕生。帰宅が遅くなり“作るのが面倒”な時も、簡単に手間をかけずに自炊したい、野菜をおいしく食べたい、という要望に応える「粉もん」を開発しました。

『お好みーる』は、カット野菜と水とミックスを袋で混ぜて、耐熱皿に広げて、レンジで加熱するだけ。簡便レシピで、お好み焼きのようなワンプレートご飯ができます。穀物のプロフェッショナルの知識と技術力を活かしたこだわりの配合で、レンジ加熱だけで口どけの良いふわとろ食感に仕上がります。また、ミックス自体に味がついているのでソースなしでもおいしく、野菜の甘みを感じられることも特長です。洗い物は“お皿だけ”、後片付けが楽々な点もうれしいポイント。1食分、使い切りサイズで提供します。

商品特長



1 3ステップの簡単調理

カット野菜と水とミックスを袋で混ぜて、耐熱皿に広げて、レンジで加熱するだけ。使い切りサイズなので計量いらず。洗い物もお皿だけと、調理も後片付けも簡単です。



2 レンジ調理ならではの、ふわとろ食感

水分が多い仕上がりになるレンジ調理の特性に合わせて、独自の配合を実現。ふわとろで口どけの良い食感に仕上がります。生地に味がついているので、ソースなしでもおいしく、野菜の甘みを感じられるのも特長です。

試食者の
94%が「おいしい」
と回答

くちどけが良く、野菜の味がしっかり感じられる

ソースがなくてもおいしい

当社調べ 20代を対象とする試食アンケート(n=33)／「感じる」は、回答4項目のうち「おいしい」「ややおいしい」の合計値。

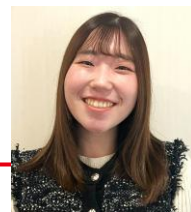
【基本レシピ】 ざく切りキャベツで お好み焼き風



3 多彩なアレンジが楽しめる

キャベツやトマト、冷凍ほうれん草など身近な野菜で手軽にアレンジでき、ベーコンやエビを加えることで、肉類・魚介類と野菜をバランスよく摂れる満足感のある一皿に仕上がります。Z世代社員開発者が考案したおすすめアレンジレシピの詳細は、昭和産業公式サイトをご覧ください。公式サイト：
<https://www.showa-sangyo.co.jp/recipe/list/?keyword=%e3%81%8a%e5%a5%bd%e3%81%bf%e3%83%bc%e3%82%8b&cmid=1240&vmid=1236>

鰹節を加熱前に振りかけるのがポイント！香ばしく仕上がります



Q. 『お好みーる』の開発のきっかけは？

自身がひとり暮らしを始めて、仕事が忙しい時などはなかなか自炊ができず、惣菜購入が続いた時、なんとなく身体に良くなさそうと思って、そのモヤモヤの原因を考えたら、野菜が足りていないということに行き着きました。

疲れて遅く帰ってきても、簡単にできる、野菜がとれる料理があればいいなという思いから、考案しました。

Q. 開発時に苦労した点は？

ミックスの開発は、私と同世代の担当者が頑張ってくれました。「様々な野菜を入れられる」「レンジ調理」でいわゆるお好み焼きをつくろうとなったとき、「水分の多さ」と「焼き目がつかない」が難点になって…試作は100回以上してもらいました。たくさん試作した結果、逆転の発想で「レンジ調理ならではのおいしさ」を追求することにしました。

試作は100回以上。焼き目がつかないレンジ調理でおいしい“粉もん”を実現するため逆転の発想で「ふわとろ食感」「ソースなしでもおいしい」

Q. おすすめの食べ方は？

アレンジレシピは開発担当と一緒にたくさん考えました！ がっつり食べたい日にぴったりなボリューム満点のレシピや、さっぱり食べられるレシピなどバリエーション豊富です。個人的にイチ押しは「五目ごはん風お好みーる」。市販されているきんぴらごぼう用の「根菜ミックス」を入れて、トッピングに焼きとり（缶詰）を乗せるのですが、根菜の食感と焼き鳥のタレの甘辛い味の相性が抜群です！ ぜひ試してください。また、冷凍野菜、特にほうれん草を活用するのもおすすめです。冷凍野菜は水分が出るので加える水の量を少なめにするとよいです。

市販の「カット野菜」や「冷凍野菜」を使うのがおすすめ！ 手間なく野菜不足も補えます。トッピングを変えると見た目も変わって楽しめる！ アレンジの幅が広い粉に仕上がっています。

Q. お好みーるに込めた思いは？ どんな方に食べてほしい？

「お好み+ミール（食事）」という名前に込めた通り、単なるお好み焼きと捉えるのではなく、自分の好きな具材で手軽に自炊を楽しんでほしい、自由自在なミックスです。私のようにひとり暮らしで、平日は疲れて何もやる気が起きないというときに、自分をいたわるごはんとしてぜひ活用してほしいです。

「カット野菜を使って、レンジでできて、まな板も包丁もいらない、洗い物もお皿1枚で済む」手軽さ、3月に発売するので、新生活をスタートさせる方々の手軽な自炊に役立てると嬉しいです。

根菜を味わえる！ 『五目ごはん風お好みーる』



ごぼうと人参の香りが焼き鳥のたれと相性の良い、五目ごはん風お好みーるです。ふわふわ食感の生地と根菜の食感を楽しむことができます。三つ葉の代わりに刻みねぎでもおいしくいただけます。

【材料】 1人分

「お好みーる」	1袋(80g)
ごぼう・にんじん細切りミックス	1袋(130g程度)
水	1/2カップ弱(80mL)
焼きとり(缶詰)	1缶
いりごま	適量
三つ葉	適量
七味	適量

【作り方】

1. ポリ袋にごぼう・にんじん細切りミックス、水、お好みーるを入れ、充分に空気を入れた状態で約30回ふって、全体が均一になるまで、約30回もむ。
2. 耐熱皿に1を広げ、厚みを均一にする。焼きとり(缶詰)をスプーンでたれを絡めながら全体にのせる。
3. 2をラップをかけずに電子レンジ600Wで5分加熱する。仕上げにいりごま、ちぎった三つ葉を全体に散らす。

※生地や具材が加熱不足な場合は、追加で30秒ずつ加熱してください。お好みで七味をかけてお召し上がりください。

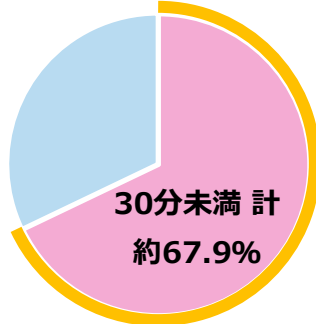
～商品開発の背景について～「手間をかけずに自炊したい！」という若年層のニーズがある

Z世代社会人の自炊意識

Q 普段の食事はどのようにしていますか？（複数回答）

1	主菜と副菜を調理	57.5%
2	主菜のみ調理	44.2%
3	出来合いを温め	36.5%
4	買ってきてそのまま	35.4%
5	外食	30.1%

Q 1回の自炊にかかる時間はどれくらいですか？



Q 「自炊」で興味を惹かれるワードを最大3つ選んでください（複数回答）

1	ずぼら飯	35.1%
2	レンチンレシピ	27.4%
3	ワンパンレシピ	17.4%
3	1分めし	17.4%

出典：マイナビ マーケティング・広報ラボ「Z世代社会人の自炊意識に関する調査」（2024年7月 n=362,対象:23～28歳の未婚・一人暮らし）

自炊をする人は多いが、調理時間は30分未満

『お好みーる』商品概要

商 品 名	『お好みーる』
発 売 日	2026年3月1日（日）
内 容 量	80g
特 長	✓ 3ステップの簡単調理 ✓ レンジ調理だからこそその食感を実現 ✓ アレンジの幅が広い
希望小売価格（税込）	140円
販 路	全国の取り扱い各店

<本件に関する報道関係の方のお問い合わせ先>
昭和産業株式会社 企画部コーポレート・コミュニケーション室
TEL：03-3257-2042 担当：関口