

冷凍貯金ラボ

食材やおかずを冷凍ストックしておくことで、忙しい毎日の暮らしにゆとりをうみ出す

新習慣「冷凍貯金」を広める「冷凍貯金ラボ」設立!!

アンバサダーに女優の福原遥さんが就任!

「冷凍貯金」でどれくらいゆとりが生まれる? 2人の福原さんが朝ごはんのメニューで徹底検証!

WEBムービー『どれくらい時短? 冷凍貯金!』2022年5月30日(月)公開

旭化成ホームプロダクツ株式会社(本社:東京都千代田区、社長:高橋克則、以下「旭化成ホームプロダクツ」)は、忙しい毎日に追われる現代の人々に、食材やおかずを冷凍してストックしておく新習慣「冷凍貯金」を通して、暮らしにゆとりを持ってほしいという想いから、「ゆとりうむプロジェクト」とともに「冷凍貯金ラボ」を立ち上げました。

そして、「冷凍貯金ラボ」アンバサダーに女優の福原遥さんが就任し、福原さんが出演するWEBムービー『どれくらい時短? 冷凍貯金!』を2022年5月30日(月)に公開いたします。



忙しい現代人のための
冷凍貯金 3か条

冷凍貯金とは 食材やおかずを冷凍してストックしておくことで、忙しい毎日の暮らしにゆとりや心のゆとりをうみ出す習慣のこと

- 1 時間を貯めよう**
 - まとめ買いで冷凍保存しておくことで毎日の買い物の手間を減らそう
 - 下ごしらえ済の食材やおかずの冷凍で忙しい平日の調理時間にゆとりをうもよう
- 2 栄養を貯めよう**
 - 食材の栄養価の減少をゆるやかにして長持ちさせよう
 - ストックしておくことで忙しいときでもバランスのよい栄養をとろう
- 3 お金を貯めよう**
 - 食材を最後までムダなく使い切ることでもったいない廃棄を減らそう
 - お買い得な日にまとめて買いこむことで節約上手になろう

監修:冷凍食品アドバイザー 藤田真由

●WEBムービー『どれくらい時短? 冷凍貯金!』視聴URL: <https://youtu.be/e0zCudgmkR0>

●「サラン&ジップで! 冷凍貯金」LP URL: <https://ahp-web.jp/reitou-chokin/>

■「冷凍貯金」/「冷凍貯金ラボ」とは

「冷凍貯金」とは、食材やおかずを冷凍してストックしておくことで、忙しい毎日の暮らしに時間や心のゆとりをうみ出す習慣のこと。

「冷凍貯金ラボ」は、「冷凍貯金」に関する様々な情報の発信母体として、「ゆとりうむプロジェクト」と共同で立ち上げました。時間・栄養・お金が貯められるなどの冷凍保存のメリットと共に、食材やおかずの適切な冷凍保存方法を伝えていくことで、みなさまの家事の負担軽減や忙しい毎日にゆとりを作ることに貢献していきます。

■WEBムービー概要

「冷凍貯金ラボ」の活動として、「冷凍貯金」の時短時間を検証したWEBムービー『どれくらい時短？冷凍貯金！』を公開。アンバサダーの福原遥さんが登場し、忙しい朝に「冷凍貯金」が“どれくらい時短になるのか？”を検証するため、「冷凍貯金」を活用して朝ごはんを作る福原さんと、一から朝ごはんを作る福原さんが調理を進めていく過程を同時に追いかけます。「冷凍貯金」で下準備ができていない福原さんが手際よく料理を完成させていくのに対し、「もうできたの!？」と焦りながら調理を進めるもう一方の福原さん。2人の福原さんのほっこりとする掛け合いにご注目ください。

■WEBムービーストーリー

「冷凍貯金ラボ」アンバサダー・福原遥さんが、休日にまとめて下ごしらえ・冷凍保存しておいた「冷凍貯金」を活用し、忙しい朝に“どれくらい時短になるのか？”を検証すべく、同じメニューで一から料理を作る“もう一方”の福原遥さんと一緒に調理を進めていきます。「冷凍貯金」で焼くだけの状態になっているピザトーストをトースターに入れ、あとは待つだけの余裕な様子を見せる、「冷凍貯金」のある福原さん。“もう一方”の福原さんは、具材をカットするところから始めています。続いて手際よくスープの調理に入る「冷凍貯金」のある福原さんは、冷凍しておいた食材を入れて温めるだけで早くもスープが完成。最後に、こちらも事前に冷凍しておいたフロースノーヨーグルトを盛りつけて、あっという間に3品の朝食が揃いました。その頃“もう一方”の福原さんは、まだスープのお湯を沸かしている段階。「もうできたの!？」と朝食をゆっくり味わう「冷凍貯金」のある福原さんをうらやましそうに横目に見ながら、料理を続けます。最後は、“もう一方”の福原さんも「冷凍貯金」が時短に繋がり、忙しい日々の暮らしにゆとりをうむことを実感し、2人で「冷凍貯金」の魅力を再確認しました。



■WEBムービー概要

●WEBムービー『どれくらい時短？冷凍貯金！』（2分17秒）

公開日：2022年5月30日（月）

公開先：特設LP、YouTube

動画リンク：<https://youtu.be/e0zCudgmkro>

・「冷凍貯金ラボ」アンバサダーに就任された心境

本当にうれしかったですね。普段サランラップ®やジップロック®を本当にたくさん使わせていただいているので、アンバサダーに就任させていただける、という感動と、この（「冷凍貯金」の）良さをもっとたくさんの方に伝えたいなという気持ちでいっぱいです。

・撮影を通じて、「冷凍貯金」に対する感想

毎朝時間がなかったり、夜もそうなのですが、野菜だったり色々なものを冷凍してパッて入れるだけで料理が作れちゃう“時短”っていうのが、お母さんやお父さん、一人暮らしされている方にとってすごくありがたいことだなと思うので、本当に「冷凍貯金」はぜひたくさんの方にしていきたいですね。

・「冷凍貯金ランキング(※)」がありますが、普段から冷凍保存はされますか？

(※「冷凍貯金ランキング」LP URL : <https://ahp-web.jp/reitou-chokin/ranking/>)

野菜だったりごはんは冷凍してちょっと温めて食べたりします。特に4位の「まとも炊きごはん冷凍」っていうのは本当に頻繁にします。野菜だったらきのこを冷凍したりとか、葉っぱ類を冷凍したりとかします。

・料理をはじめたきっかけ

お母さんのお手伝いをしたり、料理番組に出演させていただいたので、そこで本当に一からいろいろ教えていただいたのが料理をやるきっかけになりましたね。

・はじめて作った料理は？

番組で作った一番最初の料理がキャベツ料理だったのですが、キャベツを使った色々な料理を最初に作った思い出があります。ロールキャベツもそうですし、ミルフィーユみたいなお肉を挟んで蒸したりとかそういう料理を作った記憶があります。

・小さい頃の思い出深い料理のエピソード

お母さんが料理が好きで、お母さんのお手伝いだったり、ケーキを焼くことが多かったので、それを一緒に作ったりしていました。私が8月が誕生日で、季節的にフルーツが少なくて、ティラミスを毎年一緒に作っていたので、ティラミスは思い出深い料理だなって思います。

・これだけは絶対負けないという得意料理

そばろです！そばろが大好物で、それこそ誕生日にそばろが出るくらいすごく好きな料理です。お婆ちゃんの代から受け継いでいる味を教えてくださいました。

・「冷凍貯金テクニック」の中で気になる、やってみたいものはありますか？

フローズンヨーグルトを撮影で食べさせていただいたのですが、本当に美味しくて！「こんな美味しいものあるんだ、しかもこんな簡単に…！」っていう感動がすごかったので、これはもう家で絶対に作るって決めました。

・福原さんにとってお料理とは？

幸せにしてくれるものだと思います。料理する時間も楽しいですし、やっぱり私は日々食べる時間が本当に幸せを感じられる時間なので、料理は幸せそのものだなって思います。

●メイキング動画 視聴URL : <https://youtu.be/Uw-fJAM-G8U>

●インタビュー動画 視聴URL : <https://youtu.be/OVXMJ9XT3LA>

■「冷凍貯金ラボ」アンバサダーについて

本ラボの設立に伴い、「冷凍貯金ラボ」アンバサダーとして、女優の福原遥さん、時短料理研究家の若菜まりえさん、冷凍王子こと冷凍生活アドバイザー・西川剛史さんの3名が就任いたしました。年間でのアンバサダー活動を通じて、「冷凍貯金」という新習慣を広めていただきます。



< 福原遥 (ふくはら はるか) >

1998年8月28日生まれ、埼玉県出身。女優、歌手、声優。

近年の主なドラマ作品では、「3年A組 - 今から皆さんは、人質です -」(19/NTV)、「賭ケグルイ season2」(19/MBS・TBS)、「ニッポンワール」(20/NTV)、「ゆるキャン△」(20/TX)、「レンタルなんもしない人」(20/TX)、「教場Ⅱ」(21/CX)、「ウチの娘は、彼氏が出来ない!!!」(21/NTV)、「ゆるキャン△ 2」(21/TX)、「IP～サイバー捜査班」(21/EX)、「アンラッキーガール！」(21/YTV・NTV)など。映画作品では、「アイの歌声を聴かせて」、「フラ・フラダンス」(ともに21/声優出演)など。

22年には「星から来たあなた」(Amazon Originalドラマ)に出演。「今どきの若いモンは」(WOWOW)、「正直不動産」(NHK)、後期連続テレビ小説「舞いあがれ！」(ヒロイン・岩倉舞役)に出演予定。6/8には1stアルバム『ハルカカナタへ』をリリース。



< 若菜まりえ (わかな まりえ) >

時短料理研究家・料理インフルエンサー・作り置き料理研究家。

簡単・時短レシピサイト「つくりおき食堂」主宰 (<https://mariegohan.com/>)

子育てしながら仕事する中、「忙しいけど料理がしたい!」という思いから時短レシピの開発に注力。家にある調味料でサッと作れてパッと味が決まる超簡単レシピを紹介、人気を集める。SNSはTwitterをメインに活動しておりフォロワー数は55万人 (@mariegohan)。最新刊「つくりおき食堂の超ベストレシピ」は大好評発売中!

< 就任コメント >

「冷凍貯金ラボ」アンバサダーに就任しました若菜まりえです。「冷凍貯金」は「あとでラクするための技」週末に仕込んでおけば平日の食事作りがグンとラクになります。冷凍保存は冷蔵よりも長持ちする分、使いたいときに使えて便利です。「冷凍貯金」があると平日ご飯を作る余裕がないときもレンジでチンするだけ、包丁使わずに焼くだけで夕食が作れます。買い物に行くのがむずかしいときにも「冷凍貯金」があれば温め直したり、焼くだけでいいので助かります。冷凍作り置きは以前からやっていたが、「冷凍貯金ラボ」アンバサダーに決まってからよりいっそう冷凍テクが増えて暮らしにゆとりがうまれたように感じます。あとでラクできるから心にゆとりがうまれる「冷凍貯金」、ぜひお試しください。

< 西川剛史 (にしかわ たかし) >

1983年生まれ、大阪府出身

冷凍生活アドバイザー養成講座 監修・講師 / 野菜ソムリエプロ

ベプロティ株式会社代表取締役社長 / ゆとりうむプロジェクト理事

大学で食品栄養学を専攻し、学生時代から冷凍食品に魅了される。冷凍食品メーカー、冷凍食品販売会社の商品開発部門などで勤務。冷凍食品会社で経験したことや独学での実験に基づく知識を生かし、現在は冷凍に関する第一人者として、テレビ・雑誌・ラジオなどでも幅広く活躍。最新刊は5月発売「冷凍王子の冷凍大全」好評発売中!

< 就任コメント >

「冷凍貯金ラボ」アンバサダーに就任しました西川剛史です。

「冷凍貯金」とは、食材やおかずを冷凍ストックしておく習慣のことです。そのため、コロナ禍でまとめ買いをする中、知らず知らずのうちに「冷凍貯金」していた人も多いのではないのでしょうか。

「冷凍貯金」はゆとりをうむ時産だけでなく、栄養やお金を貯めることにも繋がります。冷凍には保存だけではない魅力が沢山あるので忙しい現代人にこそ「冷凍貯金」をおすすめします。冷凍方法をマスターし、「冷凍貯金」を習慣化させ、忙しい毎日にゆとりをうみ出していきたいと思います。

■ ゆとりうむプロジェクトについて

女性の社会進出が進み、共働き世帯は増えています。一方で、コロナ禍の影響もあり日本の女性は、以前と変わらず家事・育児に長い時間を費やしているというデータもあります。こうした時代背景から、家事を効率化する“時短テクニック”のニーズも高まっていますが、今でも“時短＝手抜き”というネガティブな印象は根深く残っているのです。

ゆとりうむプロジェクトは「時産※」というポジティブな価値観を提唱し、生活者の暮らしにゆとりをうむことを目的に活動しています。理事長の立命館大学 産業社会学部教授 社会学者の筒井淳也氏をはじめ、理事である各分野の専門家、複数の企業や団体が参画し、各社の商品やサービスを活用した「ゆとり」をうむノウハウや情報を提供しています。

※時産：「家事の時短(タスクの省略・手抜き)」という概念を変えて、時短によって時間をうみ、生活のゆとりにつなげるという考え方。

■ ゆとりうむプロジェクト公式サイト URL: <https://yutorium.jp>



■ 「冷凍貯金」特設サイトについて

「冷凍貯金」の特設サイトでは、サララップ®やジップロック®を使った、忙しい毎日の暮らしにゆとりをうむ様々な「冷凍貯金テクニック」を公開。その他、育児・家事・仕事と日々の生活に追われがちな「冷凍貯金」ニーズの高いママ・パパがやってみたい「冷凍貯金ランキング」など、生活に役立つ「冷凍貯金」に関する様々な情報を発信してまいります。

- 「サラン＆ジップで！冷凍貯金」LP URL : <https://ahp-web.jp/reitou-chokin/>
- 「冷凍貯金ランキング」LP URL : <https://ahp-web.jp/reitou-chokin/ranking/>



< 本件に関する商品のお問い合わせ先 >

旭化成ホームプロダクツ株式会社お客様相談室 TEL : 0120-065-402 (土日祝を除く 9 : 30~17 : 00)
※相談室の問合せ時間については変更する場合がございます