

冷凍貯金ラボ

休日の「冷凍貯金」で平日の料理をラクに！

サランラップ® & ジップロック® × Oisix がコラボ

食材とレシピのセットをご自宅にお届けして忙しい平日をレスキュー！

「冷凍つくりおき 5days by ちゃんとOisix」

2022年9月29日（木）発売

レシピは時短料理研究家・若菜まりえさんが考案、特設サイトでは2週間分公開！

サランラップ®やジップロック®を販売している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、「ゆとりうむプロジェクト」と共同で、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をうむ新習慣「冷凍貯金」を推奨するプロジェクト「冷凍貯金ラボ」を立ち上げ、「冷凍貯金」に関する様々な情報を発信しています。

その活動の一つとして、「冷凍貯金ラボ」のアンバサダーである時短料理研究家・若菜まりえさん考案の「冷凍貯金」を活用した2週間分（平日10日分）の「平日レスキューレシピ」を特設サイトにて公開しております。「平日レスキューレシピ」とは、休日にまとめて食材を購入・「冷凍貯金」しておくことで、平日の献立づくり、買い物、調理の手間を減らせる時短レシピです。このレシピを活用すれば、料理する人の約8割が悩んでいる献立づくりの悩みも解消でき、平日の買い物・調理の手間をラクにすることができます。

さらに、今回は買い物の手間まで削減できるように、有機野菜や特別栽培野菜、保存料・着色料を使わない加工食品などの食品宅配サービス「Oisix」とコラボレーション。「平日レスキューレシピ」内の1週間分（平日5日分）のメニューが作れる、食材とレシピを一緒に届ける“献立”セット「冷凍つくりおき 5 days by ちゃんとOisix」を2022年9月29日（木）より「冷凍つくりおき 5days by ちゃんとOisix」特設サイトで販売いたします。本セットには、食材とレシピに加え、「冷凍貯金」や調理に必要な商品（サランラップ®・ジップロック®フリーザーバッグなど）も同梱されています。
※売り切れ次第終了となります。



※写真はイメージです

- 「冷凍貯金で平日レスキュー！」特設サイト URL : <https://ahp-web.jp/reitou-chokin/weekday-rescue/>
- 「冷凍つくりおき 5days by ちゃんとOisix」特設サイト URL : http://oisix.com/sc/ahp_cnt_prsahp

■「旭化成ホームプロダクツ」×「Oisix」コラボレーション背景

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、「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様々な「冷凍貯金」に関する情報を発信しています。今回開発した「平日レスキューレシピ」を、食品宅配サービス「Oisix」が提供する、食材とレシピを一緒に届ける「献立セット」「ちゃんとOisix」と組み合わせることで、忙しい人々のごはんづくりをより一層ラクにできると考え、この取り組みが実現しました。

■「冷凍つくりおき 5days by ちゃんとOisix」

今回Oisixが販売する「冷凍つくりおき 5days by ちゃんとOisix」は、「冷凍貯金」を活用したレシピ付きの献立セットです。セット内には、大人2人分の平日5日分のメニューを作るための食材・レシピに加え、「冷凍貯金」や調理に必要な商品（サランラップ®・ジップロック®フリーザーバッグなど）も入っており、「冷凍貯金」がすぐに始められるようになっています。食材はOisixの有機野菜など安心安全なものを使用、レシピは時短料理研究家・若菜まりえさんが考案しており、彩りゆたかなメニューが作れます。休日にまとめて「冷凍貯金」しておくことで、平日の献立を考える、食材を買いに行く、調理をする時間を短縮することができ、平日の家事にゆとりがうまれるセットです。



※写真はイメージです

「冷凍つくりおき 5days by ちゃんとOisix」商品概要

- ・販売期間：2022年9月29日（木）10時より販売 ※1。
- ・商品内容：<大人2人分>主菜1品と副菜1品×5日間分の食材※2、レシピ、サランラップ® 30cm×20m、ジップロック®フリーザーバッグ M（18枚入）、クックパー®フライパン用ホイル 25cm×3m、クックパー®クッキングシート L（30cm×5m）
- ・販売予定価格※3 7100円（税込）（Oisixを初めて利用されるお客様※4は約50%割引の3,480円税込）
- ・商品URL：http://oisix.com/sc/ahp_cnt_prsahp（「冷凍つくりおき 5days by ちゃんとOisix」特設サイト）
- ・商品販売元：Oisix

※1 なくなり次第終了となります。

※2 商品の内容は天候などの理由で変更になる可能性があります。

※3 商品内容の変更に伴い、販売価格は変更になる可能性があります。

※4 過去にOisixを利用されたことがない方が対象です。

■「冷凍貯金で平日レスキュー！」特設サイト

特設サイトでは、「冷凍貯金」を活用した「平日レスキューレシピ」を公開中。2週間分（平日10日分）の買い物リストと、「冷凍貯金」の作り方、レシピをセットでご紹介しています。献立に悩んだり食材を選んだりする時間を減らせるだけでなく、休日に数種類の「冷凍貯金」を作っておけば、平日はそれらを組み合わせるだけで調理時間も短縮でき、忙しいママ・パパにも嬉しい仕組みです。

- URL：<https://ahp-web.jp/reitou-chokin/weekday-rescue/>

■「平日レスキューレシピ」

時短料理研究家・若菜まりえさん考案の見た目も華やかで子どもも喜ぶようなメニューです。ぜひお試しください！

<1週目>

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日



レシピ例) 1週目 月曜日 ※その他のレシピは特設サイトをご覧ください。

主菜：タンドリーチキン 副菜：かぼちゃのポタージュスープ

【休日：下ごしらえして冷凍貯金！】

鶏肉のオーロラソース漬け ※1回分

- 材料：鶏もも肉・・・300g、【A】マヨネーズ・・・大さじ2、【A】ケチャップ・・・大さじ1、
【A】焼肉のたれ（市販品）・・・大さじ1、【A】おろししょうが（チューブ）・・・小さじ1/2
【A】おろしにんにく（チューブ）・・・小さじ1/2、【A】塩・・・小さじ1/2

●作り方・保存方法：

- (1) 「ジップロック®フリーザーバッグ（M）」にAを入れ、バッグの上からもんで混ぜ合わせる。
- (2) (1) に4cm角ほどの一口大に切った鶏肉を入れてなじませ、なるべく空気を抜いてジッパーを閉め、冷凍保存。



パプリカミックス ※うち1/4を使用

- 材料：パプリカ（赤）・・・1個（正味130g）、パプリカ（黄）・・・1個（正味130g）

●保存方法：

- (1) それぞれ2cm角に切って「ジップロック®フリーザーバッグ（M）」に入れ、なるべく空気を抜いてジッパーを閉め、冷凍保存。



マッシュかぼちゃ

- 材料：かぼちゃ・・・250g（種とわたがついたもの）

●保存方法：

- (1) スプーンなどで種とわたを除き、「サランラップ®」でゆったりと包み、電子レンジ（500W）で約4分、竹串がスッと通るまで加熱する。
- (2) あら熱をとってスプーンなどで実をかきとり、熱いうちにつぶしてよく冷まし、「サランラップ®」でぴったりと包む。※電子レンジからの取り出し時など、火傷にご注意ください。
- (3) 「ジップロック®フリーザーバッグ（S）」に入れ、なるべく空気を抜いてジッパーを閉め、冷凍保存。



■「平日レスキューレシピ」

【平日：冷凍貯金を活用して時短で完成！】

主菜：タンドリーチキン ※2人分

●材料：

下味冷凍した「鶏肉のオーロラソース漬け」・・・1回分、
 カレー粉・・・小さじ2、冷凍したパプリカミックス・・・65g、
 プチトマト・・・6個

●作り方：

【下準備】

下味冷凍した「鶏肉のオーロラソース漬け」は冷蔵庫におき、
 解凍しておく。

【作り方】

- (1) 「鶏肉のオーロラソース漬け」にカレー粉を加え、「ジップロック®フリーザーバッグ（M）」の上からよくもんで、全体になじませる。
- (2) 「クックパー®フライパン用ホイル」を敷いたフライパンに（1）をのせ、弱めの中火でふたをして、約4分焼く。
- (3) 鶏肉を裏返してパプリカミックスを凍ったまま加え、ふたをして約3分焼く。
 鶏肉に火が通ったらふたをとり、やや火を強めて全体を炒め合わせる。
- (4) 器に盛りつけ、つけ合わせにプチトマトを飾る。

**副菜：かぼちゃのポタージュスープ** ※2～3人分

●材料：

冷凍したマッシュかぼちゃ・・・140g、【A】牛乳・・・2カップ、【A】バター・・・10g、【A】洋風スープのもと（顆粒）・・・小さじ2、
 パセリ（ドライ）・・・適宜

●作り方：

- (1) かぼちゃは凍ったまま「サランラップ®」をはずして耐熱ボウルに入れ、Aを加える。「サランラップ®」でゆったりとふたをし、
 電子レンジ（500W）で8～9分（途中で1回取り出してかき混ぜる）加熱する。
- (2) 取り出してよくかき混ぜる。器に盛りつけ、パセリをふる。

■レシピ開発者

**若菜まりえ**

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。「冷凍貯金ラボ」アンバサダー。
 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ツ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！

今回のレシピについてのコメント

1週目の主菜はたった3種類の下味冷凍！冷凍野菜は6種類だけで彩りゆたかな食卓に。休日にまとめて「冷凍貯金」しておけば平日ラクラク！同じ味の下味冷凍でも冷凍野菜と組み合わせてちょこっとアレンジするだけで手軽にレパートリーが増やせます。「冷凍貯金」の上手なやりくりで時短と節約。毎日の家事にゆとりがうまれます。

■「献立づくり」に関する意識調査

普段から料理を行う300人を対象に、「献立づくり」に関する意識調査を実施したところ、回答者の84.0%が「献立づくりに悩んだことがある」と回答。その理由として、考える時間がないこと、レパートリーが少ないこと、節約・栄養バランスなど考慮しなければいけないことが多くあることなどが悩みの要因となっていることが明らかになりました。特に仕事がある平日は、限られた時間の中で家事・育児に追われ、この悩みが顕在化しやすいことが伺えます。



献立づくりに悩む理由（自由回答）

- 限られた時間の中で、栄養バランスを考えたり、メニューの内容を毎日変えたりすることが大変。（20代女性）
- 仕事で帰りが遅いので、限られた時間でつくる料理を考えるのに苦労する。（50代男性）
- レパートリーが多い方では無いので毎日毎日何にしようか考えることが1番疲れる。（30代女性）
- 食材をうまく使い切れて、栄養バランスもよく、作るのが簡単で、家族も自分も好きで…等々、加味しないとイケない項目が多い。（40代女性）

【調査概要】

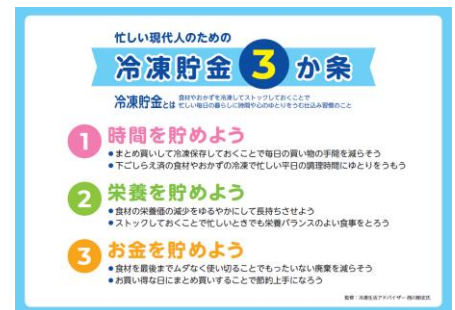
- ・調査主体 : 旭化成ホームプロダクツ
- ・調査方法 : インターネット調査
- ・調査時期 : 2022年6月
- ・対象地域 : 全国
- ・対象者 : 普段から料理を行う 20～59歳 300人

※グラフの構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が必ずしも100%にならない場合があります。

■「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む仕組み習慣のこと。

「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へ貢献していきます。



■「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、サランラップ®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。今回考案した「冷凍貯金」を活用したレシピのほか、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います。

- 「冷凍貯金」特設サイト URL : <https://ahp-web.jp/reitou-chokin/>

■ 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ます。

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や複数の企業、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>

