

9 月 25 日(月)は「主婦休みの日」
パパッと簡単に料理ができちゃう
アマノフーズの「まるごと素材」シリーズは主婦の強い味方
～「まるごと素材」を使ったレシピご紹介！～

アサヒグループ食品株式会社（本社 東京、社長 尚山勝男）は、9 月 25 日（月）の「主婦休みの日」に合わせて、2016 年の発売以来好評の、下ごしらえいらずのフリーズドライ食品「まるごと素材」シリーズを使った料理をご紹介します。アマノフーズが運営するオウンドメディア「アマノ食堂」にも登場頂いた、料理家&弁当コンサルタントの野上優佳子さん考案のレシピや、シリーズ最新商品の『山芋とろろ』の活用方法で「主婦休みの日」にお役立ていただけます。



■「主婦休みの日」とは

「主婦休みの日」は、「家事という仕事を夫婦（家族）で一緒に考える日」「夫や子どもが家事にチャレンジする日」としてサンケイリビング新聞社によって制定されました。日本記念日協会に正式に記念日として認定されて以降、日本で初めて主婦が主役の記念日が誕生したとして注目され、夏休みやシルバーウィークなど、大型連休の後に主婦のリフレッシュ日を設けることで、家族への家事手伝いを促し、家事の大変さを知ってもらうことが目的となっています。

アマノフーズのフリーズドライ食品「まるごと素材」シリーズを使えば、素材を洗う・切るや、茹でる・揚げる手間なども省け主婦の助けができるのは勿論ですが、普段家事をしない旦那さんやお子様にも積極的に家事に参加してもらうことができます。

■「まるごと素材」シリーズに『フリーズドライの山芋とろろ』が9月2日より新しく仲間入り

「まるごと素材」シリーズは、常温で長期保存が可能であり、調理の際に下ごしらえが不要なので、簡単、便利で美味しい野菜をまるごと使用できる素材として提案する商品です。また、高温をかけずに乾燥させることができる「フリーズドライ製法」だからこそ、食材の色・香り・食感・風味などが損なわれにくいのが特長です。『フリーズドライのなす』『フリーズドライのグリーンピース』『フリーズドライの枝豆』の他に、2017年9月2日(土)から新しく『フリーズドライの山芋とろろ』が仲間入りし、全4種類のラインアップとなっています。

『フリーズドライの山芋とろろ』は、国産の山芋を使用し、フリーズドライ製法で加工することで山芋本来の風味や味わいが楽しめます。粉末状のとろろ（1個包装分）に、わずか30mlの水を加えて混ぜるだけで山芋とろろができるため、すりおろす手間がなく、手や服などを汚すことなく安心して調理が出来ます。

■「まるごと素材」シリーズを使った簡単美味しい料理レシピをご紹介します！

『フリーズドライのなす』のポン酢漬け+梅おかか簡単アレンジ

【材料】

- ・『フリーズドライのなす』…1/4袋（7g）
- ・ポン酢…大さじ1/2
- ・水（またはぬるま湯）…20ml

【作り方】

1. 保存容器に『フリーズドライのなす』を入れ、ポン酢と水を合わせたものを注ぐ。
2. 冷蔵庫で15分ほど置いたらポン酢漬けの完成！

<梅おかか簡単アレンジ>

なすのポン酢漬けを、削り節と梅肉少々で和える。

※市販のポン酢は商品によって塩分量が違います。希釈量はお好みで調整してください。



『フリーズドライの枝豆』を使った浸し豆・卵焼き

【材料】

<浸し豆>（1人分・豆皿に1皿分）

- ・『フリーズドライの枝豆』…適量
- ・水（またはぬるま湯）…20ml
- ・白だし…5ml

【作り方】（調理時間：約15分）

1. 保存容器に『フリーズドライの枝豆』を入れ、白だしと水を混ぜてから注ぐ。
2. 冷蔵庫で15分ほど置く。「浸し豆」はこれで完成！

<枝豆の卵焼き>（お弁当で2人分）

- ・浸し豆…大さじ2
- ・卵…2個
- ・浸し豆のつけ汁…小さじ1/4
- ・サラダ油…小さじ2

【作り方】

作っておいた浸し豆とつけ汁を溶き卵と混ぜ、卵焼きを焼く。

※上記レシピは、アサヒグループ食品が運営するWebサイト「アマノ食堂」 - 道具とレシピより引用。

レシピ監修者：弁当コンサルタント/野上優佳子



■『アマノ食堂』概要

サイト名 : アマノ食堂

コンセプト : 「おいしい食・人・暮らしのあれこれが集まる場所」をテーマにした、アマノフーズのWEBマガジン

URL : <http://amanoshokudo.jp/>



■「まるごと素材」シリーズの『フリーズドライの山芋とろろ』の活用方法

1袋に4個包装（8g×4個包装）の『フリーズドライの山芋とろろ』が入っています。パッケージ表面に、4種類の使い方を紹介したイラストをランダムで入れています。



【水で戻してから使用する方法】

●とろろそば

1個包装分の『フリーズドライの山芋とろろ』を大きじ2杯の水で戻し、あらかじめ茹でておいたそばにかけるだけで、つるつとした「とろろそば」が楽しめます。

【粉末状のまま使用する方法】

●お好み焼き

1個包装分の『フリーズドライの山芋とろろ』を粉末状のまま、直接お好み焼きの生地に混ぜ込んで焼き上げることで、ふっくらした食感を楽しむことができます。

【裏技アレンジ】

●とろろ汁

普段ご家庭で食べているおみそ汁に1個包装分の『フリーズドライの山芋とろろ』を直接かけて混ぜるだけで、とろみのある汁ものが楽しめます。

●とろろご飯

1個包装分の『フリーズドライの山芋とろろ』をだし汁で溶いてご飯にかけるだけで、旨味が存分に味わえるとろろご飯が楽しめます。

■商品概要

商品名 : まるごと素材 『フリーズドライの枝豆』

価格 : 420円（税別）

内容量 : 45g/袋

商品名 : まるごと素材 『フリーズドライのなす』

価格 : 420円（税別）

内容量 : 30g/袋

商品名 : まるごと素材 『フリーズドライのグリーンピース』

価格 : 420円（税別）

内容量 : 45g/袋

商品名 : まるごと素材 『フリーズドライの山芋とろろ』（2017年9月2日発売）

価格 : 560円（税別）

内容量 : 8g×4個包装/袋

販売 : 通販専用商品。アマノフーズオンラインショップからご購入できます。

<https://www.amanofd.jp/amano/shop/index.html>

◆ **参考：フリーズドライ製法の美味しさとは？**

フリーズドライ製法は、凍結させた食品を真空下で乾燥（昇華乾燥）する方法です。調理した料理を凍結させた後、高温をかけずに乾燥させるので、調理後の状態と比較して色・香り・風味や栄養価が損なわれにくいのが特長です。お湯を注ぐだけですぐにもとの状態に復元するため、美味しく召し上がって頂くことができます。

例) おみそ汁の場合

