

人生も糖分も、ほどよく適糖で行こう！
「平野レミの適糖クッキング！」

10/1(金)より YouTube 上で公開

- ・人生相談篇「ニンジンとオレンジの太陽サラダ」：<https://youtu.be/0aiu0kdY4aM>
- ・恋愛相談篇「キャンプファイヤーアップルパン」：<https://youtu.be/EH0bYK4K4cE>

北海道農業協同組合中央会(以下、JAグループ北海道)は、2019年より開始した天下糖一プロジェクト※の一環として、料理愛好家平野レミさんを起用したクッキングムービー「平野レミの適糖クッキング！」を10月1日よりYouTube上で公開いたします。

特設サイト URL：<https://tenkatoitu-project.jp/tekitou/>

※天下糖一プロジェクト

国内の原料生産者や製造業者の支援と生産量減少を防止するため、砂糖に関する正しい知識を発信し、砂糖の消費拡大・イメージアップに取り組む、JAグループ北海道発のプロジェクトです。



PRESS RELEASE

昨今、在宅時間の増加や運動不足が叫ばれる中、「砂糖＝肥満・虫歯・糖尿病・高カロリー」に繋がる不健康なものとして、過度な糖質制限を促す言葉が散見されています。しかし、砂糖の主成分である糖質は、五大栄養素の1つで、最もエネルギー源として使われやすく、からだや脳を動かすのになくてはならない栄養素です。砂糖を「摂る・摂らない」ではなく、多すぎず、少なすぎず、正しい知識を持って適度に取り入れる「適糖」スタイルを世の中に伝えるべく、平野レミさんを起用したクッキングムービー「平野レミの適糖クッキング!」を公開するに至りました。

■プロジェクトステートメント



The graphic features a light pink background with white line-art icons of various sweets like cakes, bread, and pastries. The main title '適糖でいこう!' is written in large, bold, red characters. Below it, the text 'by 天下糖プロジェクト' is displayed. To the right, there are several paragraphs of text in Japanese, providing context and details about the project's goals and findings.

こんな世の中だからこそ「てきとう」なご提案。

外出制限に、糖質制限。いまは、私たちにも、そして、砂糖にも、すこしだけ息苦しい時代がもしもありません。

でも、実は砂糖の主成分である糖質は五大栄養素のひとつでお肌の保溫やリラックス効果もあるほど私たちのカラダに欠かせない存在なのです。ポイントは、適度に、摂ること。

JAグループ北海道ではそのことをきちんとお伝えしたいと思い砂糖を「摂る・摂らない」ではなく、適度に砂糖を摂る食生活を啓蒙する「適糖でいこう!」プロジェクトをはじめました。

自分をほどよく甘やかし、健康的でハッピーな毎日へ。

今日からあなたも、**適糖でいこう!**

■平野レミの適糖クッキング!



PRESS RELEASE

今回の動画では、「人生」「恋愛」「仕事」3つのテーマごとに、人を楽しく幸せにする料理レシピを、平野レミさんが考案、そのレシピを紹介します。

それぞれの料理に、砂糖が適度に使用されているほか、平野レミさんの特徴とも称されるインパクトのあるビジュアルに仕上がっており、味も見た目も楽しめる料理となっています。

また、それぞれの料理中には、「人生」「恋愛」「仕事」3つのテーマ毎に寄せられた相談に対して、平野レミさんが独自の視点で回答していきます。平野レミさんの経験から紡ぎ出されたアドバイスにも注目の動画となっています。

■平野レミさんコメント



平野レミ 料理愛好家・シャンソン歌手

主婦として家庭料理を作り続けた経験を生かし、「料理愛好家」として活躍。「シェフ料理」ではなく、「シュフ料理」をモットーに、テレビ、雑誌などを通じて数々のアイデア料理を発信。

また、レミパンやエプロンなどのキッチングッズの開発も行う。講演会、エッセイを通じて、明るく元気なライフスタイルを提案するほか、特産物を使った料理で全国の町おこしなどにも参加し、好評を得る。著書は50冊以上。

砂糖は良い子！わたしの周りにも、砂糖を摂らない方がいます。

でも、砂糖は適度に摂るぶんには良いことづくめなのでしっかり摂ってほしいと思っています。

料理って砂糖を使うとおいしくなるんです。

今回の動画で紹介した適糖レシピはご家庭で簡単に作れるので試してみてください！

・人生相談篇「ニンジンとオレンジの太陽サラダ」

YouTube URL : <https://youtu.be/0aiu0kdY4aM>

やさしさ満点

ニンジンとオレンジの太陽サラダ



材料	
(4人分)	
A にんじん(皮ごと千切り)	1本 (180g)
塩	小さじ 1/2
オレンジ	1個
レーズン	大さじ 1
酢	大さじ 2
クミンパウダー	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 2
クルミ	適量
付け合わせ…クレスン	
レッドチコリ	各適量

詳しくは概要欄
特設サイトにて公開中

PRESS RELEASE

恋愛相談篇「キャンプファイヤーアップルパン」

YouTube URL : <https://youtu.be/EH0bYK4K4cE>

恋の火をつけちゃう

キャンプファイヤーアップルパン



材料

(2人分)

りんご (12等分のくし切り)	1個
食パン (6枚切り・4等分に切る)	3~4枚
バター	40g
A 砂糖	大さじ5
水	大さじ1
B バルサミコ酢	大さじ2
生クリーム	大さじ3
セルフィーユ	
エディブルフラワー	各適量
パチパチデザート用火火	(演出用)

詳しくは概要欄
特設サイトにて公開中

職場相談篇「まるごと豆腐のすき煮 in ジャングル」

YouTube URL : <https://youtu.be/efqB9ZUaoK8>

食欲どんどん進む

まるごと豆腐のすき煮 in 春菊ジャングル



材料

(2~3人分)

牛薄切り肉	200g
砂糖	大さじ2
焼き豆腐	1丁 (300g)
長ネギ (3mm厚さの斜め切り)	1本
しいたけ (1cm幅に切る)	4枚
春菊 (葉はつんで 茎は5cmの長さの斜め切り)	1束
赤パプリカ (千切り)	1/4個分
A 水	1/2カップ
しょう油	大さじ2
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
白すりごま	大さじ1
卵黄	1個

詳しくは概要欄
特設サイトにて公開中