

味の素(株)、受験生を応援！「カツ」オで勝つ！カツオのおすすめレシピ3選
「ゲン担ぎ」と「疲労回復効果」
どちらも叶える食材の「カツオ」に注目！
～1月8日より東京・兵庫・福岡で栄養満点レシピ付き「合格御守」配布も開始！～



味の素株式会社（社長：藤江 太郎 本社：東京都中央区）は、すべての受験生とその家族を食の面で支えたいという思いのもと、本格化する受験シーズンにおすすめのレシピを提案します。

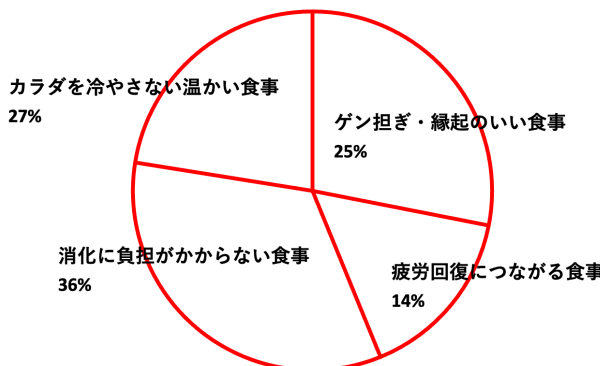
今回、当社のレシピサイト「AJINOMOTO PARK」内の会員コミュニティ「味のもト〜ク」で、受験など大事な時期に、どんな食事を用意するよう心がけているかについてのアンケートを実施しました。その結果、「消化に負担がかからない食事」と回答した人が36%、「ゲン担ぎ・縁起のいい食事」が25%、「疲労回復につながる食事」が14%という結果となりました。これを受け、当社の研究で疲労回復につながるという結果が出ている食材、カツオに注目し、「カツ」オで勝つ！という受験生へのエールをカツオ料理のレシピとともにお届けします。

さらに、受験生にたくさん栄養を摂ってがんばってほしいという思いを伝えるために、2024年1月8日（月）より東京（池袋駅）・兵庫（神戸駅）、1月10日（水）より福岡（天神駅）にて、栄養満点の料理のレシピリーフレット入りの「合格御守」を貼った「栄養満点ポスター」を掲示します。「合格御守」は、ポスターからはがしてご自由にお持ち帰りいただけます。2023年から開始した本取り組みは、今年で2回目の実施となります。

当社は、がんばる受験生を、今年も日々の食事と栄養の面から応援します。

「味のもト〜ク」内のアンケート結果

受験などの大事な時期に、どんな食事を用意するよう心がけていますか？という質問に対し、1位は「消化に負担がかからない食事」、次いで「ゲン担ぎ・縁起のいい食事」となりました。そのほか自由コメントにおいて、「ほっこりするもの」「ストレスを低下させるもの」という疲労回復に繋がる内容も多かったことを受け、今回疲労回復に効果があるという研究結果が出ている「カツオ」に注目、おすすめのカツオ料理のレシピをご紹介します。



「かつおとアボカドのおかずサラダ」

かつおの刺身で作る色とりどりの栄養満点サラダです！



<用意するもの> (2人分)

かつお(刺身): 8切 (120g)

アボカド: 1/2個 (100g)

さつまいも: 1/4本 (63g)

れんこん: 1/4節 (45g)

水菜: 2株 (80g)

A 粒入りマスタード: 大さじ1

A 酢: 小さじ2

A しょうゆ: 小さじ1

A 「AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン」: 小さじ1

A うま味調味料「味の素®」70g瓶: 4ふり

「AJINOMOTO オリーブオイル」: 小さじ1

<作り方>

①アボカドは角切りにする。さつまいもは皮つきのまま5mm幅の半月切

りにし、水につけて水気をきる。れんこんは5mm幅の半月切りにして、酢水につけ、水気をきる。水菜はザク切りにする。

②フッ素樹脂加工のフライパンにオリーブオイルを熱し、①のさつまいも・れんこんを入れて両面焼き色がつくまで焼く。

③器に①の水菜・アボカド、かつお、②のさつまいも・れんこんを盛り、

混ぜ合わせたAをかけて完成。

「かつおの竜田揚げ」

噛んだ瞬間にかつおのおいしさが口いっぱい広がる！
お腹も満足な一品です。



<用意するもの> (2人分)

かつお: 150g

「丸鶏がらスープ」: 小さじ1/4

A にんにくのすりおろし: 小さじ1/4

A しょうがのすりおろし: 小さじ1/4

A しょうゆ: 小さじ1

A 酒: 小さじ1/2

片栗粉、キャベツ・せん切り、パセリ: 適量

「AJINOMOTO サラダ油」: 適量

ミニトマト: 2個

レモンの串形切り: 1/8個

<作り方>

①かつおはひと口大に切り、合わせた「丸鶏がらスープ」、Aに30分漬ける。

②①のかつおに片栗粉をまぶし、175℃に熱した油で、揚げる。

③器にキャベツ、②の竜田揚げを盛り、ミニトマト、レモン、パセリを飾り完成。

「かつおの手こねずし」

三重県志摩地方の名物「手こねずし」をかつおで楽しめます！



<用意するもの> (4人分)

米・水: 3カップ

A 米酢: 大さじ4

A 砂糖: 大さじ1

A 「瀬戸のほんじお®」: 小さじ1

A うま味調味料「味の素®」: 少々

にんにく: 1かけ

B しょうゆ: 大さじ2

B 砂糖: 大さじ1

B 酒: 小さじ1

みょうがたけ: 3本

青じそ: 10枚

かつお・上身: 300g

「瀬戸のほんじお®」: 少々

うま味調味料「味の素®」: 少々

いり白ごま: 大さじ1

<作り方>

①普通に炊いた、炊き立てのお米に、混ぜ合わせておいたAを加えて切るように混ぜ、すし飯を作る。

②にんにくは金串に刺して火にかざし、香ばしく焼いたら混ぜ合わせておいたBに漬ける。

③みょうがはタテ半分に切ってからタテに薄切りにし、サッと洗う。青じそはせん切りにし、飾り用に少しとっておく。

④かつおに塩をふり、熱したフライパンで表面全体に焼き色をつける。「味の素®」を加えた氷水の中ですぐに入れ、冷ましてから水気を拭き、5mm厚さのひと口大に切る。

⑤④のかつおを②に入れて約10分おき、味をなじませる。

⑥①のすし飯に③のみょうが・青じそ・ごまを加えて混ぜ合わせる。(ごまと青じそは飾り用に少量残しておく)

⑦器に⑥を盛り、⑤のかつお、飾り用の青じそをのせ、上からごまをふって完成。

カツオ研究者 野沢 与志津（当社社員）のコメント

約10年に渡り当社食品研究所でカツオの研究に携わってきました。カツオには、アミノ酸の一種であるヒスチジンが多く含まれていますが、ヒスチジンは頭の働きをサポートし、疲労感を軽減するという研究結果が出ています。

毎日しっかり頭を使う受験生にピッタリなカツオ料理の中でも私のおすすめレシピは、カツオの削り節を使った「たまごかけご飯風こがしまよたまトースト」です。簡単にカツオが摂取できて、朝食や夜食にピッタリなところが気に入っています。風邪も流行する寒い季節に「カツオ」を食べて、当日までの体調を万全にし、負けれない冬に「勝って」ください！



農学博士 野沢 与志津

▼おすすめのレシピはこちら

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/801435/>



「合格御守」配布概要

内容：

人・社会・地域のWell-beingへの貢献を目指す中で、体調管理が大切な受験シーズンに、栄養満点の食事を通じて少しでも受験生と受験生を応援する方々をサポートしたいという願いを込め、栄養満点かつゲンを担いだ料理のレシピが入った「合格御守」が貼られた「栄養満点ポスター」を掲示します。「合格御守」はご自由にお持ち帰りいただけます。

ポスター掲示期間：2024年1月8日(月)～

※福岡のみ1月10日(水)～

※「合格御守」はなくなり次第終了

※駅係員へのお問い合わせはご遠慮ください

掲示場所：

東京 丸ノ内線池袋駅改札内（副都心線ホーム方面）

兵庫 JR神戸駅改札外 北通路

福岡 西鉄福岡（天神）駅1F南口改札内



Eat Well, Live Well.



味の素株式会社

味の素グループは、“Eat Well, Live Well.”をコーポレートスローガンに、アミノサイエンス®で、人・社会・地球のWell-beingに貢献し、さらなる成長を実現してまいります。

味の素グループの2022年度の売上高は1兆3,591億円。世界36の国・地域に拠点を置き、商品を販売している国・地域は130以上にのぼります(2024年現在)。詳しくは、www.ajinomoto.co.jp をご覧ください。

本件に関するお問い合わせ

味の素(株)PR事務局（サニーサイドアップ内）

TEL:03-6894-3251 FAX:03-5413-3050 E-mail:ajinomoto_pr@ssu.co.jp

担当:蟹江(080-3438-6047)、小坪(080-4112-1337)、坂田