

村上農園、塩こん部長と新生活応援！

料理初心者におすすめ「豆苗×くらこん塩こんぶ」レシピを紹介



株式会社村上農園(本社:広島市、代表取締役社長:村上清貴)は、新生活をスタートする料理初心者におすすめの豆苗とくらこん塩こんぶを使ったレシピを、株式会社くらこんと共同で開発し、2019年4月1日から特設ページ(<http://www.murakamifarm.com/myouken/shinseikatsu/>)にて紹介します。

入学、入社を機に一人暮らしを始める若者が多い春。「自炊したいけど料理経験があまりない」、「外食ばかりだと栄養が偏りそう」など、食に関する不安を抱えている人も少なくないと思います。実際、農林水産省関東農政局が発表した2014年「大学生等の食環境と食行動、食への関心に関する調査」では、一人暮らしの大学生の4割が野菜を食べないという結果もあります。

村上農園「豆苗研究会」では、調理が手軽で栄養バランスにも優れた野菜「豆苗(とうみょう)」で、そんな若者の新生活を応援したいと、料理初心者でも簡単に作れる豆苗レシピの開発に着手。過去に豆苗研究会が行った検証活動で、豆苗と味の相性No.1に輝いた塩こんぶなら、間違いなく美味しいレシピが作れると考えました。そこで、株式会社くらこんに協力を依頼。レシピの共同開発および、特設ページ等における同社商品の公式のキャラクター「塩こん部長」とのコラボが実現しました。

特設ページでは、豆苗とくらこん塩こんぶのレシピのほか、豆苗と塩こんぶの組み合わせが新生活を始める人におすすめである理由を、「簡単・時短」、「栄養」、「味の相性」の3つの観点で紹介しています。

豆苗×くらこん塩こんぶ 新生活におすすめのワケ

(特設ページより抜粋)

①

料理が簡単・時短に♪

塩こんぶは、昆布をしょうゆ、みりん、砂糖などでじっくり煮て作られるので、「塩味」、「甘味」、そして昆布の「うま味」の3つの味の要素を備えています。だから、調味料代わりに使えば、塩こんぶだけで簡単に料理の味が決まります。また、豆苗はアク抜きいらずで火の通りが早いので、あっという間に調理ができる野菜。どちらも料理初心者さんや忙しい方におすすめの食材です。



②

栄養バランスがGood!

緑黄色野菜の豆苗は、ビタミンAやCなどのビタミン類を豊富に含んでいます。一方で、塩こんぶは、カリウムやカルシウムといったミネラルがたっぷり。2つを組み合わせれば、さまざまな栄養素をバランス良く摂ることができます！

豆苗と塩こんぶの栄養素
(1日に必要な栄養素量*に対する割合)



栄養素	豆苗 (100g当たり)	塩こんぶ (100g当たり)
カリウム	~10%	~50%
カルシウム	~10%	~35%
マグネシウム	~10%	~60%
鉄	~10%	~65%
ビタミンA	~50%	~10%
ビタミンC	~55%	~10%
ビタミンE	~45%	~10%

*厚生労働省が定めた栄養素等表示基準値を基にしています。塩こんぶのカリウム、カルシウム量は株式会社くらこん調べ。それ以外は、日本食品標準成分表2015年版（七訂）より抜粋。

③

味の相性もお墨付き

豆苗研究会では、57種類の調味料から豆苗に一番合う調味料を検証。その結果、塩こんぶがNo.1に輝きました。豆苗と塩こんぶを組み合わせれば、サラダ、炒めもの、スープなど色々な絶品料理を作ることができます。

豆苗研究会 味付けトーナメント



豆苗×くらこん塩こんぶ 絶品レシピ

(特設ページより抜粋)

バターのコクでやみつきのうまさ

豆苗の塩こんぶバター焼きそば



塩こんぶとバターの組み合わせは悪魔的なおいしさです。豆苗に含まれるβカロテンは油と合わせることで吸収が良くなるので、栄養的にもGood。

どたバター（どたばた）と忙しい新生活に、一皿で野菜から肉、麺までとれる焼きそばはおすすめだ。

[レシピ詳細を見る >](#)

特設ページでは、上記の他、「豆苗となすの塩こんぶ肉炒め」、「豆苗とトマトの塩こんぶ浅漬け」も紹介しています。

豆苗研究会とは？

「豆苗研究会」とは、「三度の飯(めし)は豆苗」を合言葉に豆苗のおいしい食べ方や再生栽培のコツなどを探求している村上農園の社内活動のひとつです。

【豆苗研究会】 <http://www.murakamifarm.com/myouken/>



塩こん部長とは？

「塩こん部長」は、株式会社くらこん「くらこん塩こんぶ」の公式キャラクターです。同社・塩こん部の部長なので通称・塩こん部長と言います。塩こん部では、くらこん塩こんぶの特長を生かしたおいしくて人にすすめたくなるようなメニューの開発が日々続けられています。塩こん部長の夢は「世界中をくらこん塩こんぶで埋めつくし、健康で幸せな食卓を演出すること。」です。



【くらこんの塩こん部長スペシャルサイト】 <https://www.kurakon.jp/shikonbucho/index.html>

<村上農園 会社概要>

設立	1978年1月
代表者	代表取締役社長 村上清貴
売上	98億9,900万円(2018年12月期)
国内販売額	100億4,300万円(2018年12月期／うち沖縄村上農園:1億4,400万円)
事業内容	スプラウト、豆苗(とうみょう)、かいわれ大根など発芽野菜と高成分野菜の生産・販売
事業所	本社・研究開発部(広島) 生産センター(千葉、神奈川、静岡、山梨、三重、広島、福岡) 営業所(東京、名古屋、大阪、広島) 広報マーケティング室(東京)
関連会社	株式会社沖縄村上農園(沖縄県大宜味村)
ウェブサイト	http://murakamifarm.com

このリリースは下記の記者クラブ・記者会にお届けしています。

○東商記者クラブ ○農政クラブ ○農林記者会 ○広島経済記者クラブ

【お問い合わせ先】(株)村上農園 広報マーケティング室 担当: 篠田・中山

TEL:03-5212-2451/FAX:03-5212-2452/携帯(篠田):080-2943-6147

E-mail: shinoda@murakamifarm.com 住所:東京都千代田区九段北 1-10-5 サンプリッジ九段ビル 9階