

理想の“お弁当作り”が出来ていない人は9割以上！！ 「お弁当問題」を一気に解決する“カミワザ”レシピをご紹介します

ライオン株式会社(代表取締役社長・濱 逸夫)は、調理サポートブランド『リード』の商品を販売するとともに、フェルトタイプのクッキングペーパー『リード クッキングペーパー』を活用したレシピや使い方のコツを発信しています。

この度、全国の20-50代の既婚女性200人を対象とし、日々のお弁当作りに関する調査を行いました。その結果、お弁当作りで心がけたいこととして、「時間をかけない」「彩りや見た目に気を遣う」「栄養が偏らないようにする」「手間をかけない」等が上位に挙がりました。一方で、お弁当作りで心がけたいことを実際には出来ていないと回答した方は、9割以上もいることが分かりました。

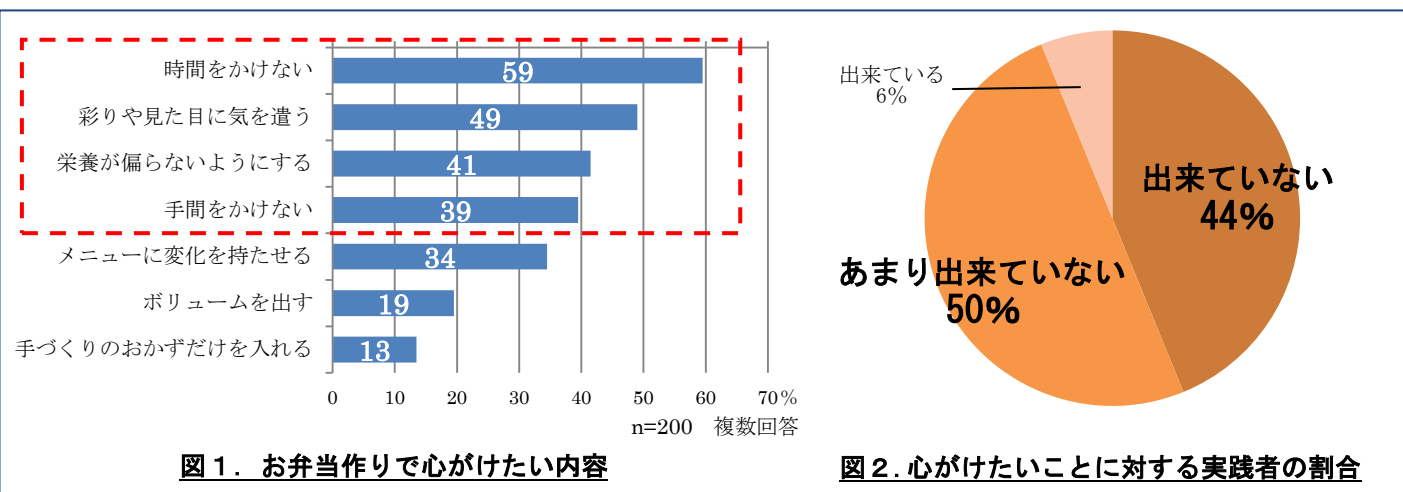
本資料では、調査結果とともに料理研究家で栄養士の小田真規子先生が、理想のお弁当作りをサポートする料理術やお弁当レシピを紹介します。

1. 調査結果

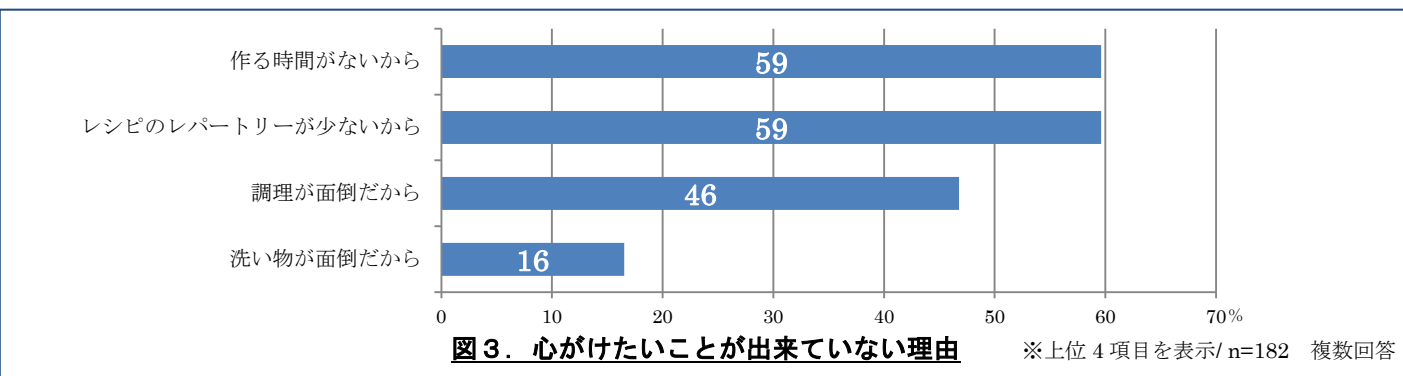
■お弁当作りで心がけたいことは「時間・手間をかけず」「彩りや見た目・栄養バランス良く」。

一方で、実際には出来ていない人が9割にもものぼるという事実！！

調査対象の既婚女性に「お弁当作りで心がけたいこと」について聞いたところ、「時間をかけない」「彩りや見た目に気を遣う」「栄養が偏らないようにする」「手間をかけない」が上位に挙げられました(図1)。さらに「心がけたいことは日々のお弁当作りで実際に出来ているか」と聞いたところ、「出来ていない」「あまり出来ていない」と回答した人の割合は94%で、理想のお弁当作りが実際に出来ている人は1割にも満たないことが分かりました(図2)。



次に、日々のお弁当作りで心がけたいことが「出来ていない」「あまり出来ていない」と回答した182名に、「お弁当作りで心がけたいことが出来ていない理由」について聞いたところ、「作る時間がないから」「レシピのレパートリーが少ないから」が上位に並び、「調理が面倒だから」「洗い物が面倒だから」が続きました(図3)。



【調査概要】

・調査期間: 2017年2月24日～2月28日 ・調査方法: インターネット調査 ・調査対象: 全国 20-50代の既婚女性計200人

2. 理想のお弁当作りを叶える、フェルトタイプのクッキングペーパーを使った“カミワザ”

フェルトタイプのクッキングペーパーを使って時間や手間をかけずに、彩りや栄養バランス良くお弁当を仕上げる料理術や、お弁当レシピを料理研究家で栄養士の小田真規子先生がご紹介します。



小田真規子先生 料理研究家 栄養士。健康に配慮した、作りやすく、おいしい料理に定評がある。低エネルギーでも満足感のあるおいしい料理の研究や、かみごたえのある食事の提案にも力を注ぐ。製菓学校で学んだ経験を生かし、ダイエット中でも食べられる本格的なお菓子のレシピも人気。

■電子レンジ加熱1回だけ！おかず3品が一度に完成するお弁当レシピ

忙しい朝におかずを何品も作ることは至難の業。しかしフェルトタイプのクッキングペーパーを活用すると、彩りや見た目、栄養に配慮したおかずを、時間をかけず簡単に作ることが出来ます。今回は、そんな“カミワザ”を使ったフェルトタイプのクッキングペーパーと電子レンジで1度におかず3品が完成する“カミワザ”お弁当レシピを2種類ご紹介します。これらは洗い物の手間も省ける優れたレシピです。

ポイントは、下ごしらえに手間がかかるブロッコリーやニンジン、かぼちゃなどの野菜を、水でぬらして軽く絞ったフェルトタイプのクッキングペーパーに包み電子レンジで加熱すること。失敗なく均一に火が通るので、彩り鮮やかな野菜を簡単にお弁当にプラスできます。さらに、この方法で調理すると、ぬらしたフェルトタイプのクッキングペーパーに含まれる水分と、野菜そのものの水分の「Wスチーム効果」で水溶性ビタミンの溶出を抑えて美味しく加熱することが出来ます。しっかりビタミンをキープした野菜をお弁当に活用しましょう。

■鶏肉の南蛮漬けもあつという間！簡単“カミワザ”大人弁当



①【鶏肉の南蛮漬け】

鶏手羽元:3本
塩:小さじ1/4
(A)醤油、酢:大さじ1
砂糖:小さじ1
万能ねぎ(小口切り):
3本分(15g)

②【ポテトサラダ】

新じゃが:1個(80g)
たまねぎ:1/4個
(B)マヨネーズ:大さじ1
粒マスタード:小さじ1

③【ブロッコリーの昆布漬】

ブロッコリー:50g
(C)塩昆布:ひとつまみ
ごま油:小さじ1

【作り方】

*下準備

- ①【鶏肉の南蛮漬け】鶏手羽元はキッチンバサミで骨に沿って切り込みを入れ、塩をふる。
- ②【ポテトサラダ】じゃがいもを皮つきのまま1cm角に切り、たまねぎは薄切りにする。
- ③【ブロッコリーの昆布漬】ブロッコリーを小房に分ける。

*フェルトタイプのクッキングペーパーでレンジ調理

直径25cm程度の耐熱皿に、水でぬらして軽く絞ったフェルトタイプのクッキングペーパーを広げ、①は皮目を下にして、②はじゃがいも・たまねぎの順に、③はそのままのせ、さらに水でぬらしたフェルトタイプのクッキングペーパーをかけ、①の手羽元の部分の上だけにふんわりとラップをかける。電子レンジ(600W)で6~7分加熱する。

*仕上げ

それぞれを容器に取り出し、下記の通り各調味料で味付けし、お弁当箱に入れる。
【鶏肉の南蛮漬け】Aを絡める。 / 【ポテトサラダ】Bで和える。 / 【ブロッコリーの昆布漬】Cで和える。



■タネを詰めて電子レンジ加熱するだけ！肉詰めピーマンもできる簡単“カミワザ”子ども弁当



①【肉詰めピーマン】

ピーマン:2個
ごま油、醤油、砂糖:小さじ1
(A)豚ひき肉:100g
味噌:小さじ2
小麦粉:小さじ1

②【かぼちゃのスイーツサラダ】

かぼちゃ:70g
(B)はちみつ:小さじ1
マヨネーズ:大さじ1

③【にんじんのマリネ】

にんじん:50g
(C)ツナ缶:30g
酢、醤油:小さじ1
サラダ油:小さじ1/2

【作り方】

*下準備

- ①【肉詰めピーマン】ピーマンはヘタを取り種を出す。Aをよく練り混ぜ、均等に詰める。
- ②【かぼちゃのスイーツサラダ】かぼちゃは種を取り、1.5cm角に切る。
- ③【にんじんのマリネ】にんじんは皮をむき、2~3mm厚さの輪切りにする。

*フェルトタイプのクッキングペーパーでレンジ調理

直径25cm程度の耐熱皿に水でぬらして軽く絞ったフェルトタイプのクッキングペーパーを広げ、①・②・③をのせ、さらにぬらしたフェルトタイプのクッキングペーパーをかけ、①のピーマンの部分の上だけにふんわりとラップをかける。電子レンジ(600W)で6分~6分半加熱する。

*仕上げ

それぞれを容器に取り出し、下記の通り各調味料で味付けし、お弁当箱に入れる。
【肉詰めピーマン】ごま油・醤油・砂糖をからめる。 / 【かぼちゃのスイーツサラダ】フォークでつぶし、Bで和える。
【にんじんのマリネ】C・ツナ缶で和える。



－商品紹介－

“「ちゃんと」を、かんたんに” できるコツで「毎日の料理」作りをサポート
フェルトタイプの『リード クッキングペーパー』ならではのコツを紹介！

1970年の発売以来、多くの方にご愛顧頂いている調理サポートブランド『リード』のブランドサイトでは、コミュニケーションメッセージ “「ちゃんと」を、かんたんに” 実現するコツを紹介しています。

リードブランドサイトはこちら <http://reed.lion.co.jp>

◆『リード』が提供する“ちゃんと”とは？

あなたが思う「ちゃんとした料理」を、生活者（30-40歳代女性）に尋ねたところ、「おいしい」「子どもに食べさせたい」「健康に配慮している」が、挙げられました（2016年6月、n=140、当社調べ）。一方で、「ちゃんとした料理」を作ることは難しいと感じています。このようなニーズに応え、より効率的により「かんたんに」調理をするための『リード』の使い方のコツを紹介し、“「ちゃんと」を、かんたんに” ができることを発信していきます。

◆『リード クッキングペーパー』

<商品特長>

『リード クッキングペーパー』は、厚手で吸収力が高く、熱・油・水に強いので幅広い料理に活用できるクッキングペーパーです。落としぶたや電子レンジ調理などの加熱調理にも使えます。

『リード クッキングペーパー』の8つのコツ

1. ビタミンキープのレンジで温野菜
2. アクまでとれる落としぶた
3. レンジで時短の下ごしらえ
4. 肉・魚の臭みとドリップとり
5. カロリーダウンの油切り
6. クリアに油こし だしこし
7. 野菜の余分な水気オフ
8. 葉物野菜の鮮度キープ



<商品画像>



左から

- リードクッキングペーパー ダブル
- リードクッキングペーパー レギュラー
- リードクッキングペーパー スモール
- リードクッキングペーパー スマートタイプ

◆ライオンの生活情報メディア「Lidea」でも、「リード」と電子レンジを使った調理のコツを紹介しています。

クッキングペーパーとキッチンペーパーは違う？上手に使って時短調理！

<https://lidea.today/articles/988>

電子レンジで簡単・時短の「下ごしらえ」と「蒸し料理」

<https://lidea.today/articles/763>

以上

<お問い合わせ窓口>

ライオン株式会社 〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7

<報道関係の方> コーポレートコミュニケーションセンター 03-3621-6661

<消費者の方> お客様センター 0120-556-973