

## 働くママの夕飯作りの悩みを解消する、“時短でちゃんと”の料理術を公開 ～「ただいまから15分でいただきます」を実現するレシピも～

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、2017年9月13日より新発売の『リード 冷凍も冷蔵も新鮮保存バッグ』や、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、使い方のコツを発信しています。

この度、全国の20-40代の有職既婚女性258人を対象に、家事ストレスに関する調査を行ったところ、7割近くの人がか家事の中で「料理」を負担に感じていることが分かりました。その一方で、ちゃんとしたいと思っている家事について尋ねると、97%の人が「料理」と回答し、「料理」に対する負担感と意識・関心の高さが明らかになりました。

本資料では、調査結果の報告とともに、料理研究家の小田真規子先生の料理ストレスを解消する“時短でちゃんと”の料理術と、「ただいまから15分でいただきます」を実現できるレシピを、冷凍・冷蔵兼用の食品保存バッグとフェルトタイプのクッキングペーパーの使い方と合わせて紹介します。

### 1. 調査結果

調査対象の有職既婚女性に、負担に感じている家事について聞いたところ、「料理」と回答した人が69%と最も多く(図1)、また、ちゃんとしたいと思っている家事について尋ねたところ、97%近くの人が「料理」を挙げました(図2)。

別の調査※1では、「摂りたいけれど一日に必要な野菜を摂れていない」と感じている人が、8割以上になり、その理由として「手間がかかる」「上手く料理できない」「料理方法が分からない」などが挙げられ、「料理」の中でも特に「栄養(野菜の摂取)」「レパートリー」に関する悩みが多いと考えられます。

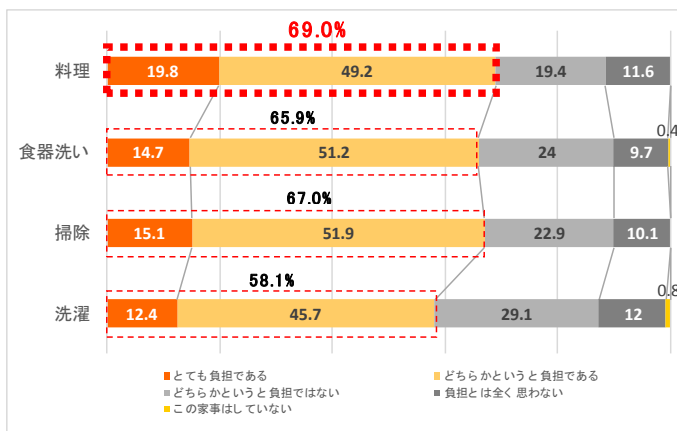


図1. 負担に感じている家事について

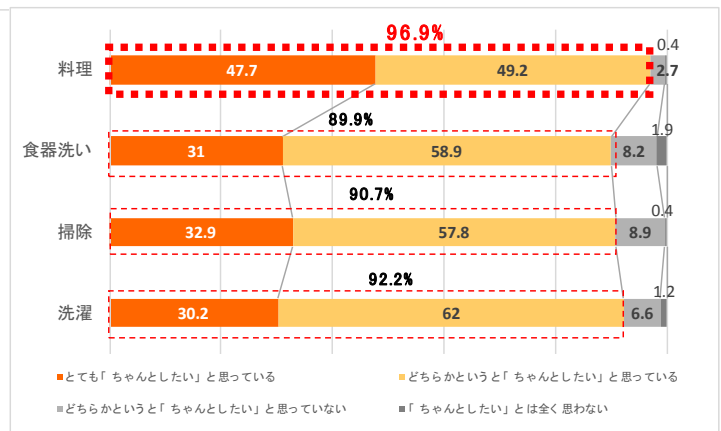


図2. 「ちゃんとしたい」と思っている家事について

#### 【調査概要】

・調査期間:2017年6月21日～23日 ・調査方法:インターネット調査 ・調査対象:全国 20-40代の既婚女性計258人 (図1, 2共通)

※1:調査期間:2017年2月24日～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. 料理のストレスが少しの工夫で解消する。“時短でちゃんと”の料理術で平日5日乗り切る!

料理に関するいつもの手順を少し変えるだけで、驚くほど料理に関するストレスを解消でき、料理のバリエーションも広がるため、栄養バランスの良いメニューが手間なく作れます。

「一週間単位で考える習慣が料理の効率化のコツ」と語る、料理研究家で栄養士の小田真規子先生に伺った平日5日の夕食調理をそれぞれ15分で完了する“時短でちゃんと”の料理術を、次項よりご紹介します。



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、おいしい料理の提案に定評がある。シンプルで分かりやすいレシピの提案や調理法の工夫にも力を注ぐ。つくりおきおかずのお弁当や料理の基本を解説するレシピ本は年代を問わず人気。

## ■ “時短でちゃんと” の料理術の紹介



### 1) 買い物は週2回

事前に冷蔵庫の中やストックを確認し、足りない食材を把握してから買い物に。週2回の内訳は次の通り。

- ①「週末に1回」: 主菜となる肉や魚、日持ちのするジャガイモやニンジンなど“重量がある野菜”を購入。
- ②「週半ばに1回」: 日持ちしない野菜やもやしを買い足します。  
買ったものから、3日分の食事の計画が見えるようにしておきます。

### 2) 平日15分のために、「週末60分」でカンタン作りおき

「週末」のカンタン作りおきには、冷凍・冷蔵両方に使える保存バッグとフェルトタイプのクッキングペーパー(以下、クッキングペーパー)が大活躍。主菜・野菜とも保存バッグを使うことで、冷凍・冷蔵共においしく保存できる上、当日の調理の時短が出来るので、もう1品つくる余裕が生まれます。

- ①**主菜**: 5日間のラフな献立を考え、ひき肉や薄切り肉、魚など傷みやすい素材は早めに使用。加熱・味付けして冷凍・冷蔵します。
- ②**野菜**: 切る・加熱して保存するだけで当日の手間が省けてラクに。

<「週末」のカンタン作りおき>



★: 味付け ▲: 切る・ほぐす ●: レンジ加熱

#### ★ 味付け

肉や野菜は、調味料と一緒に保存バッグに入れて冷凍・冷蔵を。肉や魚が柔らかくしっとりして味わいやすくなる。



#### ▲ 切る・ほぐす

野菜を切る又は小房に分けて保存バッグに入れて冷蔵。急な予定変更の場合はそのまま冷凍庫へ移すだけ。



#### ● レンジ加熱

かぼちゃは、角切りにし水にぬらしたフェルトタイプのクッキングペーパーで包んで電子レンジで約5分加熱。色々な料理に転用もしやすい温野菜に。



### 3) 料理方法から献立を考える

- ① 平日の夕食のおかず3品のうち、2品は加熱するもの、1品は加熱しないのできるもので献立を考えると便利。
- ② コンロ2つで主菜の炒め物や煮物(汁物)、電子レンジで副菜を作ります。もう1品は保存バッグで作る和え物や、冷蔵庫から取り出して盛り付ける程度のも(週末のカンタン作りおき)で構成すれば加熱待ちのロスも防げます。



### 4) 平日の夕飯ダンドリ術

- ① 自宅に戻る途中に「何をどう作るか」をシミュレーションしておけば、帰宅後すぐ料理にかかれます。
- ② 使用する食材を全て取り出してから料理開始。
- ③ 料理の手順は、時間のかかる汁物や煮物から。その後炒め物やレンジ加熱の準備を。冷たいものや切るだけのおかずは、煮物の具合を見ながら料理していきます。



生活情報メディア「Lidea」でも、電子レンジの加熱調理や野菜をおいしく食べるコツを紹介しています(8月1日公開予定)。

・キッチンの「家事ストレス」を解消する「3つのS」とは? <https://lidea.today/articles/1045>

■「ただいまから 15 分でいただきます！」を実現する、“時短でちゃんと” レシピを紹介

平日の夕食作りの時間を 15 分ですませる、ラクにするためには、週末にカンタンな作りおきをすることがポイント！フェルトタイプのクッキングペーパーや、冷凍・冷蔵両方に使える保存バッグを使えば、野菜も新鮮に保存でき、少ない調味料でしっかり味付けなど、大活躍します。



＜週末の作りおきと平日の段取り（2人分）＞

	主菜	副菜	汁物
週末の カンタン 作りおき	<p><b>■鶏肉のスパイスロール</b></p> <p>(材料)</p> <p>鶏もも肉：2枚 (1枚 250gのもの)</p> <p>A 塩：小1 砂糖・醤油：各大1</p> <p>B 粗引き胡椒：小2 カレー粉：小1/2</p> <p>(作り方)</p> <p>①鶏肉は余分な脂肪を除いてAを加えて1分よくもみ込み、室温で10分おく。</p> <p>②水にぬらして軽く絞ったクッキングペーパーで鶏肉を軽く巻きながら包む。もう1枚も同様にする。</p> <p>③直径25cmの耐熱皿に②を向かい合わせにのせ、手が入るくらいふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で9分加熱する。</p> <p>④取り出して一旦、ラップを外して、熱い空気を抜き、再びラップをかぶせそのまま30分程度粗熱を取る。</p> <p>⑤クッキングペーパーを外し、保存バッグに入れ、Bをふり絡め、しっかりと口を閉じる。</p>	<p><b>■肉そぼろ</b></p> <p>(材料)</p> <p>合びき肉：200g</p> <p>A 醤油：大1 味噌：大2 砂糖・水：各大1 片栗粉：小1</p> <p>(作り方)</p> <p>①材料を合せて直径20cmの耐熱ボウルに入れてスプーンの背で1cm程度の厚みに広げる。</p> <p>②ラップをしないで電子レンジ(600W)で5分半加熱する。</p> <p>③一気に混ぜて均一なそぼろにする。粗熱をとり、保存バッグに入れる。</p>	<p><b>■きのこ</b></p> <p>(保存バッグに入れて冷凍保存)</p> <p>*しめじ・えのき：石づきを除き、各100g ずつの小房に分けて保存バッグに入れる。</p>
当日の 段取り (15分)	<p><b>■鶏肉のスパイスロールレタスのせ</b></p> <p>開始</p> <p>↓</p> <p>5分</p> <p>↓</p> <p>10分</p> <p>↓</p> <p>完成</p> <p><b>週末の作りおきを切り並べる</b> スパイスロールを1cm幅に切り、レタス、ミニトマトとともに器に並べて完成！</p>	<p><b>■ブロッコリーと野菜のそぼろ和え</b></p> <p><b>野菜のレンジ加熱</b> 耐熱皿に水にぬらして軽く絞ったクッキングペーパーを広げ、週末作りおきした野菜のせ水にぬらしたクッキングペーパーをさらにかけ電子レンジで3分加熱</p> <p>野菜と肉そぼろを絡めて完成！</p>	<p><b>■きのこの和風スープ</b></p> <p><b>お湯を沸かす</b> 水分の加熱は時間がかかるので汁物が先。きのここと水を入れて強火で煮立てる</p> <p><b>出汁をとる</b> 火を止めクッキングペーパーのをせ、削り節をのせて内側におり、再度弱火で5分 ※野菜を電子レンジ加熱している間に</p> <p>わかめを入れ味噌を溶いて完成！</p>

＜リメイク編＞主菜「鶏肉のスパイスロール」をリメイク。他の曜日のメニューに早変わりします！

**■春雨卵チキンスープ**

(材料)

A 鶏肉のスパイスロール：1/4本  
塩にんじん：1/2本 (週末の作りおき)  
ブロッコリー：1/3量、春雨：20g  
水：3カップ、卵：1個、塩：小さじ1/2

(作り方)

①鶏肉のスパイスロールは、角切りにして、Aの全材料を小鍋に入れて水を加え強火で煮立てる。

②火を止め、クッキングペーパーをかぶせ、弱火で5分煮る。

③塩で味を調え、割りほぐした溶き卵を回し入れ、火を止める。

**■かぼちゃとチキンの胡麻和えサラダ**

(材料)

かぼちゃ：1/2量 (週末の作りおき)  
A 刻みゴマ：大2、マヨネーズ：大3  
鶏肉のスパイスロール：1/4本  
塩・こしょう：少々  
あれば万能ねぎの斜め切り：適宜

(作り方)

①鶏肉のスパイスロールはかぼちゃと同じ位の角切りにする。

②かぼちゃにA・①・塩こしょうを混ぜる。

③器に盛り、あれば万能ねぎをちらす。

－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  
**新発売『リード 冷凍も冷蔵も新鮮保存バッグ』**とフェルトタイプの『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” を実現するコツを紹介しています。

◆『リード 冷凍も冷蔵も新鮮保存バッグ』(2017年9月13日 新発売)

＜商品特長＞

- ・ 冷凍にも冷蔵にも使える、作りおきにも便利なジッパー付き食品保存バッグ。
- ・ 厚手で丈夫な抗菌加工フィルム採用※2。食材の保存や下ごしらえなどにも清潔に使えます。 ※2：食品の防腐・防カビ効果などが得られるものではありません。
- ・ しめやすいガイドライン付きのダブルジッパーで密閉性が高く、食材を乾燥や冷凍やけ、ニオイ移りなどから守ります。
- ・ 用途に応じた4種類のサイズを品揃え。

＜商品画像＞



左上：S (25枚) 右上：L (14枚)  
 左下：M (20枚) 右下：LL (10枚)

◆『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つのテクニック

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

『リード』のブランドサイトでは、献立作りに使いやすい情報、“「ちゃんと」を、かんたんに” できるさまざまな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>

＜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