

食べタイヨー! 知りタイヨー?

Fresh, Discounting Everyday.
Big House

まごころを食卓へお届けする情報誌

第74号 74_13805202

<http://www.super-taiyo.com> ◀バックナンバーもこちらからご覧になれます



FREE PAPER
ご自由にお持ちください

30年積み重ねてきたユーザー体験のリマインド
2025年は「野菜生活100」30周年

特集
マジでおいしいさば水煮
ハナマルキとの共同開発で
特許品「液体塩こうじ」を
使用した、タイヨーPB



さば水煮を使用したレシピ満載!

- ギ 桃屋「ごはんですよ!」ネーミングと開発秘話!
- ギ 「Cook Do® 香味ペースト®」でまるでプロの味!
- ギ センター特集! こんなにある!? チャーハンレシピ!!

プレゼント!

カゴメ



野菜ジュース
詰め合わせ
セット
100名様

※画像はイメージです

桃屋

3点セット 100名様



味の素®

4点セット 100名様





2025年は、 野菜生活100 30周年

30年積み重ねてきた
ユーザー体験のリマインド
自分が子どもの頃に飲んだ
「野菜生活100」を次の世代に

40年の研究を経て野菜比率70%なのに
フルーティなおいしさを実現

選び抜いたにんじん原料

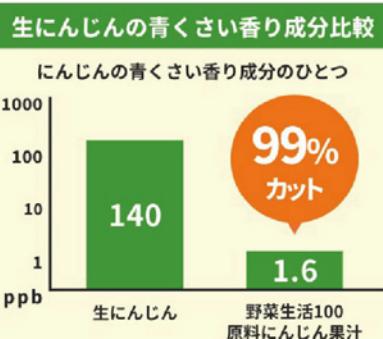
加工方法の進化

独自素材のコク・配合の技

野菜生活の“おいしい”を求めての技術進化

1980年開発当時は人臭辛・加熱臭が強かった。
40年の研究で、“おいしい”に繋がる香りを確保。

香り



味覚設計への想い

大人から子どもまでみんなに愛される商品を作りたい
という思いで、30年以上研究と改良を重ね、
歴代の担当者がおいしさを追求。

メイン原料として使用しているにんじんは、原料調達・
加工・調合技術によって、にんじん特有の強い香りや青
臭さをできる限り抑え、おいしさを引き出しています。

「野菜生活100」に使われるにんじん汁は
それだけでも甘く、コクのあるおいしさです。

日本の緑黄色野菜消費量の25.3%、
野菜消費量*の6.3%をカゴメが供給

* 淡色野菜 + 緑黄色野菜

日本国内の
野菜消費量

1,304万トン

日本国内の緑黄色野菜消費量

312万トン

カゴメの
緑黄色野菜供給量
78.8万トン

カゴメの野菜供給量
81.7万トン

出典：
農林水産省「食料需給表」
令和5年度概算値 /
VEGE-DAS
(カゴメ野菜供給量算出システム)
令和5年度実績



1995年



発売からの累計出荷本数

100億本 以上



まず、野菜ジュースに含まれる糖質は砂糖と同じではありません。



例えば
野菜一日これ一本の糖質は・・・



ごはん

(茶碗一杯 150gあたり)



うどん

(一人前約250gあたり)



野菜一日これ一本

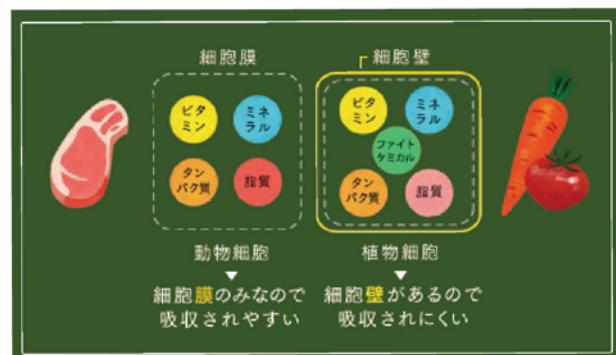
(一本200mlあたり)

カゴメの野菜飲料に含まれる糖質は、原材料である野菜または果実に由来するものです。原材料名表示で「砂糖」の記載がなければ砂糖を使用していません。しかし野菜由来とはいって、糖類の摂り過ぎには注意が必要です。

野菜飲料は1日1本を目安に、食事全体のバランスを考えてお召し上がりください。

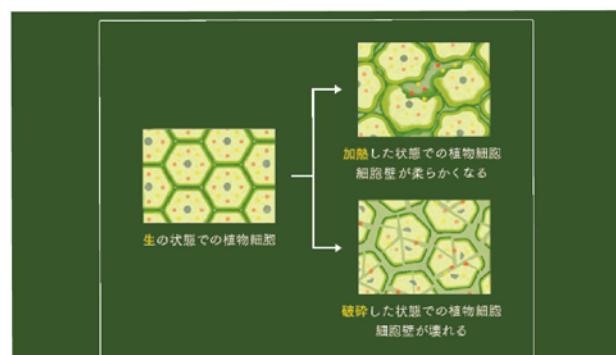
野菜を飲料で摂る理由

植物には強固な「細胞壁」があり、栄養の吸収を阻害している。



野菜や果実などの植物には、肉や魚などの動物とは異なり、強固な細胞壁があり、栄養の吸収を阻害しています。そのため、栄養の吸収率を高めるためには、この細胞壁を“壊して摂る”ことが重要です。

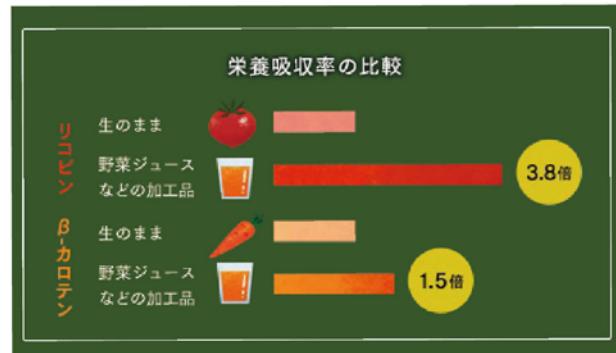
細胞壁を壊すポイントは「加熱」と「破碎」



細胞壁を壊す方法は大きく2つあります。1つは「加熱」です。

加熱すると、細胞壁が柔らかくなり、壊れやすくなります。もう一つは粉碎です。ミキサーにかけたり、すりつぶすことで、細胞壁が壊れるのです。

野菜飲料で、効率的に栄養を吸収しよう。



※リコピングラフ出典: Gartnerら (Am.J.Clin.Nutr.,1997) ※β-カロテングラフ出典: Livnyら (Eur.J.Nutr.,2003)

※リコピン、β-カロテンとともに人の試験 ※評価方法は異なる。(リコピンは血中リコピン量を示す数値、β-カロテンは吸収率で比較)

野菜を生のまま食べるよりも、ジュースなどの加工品にした方がリコピンは、およそ3.8倍、ベータカロテンは、およそ1.5倍も吸収率が高まるという研究結果もでています。普段の食生活の中で、野菜ジュースをうまく活用して、野菜の栄養をしっかり摂っていきましょう。

カゴメのはじまりは農家トマトの発芽と共に創業。

創業の地は愛知県東海市荒尾町（当時は知多郡荒尾村）。

1899（明治32年）、創業者蟹江一太郎が軍隊時代の上官の言葉をヒントに、トマトをはじめとする西洋野菜の栽培に着手。最初の発芽をみた。

その後1903（明治36年）、自宅の納屋でトマトソースの製造を開始。



創業当時の様子



創業者 蟹江一太郎

『カゴメ印』を商標として登録。
社名は愛知トマト製造合資会社。



カゴメ印
カゴメ商標のついたトマトケチャップのラベル

社名を「カゴメ株式会社」に変更。

現在の主力工場である那須・茨城・富士見工場を新設。営業拠点を全国に整備。

この頃のロゴマークは「トマト=カゴメ」を強調する「トマトマーク」。

健康食品ブームでトマトジュースの売上が急拡大、トマト=カゴメブランドが確立。

農産物“シーズ”から“ニーズ”を創造

トマトソースに続き、1908年にトマトケチャップを発売。大正～昭和初期の食生活の洋風化の流れに乗って需要を拡大。

トマトジュースは、アメリカにわずか2年遅れの1933年に商品化。以後40年以上にわたり改良を重ねながら、飲料としての市民権を得た。



カゴメのご紹介（原料へのこだわり）

畑は第一の工場

カゴメの商品づくりの哲学。

よい原料はよい畑から生まれると考えている。創業以来、トマトの契約栽培で培ってきた原料作物への思いや経験を、海外からの原料調達にも活かしている。



フィールドパーソン

「畑は第一の工場」というものづくりの考え方のもと、カゴメ担当者（フィールドパーソン）が契約農家を巡回して、トマトの生育状態に合わせさまざまなアドバイスを行っている。



野菜生活100 オリジナル 720ml

野菜生活100 オリジナル 200ml

「野菜生活100」オリジナルは、20種類の野菜と3種類の果実を使用した野菜果実ミックスジュースです。

野菜比率70%でありながらフルーティーなおいしさを実現。

β-カロテンの高いにんじん汁を厳選。にんじんの青臭い香りをカットし、にんじん汁のコクと甘みで家族みんながおいしく手軽に野菜を補えます。



野菜生活100

山梨シャインマスカットミックス195ml

15種の野菜と3種の果実を使用し、山梨県産シャインマスカットのジューシーな味わいに仕上げた野菜＆果実100%ジュースです。

たっぷりビタミンC。砂糖不使用。

背景には甲州市かつねまぶどうマツリをモチーフに甲州市フルーツ娘、神輿をデザイン。

朝食のおともやリフレッシュしたいときにおすすめです。



電子レンジでお野菜フレンチトースト

【材料】4人分
食パン（8枚切り）4枚
卵 2個
砂糖 大さじ1/2

野菜生活100 オリジナル 720ml 1本

バター 大さじ2

粉糖 適量

ブルーベリー 適量

【作り方】

- 1 食パンを9等分に切る。
- 2 ポウルに卵を割り入れてよく溶き、砂糖、野菜生活100を入れてよく混ぜる。
- 3 ②の卵液をふちのある平皿に4つに流しいれ、①の食パンを卵液に浸すようにれ、バターをのせる。電子レンジで加熱する。（600W約2分、ラップはしない）
- 4 お好みで粉糖、フルーツをトッピングしたらできあがり。

野菜生活100のこだわり

01



野菜のおいしさを引き出しているから、おいしい。

野菜生活100は、30年以上にわたる原料調達・加工・調合技術によってにんじん特有の強い香りや青臭さをできるだけ抑え、おいしさを引き出しています。

野菜生活100の野菜のメインとして使われているにんじんに特徴的な青臭い香り成分の中には、ジュースにすることで生にんじんに比べて99%減少する成分があります。

さらに原料となるにんじんは、商品になる前に香り成分の検査を実施。

よりイヤな香り成分の少ない、飲みやすい原料にんじんだけが野菜生活100に使われます。このように厳選された、野菜生活100に使われるにんじん汁はそれだけでも甘く、コクのあるおいしさです。

02



年中、同じ野菜は採れない。

野菜生活100を1本つくるためにたくさんの国から野菜が調達されています。

自然なものなので、一定ではなく、季節によっても違う。

気候に左右され、不作になることもあります。

国内・アジア・アメリカ・アフリカ・ヨーロッパ・オセアニア。

私たち、全世界に多くの拠点を持ち、安定した原料を確保しています。

お客様へ、おいしい野菜生活100を届けること、製品として守らなくてはいけない、私たちの使命があるからです。

03



信頼は、品質でつくる。

安心して野菜生活100を飲んでいただきるために、私たちは、品質の管理・評価を徹底しています。高品質の確保、規格・農薬の管理、ネガティブな要素が入らないように維持すること。

原料を調達してから、実際に使用できるまでに、幾多のチェック項目を、原料ひとつひとつに行います。

調達された野菜は、品質に関連する部門を数々通り、お客様の健康につながる品質の野菜生活100になるのです。

04



安心・安全は、生産現場でつくりこむ。

「一定の品質で、おいしく」を必ず守るように作る生産工場。

そんな生産現場では、2005年から守っている行動指針があります。

品質第一・利益第二。

品質の安心・安全は、生産現場でつくり込む。

安全で安心していただける商品づくりを最優先しています。

数多くのチェックを合格した原料を再度チェック。

おかしいと感じたら、すぐにラインを止める。

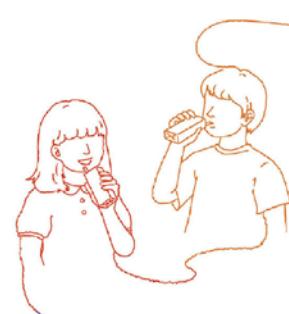
そういうことを当たり前のように徹底してきました。

お客様の健康になるものをつくる。

スタッフ全員が同じマインドで品質を保つために、

全力で取り組んでいます。

05



みんなに、おいしいと言われ続けるために。

野菜生活100オリジナルは、10回以上ものリニューアルをしています。お客様の声を聞きながら、もっとおいしく、もっと飲みやすくするために、ブレンドする野菜の種類の配合割合を何度も、何度も調整し続けてきました。野菜をもっと搗りたい大人から、野菜が嫌いなお子様でもみんながおいしく飲めることを目指して。野菜生活100は、これからもたゆまぬ改良を続けてまいります。

カゴメ
野菜ジュース
詰め合わせセット
100名様

ごはんですよ！について

1973年生まれ



Q. ごはんですよ！の独特的なネーミングの由来は？？



良いネーミングはないかなあ・・・

ごはんですよ！

当時社長：小出孝之



A. 社長の奥さんが、夕飯の支度を終え「ごはんですよ！」と当時の社長を呼んだのがきっかけ。

面白い斬新なネーミングと、子どもから大人までみんな大好きな味わいで大ヒット商品に！

ごはんですよ！の開発のきっかけ

1950年販売の「江戸むらさき」は、板のりだけを使用し、しっかりと箸でつかめる固さが特徴です。

味付けは主に醤油のみでキレが良く、のりの風味を活かすよう伝統的な製法に基づいて炊き上げており、主に男性がお酒の肴として食べることが多い商品でした。

そこで、女性やお子様など幅広い方にも食べてもらえるような味づくりを目指して、口当たりの良いとろりとした食感と旨みが特徴の商品を開発したのです。

商品の特徴

原料には、海苔の産地として有名な伊勢湾や三河湾の厳選した青さのりを使用しています。

当社の佃煮で使用している海苔はすべて国産海苔です。

また、一般的な海苔佃煮よりも、煮込み時間が短い「あさ炊き製法」を用いているのが特徴。

こうすることで、海苔本来の風味ととろりとした食感を味わえる佃煮に仕上がるんです。

(※おおよそ伝統的な佃煮の半分ほどの煮込み時間)

さらに、鰹やほたての濃厚な旨みも加えているので、コクの深い味わいが特徴。

炒飯やパスタなどに加えれば、他の味付けなしで磯の香りが広がる料理に大変身します。

ごはんのお供として、さらに料理のお供として、活躍すること間違いなしです。

桃屋公式HP
「ごはんですよができるまで」
にて動画をご覧いただけます



のり平CMの歴史も
桃屋公式HPから
ご覧いただけます

辛そうで辛くない少し辛いラー油について

2009年生まれ



Q. 辛そうで辛くない少し辛いラー油の独特的なネーミングの由来は？？



見た目は辛そうだけど、
食べるとそこまで辛くないな・・・
でも最後はあとからピリッとくるなあ

当時社長：小出孝之

A. 社長が試食会で初めて当商品を味見した時の感想。

ユニークなネーミングが当時ブログやツイッターで拡散され、ブームになりました。
「食べるラー油」CMは12日間で打ち切りになるほどの大反響でした。

【開発のきっかけ】

1990年代後半に、桃屋の開発担当が中国四川省に出張した際に、現地の食堂にてニンニクなどをたっぷりと使ったラー油があるということを知り、食べたことがきっかけになります。

しかし現地のラー油はたいへん辛かったため、そのラー油をヒントに日本人の口にも合う味わいを求めて開発に着手いたしました。そこから約10年弱、試行錯誤を経てたどり着いたのが、「桃屋の辛そうで辛くない少し辛いラー油」です。

世の中に食べるラー油という新たなカテゴリーを作り出した最初の商品になります。

【こだわりポイント】

フライドガーリックは、焦げ付かないよう自社工場で丁寧に手作業で揚げています。それを、厳選した菜種油と、色鮮やかで香り高い唐辛子から自社で抽出したラー油に加えいつまでもカリカリの食感が楽しめます。

見た目ほど辛くない、ほど良い辛さの食べるラー油に仕上げています。

3点セット
100名様



ごはんですよ！



辛そうで辛くない
少し辛いラー油



食べるねぎ油

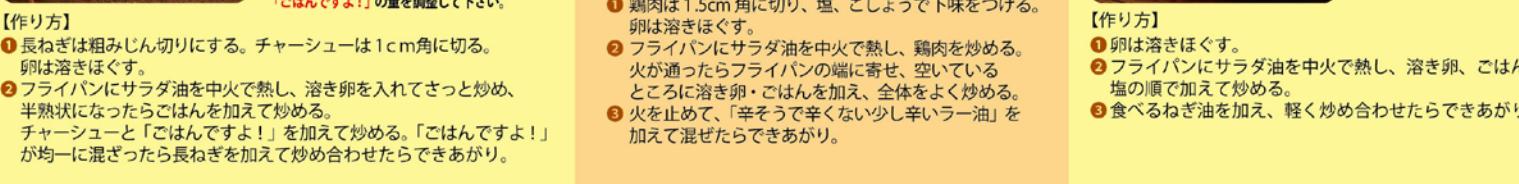
黒チャーハン

【材料】2人分
ごはん 400g / チャーシュー 100g
卵 1個 / 長ねぎ 1/3本
「ごはんですよ！」 大さじ3
サラダ油 大さじ2

*チャーシューの代わりにハムを使っても、おいしく召し上がれます。具材の塩分や量によって、「ごはんですよ！」の量を調整して下さい。

【作り方】

- 1 長ねぎは粗みじん切りにする。チャーシューは1cm角に切る。卵は溶きほぐす。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、溶き卵を入れてさっと炒め、半熟状になったらごはんを加えて炒める。
- 3 チャーシューと「ごはんですよ！」を加えて炒める。「ごはんですよ！」が均一に混ざったら長ねぎを加えて炒め合わせたらできあがり。



【作り方】

- 1 鶏肉は1.5cm角に切り、塩、こしょうで下味をつける。卵は溶きほぐす。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を炒める。火が通ったらフライパンの端に寄せ、空いているところに溶き卵・ごはんを加え、全体をよく炒める。
- 3 火を止めて、「辛そうで辛くない少し辛いラー油」を加えて混ぜたらできあがり。

ピリ辛チャーハン

【材料】2人分
ごはん 400g / 鶏もも肉 1枚
塩 小さじ1
こしょう 適宜 / 卵 2個
「辛そうで辛くない少し辛いラー油」 大さじ3~4
サラダ油 大さじ1

【作り方】

- 1 卵は溶きほぐす。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、溶き卵・ごはん、塩の順で加えて炒める。
- 3 「食べるねぎ油」を加え、軽く炒め合わせたらできあがり。



ねぎ油香るチャーハン

【材料】2人分
ごはん 400g
卵 2個
塩 小さじ1/3
サラダ油 大さじ1
「食べるねぎ油」 大さじ3

【作り方】

- 1 卵は溶きほぐす。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、溶き卵・ごはん、塩の順で加えて炒める。
- 3 「食べるねぎ油」を加え、軽く炒め合わせたらできあがり。



【作り方】

- 1 卵は溶きほぐす。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、溶き卵・ごはん、塩の順で加えて炒める。
- 3 「食べるねぎ油」を加え、軽く炒め合わせたらできあがり。

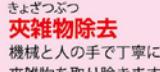
ごはんですよ！ができるまで

原料確保

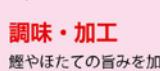
国産の青さのりを使用しています。



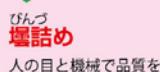
1



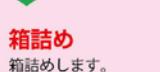
2



3



4



5



香味ペースト®



いつもの炒飯・炒め物・スープ・煮物などが、味付けこれだけで、まるでプロの味のような、抜群のおいしさに仕上がります。
香味野菜や香辛料はもちろん、塩もコショウもいりません。チューブなので、片手でカンタンに絞り出して使えます。

ご使用の目安(2人分)

約12cm(8.5g)



○炒飯に 約12cm
(ご飯2杯)

○野菜炒めに 約12cm
(約300g)

○スープに 約12cm
(お湯300ml)



うま味調味料「味の素®」100g 瓶

「こんぶのうま味」の素であるアミノ酸(グルタミン酸)から生まれたうま味をきかす調味料です。調理の下ごしらえから仕上げまで幅広く使って、手軽に料理をおいしくすることができます。

うま味とは?

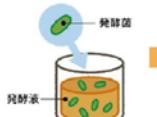
「旨味」と「うま味」は別のものを指しており、「旨味・旨み・うまい」などの表現はおいしさを表しているのに対し、「うま味」は基本味のことを表しています。

基本味とは、他の味を混ぜ合わせてもつくることのできない独立した味のことをさします。

「味の素®」はどうやって作られている?

うま味調味料『味の素®』(MSG)はサトウキビ等の

農産物を原料に、発酵法で作られています。



発酵菌が糖を取り込み、
グルタミン酸を作ります

原料は
天然のサトウキビ

サトウキビを絞って
糖蜜を作ります

発酵菌を加えます

乾燥します

グルタミン酸
ナトリウムの
結晶にします

グルタミン酸
が溜まります

うま味調味料『味の素®』
のできあがり

「香味ペースト®」を使うと
なぜ「炒飯」がパラパラに!?



さっと溶ける!



味付けは
「香味ペースト®」だけ!



香味油が一粒一粒を
包み込む!
こがしにんにく油
ネギ油

ペーストが柔らかく、
ごはんにさっと溶ける!

醤油などの調味料はもちろん、
塩・こしょうも不要!

だからパラパラで、
香りが良い!

1. 温かいご飯を使うこと

2. 卵はよくかき混ぜること

3. フライパンはよく熱しておくこと

4. 卵が半熟になったらご飯を入れること

5. 強火のまま手早く調理すること

6. ご飯は潰さず。きるよう混ぜること

7. 何より大切なことは、食べる人のことを
思い愛情を持って調理すること

パラパラにするコツ

うま味成分について

グルタミン酸はたんぱく質を構成する20種類のアミノ酸の中の一つ。また、イノシン酸、グアニル酸は核酸に分類されます。

グルタミン酸は昆布や野菜などに、イノシン酸は魚や肉類に、グアニル酸は干しきのこ類に多く含まれています。



うま味の発見



東京帝国大学・池田菊苗博士

日本では古くから料理に昆布だしが使われており、昆布に含まれる成分においしさの元があると、経験的に知られていたのです。

これに注目した東京帝国大学・池田菊苗博士は、昆布だしの味の正体を明らかにする研究を始めました。そして1908年、昆布からグルタミン酸を取り出すことに成功。

グルタミン酸が昆布だしの主成分であることを見出し、その味を「うま味」と名づけました。



ほんだし® 120g



オイスターソース 200g



味の素® 100g



香味ペースト® 120g



黒うま炒飯

【材料】2人分

冷やご飯 300g／豚ひき肉 30g
玉ねぎのみじん切り 1/4個分／溶き卵 2個分
小ねぎの小口切り 大さじ2／しょうゆ 小さじ2
「Cook Do® オイスターソース 大さじ1
ごま油 小さじ1／サラダ油 大さじ1

【作り方】

- 1 フライパンに油を熱し、ひき肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎを加えて香りが出るまで炒め、フライパンの端に寄せる。
- 2 溶き卵を加えてサッと炒め合わせ、ご飯を加え、全体が混ざりパラパラになるまで炒める。
- 3 フライパンの空いてるところにしょうゆを加えて焦がし、香りがたつたら、「オイスターソース」を加えて炒める。
- 4 小ねぎを加えてサッと混ぜ、ごま油を鍋肌から回しかけてお皿に盛り付けたらできあがり。



こがしにんにくの海鮮チャーハン

【材料】2人分

ご飯 400g／冷凍シーフードミックス 200g
うま味調味料「味の素®」2ふり
長ねぎ 1本／溶き卵 2個分／にんにくの薄切り 1かけ分
「Cook Do® 香味ペースト®」21cm(15g)
サラダ油 大さじ1・1/2

【作り方】

- 1 シーフードミックスは解凍し、キッチンペーパーで水気を拭き、「味の素®」をふってなじませる。ねぎはキッチンばさみで5mm幅の輪切りにする。
- 2 ボウルにご飯、溶き卵を入れて混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンに油、にんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りが出たら、いったん取り出す。②を加えてパラパラになるまで炒める。
- 4 ①のシーフードミックス・ねぎを加えて炒める。シーフードミックスに火が通ったら、「香味ペースト®」を加えてさらに炒め合わせる。
- 5 皿に盛り、③のにんにくをのせたらできあがり。



ハナマルキの麴

★万能調味料★

マジでおいしい さば水煮

液体塩こうじ使用

「マジでおいしいさば水煮」は5月下旬に発売開始から40日でプライベートブランドとしては最速の10万個を達成しました。発酵メーカーのハナマルキとの共同開発商品になります。ハナマルキ特許品の「液体塩こうじ」を使用することでさばの生臭さを抑え、身をしっとりとさせました。もちろんそのまま食べてもおいしいですが、今回はたくさんのかわいいレシピを掲載しましたので是非お試しください♪

マジでおいしいから色々なレシピで食べてほしいにやあ



大葉香るさばごはん

【材料】3人分

米 2合
液体塩こうじ 大さじ2
ほんだし 小さじ1/2
さば水煮缶 1缶
舞茸 1株
大葉(千切り) 10枚
白いりごま 小さじ2

【作り方】

- ①米は研いで30分浸水し、水気を切る。
- ②舞茸は子房に、さば水煮缶は汁と身を分ける。
- ③炊飯釜に米、液体塩こうじ、ほんだし、水煮缶の汁を加えてからメモリまで水を入れ、軽くかき混ぜる。
- ④さばの身、舞茸をのせて普通モードで炊飯する。
- ⑤大葉とごまを加えて全体をさっくりと混ぜたらできあがり。



塩こうじ焼きそば

【材料】2人分

焼きそば麺 1袋
カット野菜 100g
ごま油 小さじ2
にんにくチューブ 2cm分
さば水煮缶 1缶
鶏がらスープの素 小さじ1/2
液体塩こうじ 大さじ1と1/2
黒こしょう たっぷり

【作り方】

- ①フライパンにごま油とにんにくチューブを熱し、野菜をさっと炒める。
- ②麺を入れさば水煮缶の汁をかけ、ほぐすように炒める。
- ③さばの身、鶏がらスープの素、液体塩こうじを加えて水分を飛ばすように炒める。
- ④黒こしょうを加えて味を調えたらできあがり。



さば缶の食パンカナッペ

【材料】2人分

食パン(6枚切り) 2枚
さば水煮缶 1缶(150g)
パブリカ(黄) 1/8個
パブリカ(赤) 1/8個
にんにく(すりおろし) 小さじ1/4
JOYL「オリーブオイルEXV」 大さじ2
塩 小さじ 1/4
パセリ(みじん切り) 適量

【作り方】

- ①食パンはそれぞれ4等分に切り、オーブントースター(1000W)でこんがりとした焼き色がつくまで3分ほど焼く。パブリカは1cm角に切り、さば水煮缶は水気を軽くする。
- ②①のさば・パブリカと「オリーブオイル」、にんにく、塩、パセリを混ぜる。
- ③②を①の食パンにのせたらできあがり。



マジでおいしいさば水煮缶のトマトスパゲティ

【材料】2人分

アンママンマ トマト&ガーリック 1瓶
さば水煮缶(150g) 2缶
スパゲティ 200g
パセリ(みじん切り) 適量

【作り方】

- ①塩(分量外)を加えた湯で、スパゲティを茹でる。
- ②フライパンにアンママンマ トマト&ガーリック、さば水煮缶2缶を加え、温める。
さばの身をほぐしながら混ぜ、好みで塩・こしょうで味を調える。
- ③①のスパゲティを加え混ぜ、盛り付け、好みでパセリを飾ったらできあがり。
※パスタは2Lの水に大さじ1の塩を加えて茹でる。





レンジで一発!さばトマトカレー



【材料】 2人分
ハウスジャワカレー<中辛>185g 1/2箱
さば水煮缶(150g) 1缶
トマト 中2個
玉ねぎ 中1個
[a]
にんにくすりおろし 小さじ1/4
生しょうがすりおろし 小さじ1/4
こしょう 少々
水 25ml
パセリ 適量

【作り方】

- トマトは1cm角に切り、まな板に落ちた汁ごと大きめの耐熱性のボウルへ入れる。玉ねぎは薄切りにし、同じボウルへ入れる。
- 1にさばを汁ごと入れ、[a]を加えてルウを割り入れる。
- 両端をあけるようにふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで約13分加熱する。
- ラップをはずし、さばを軽くくずしながらよく混ぜる。(できれば一度冷ますと味がしみてよりおいしい)
- 皿にごはん(分量外)を盛り、④のカレーをかけ、好みでごはんにパセリを振るったらできあがり。



さばの水煮 レモンおろし和え



【材料】 2人分
さば水煮缶(150g) 1缶
大根おろし 100g
[A]
しょうゆ 小さじ1/2
ポッカレモン100 大さじ1
大葉 4枚

【作り方】

- さば水煮缶を粗くほぐして、大根おろし、[A]と和え、器に盛る。
刻んだ大葉を添えたらできあがり。



お手軽さば缶回鍋肉



【材料】 4人分
さば水煮缶(150g) 1缶
玉ねぎ 1個
ビーマン 3個
にんじん 5cm
うずらの卵の水煮缶 1缶
「Cook Do」回鍋肉 3~4人前 1箱
サラダ油 大さじ1

【作り方】

- さばは汁気をきって軽くほぐす。玉ねぎはくし形切りにし、ビーマンは乱切りにする。にんじんは短冊切りにする。
- フライパンに油を熱し、①の玉ねぎ・にんじんを入れて炒める。
- 全体に火が通ったら、いったん火を止め、①のさば・ビーマン、うずらの卵、「Cook Do」を加えて再び火にかけ、サッと炒め合わせたらできあがり。



さば缶とトマトのペペロン煮込み



【材料】 2人分
さば水煮缶(150g) 1缶
小松菜 1束
トマト 1個
絶品ペペロンチーノ 1袋
レモン 2切れ

【作り方】

- 小松菜を4cmの長さに切り、トマトを一口大に切る。
- フライパンにさば水煮缶を汁ごと入れ、①とソースを加えて全体をひと混ぜし、蓋をして中強火で5分ほど煮込む。
- 蓋を取り軽く混ぜたら2分ほど水分を飛ばしながら煮る。
器に盛り、レモンを絞ったらできあがり。
※レモンは食べる直前に絞りましょう。



さば缶とトマトのサラダすし®



【材料】 1人分
ご飯 小丼1杯
さば水煮缶 1缶
トマト 1/2個
たまねぎ 1/4個
青じそ 2枚
ミツカンすし酢昆布だし入り 大さじ1
オリーブオイル 適宜
粗挽き黒こしょう 適宜

【作り方】

- トマトは1cm角に、たまねぎは薄切りにし水にさらす。
汁けをきったさば水煮缶と混ぜ合わせる。
- 丼にご飯をよそい、①をのせ、ちぎった青じそを散らす。「すし酢昆布だし入り」を回しかける。
※好みでオリーブオイル、粗挽き黒こしょうをかけてお召し上がりください。

家にあるさば水煮缶とトマト、たまねぎをざっくりと混ぜたサラダ丼。
青じそが香るさわやかな味わいです。

