

進化する

冷凍米飯



米は、冷凍炒飯や冷凍焼きおにぎりなど冷凍食品にも多く使用され、根強い人気があります。長く愛されてきた冷凍米飯のおいしさの秘密に迫ります。



冷凍食品の魅力

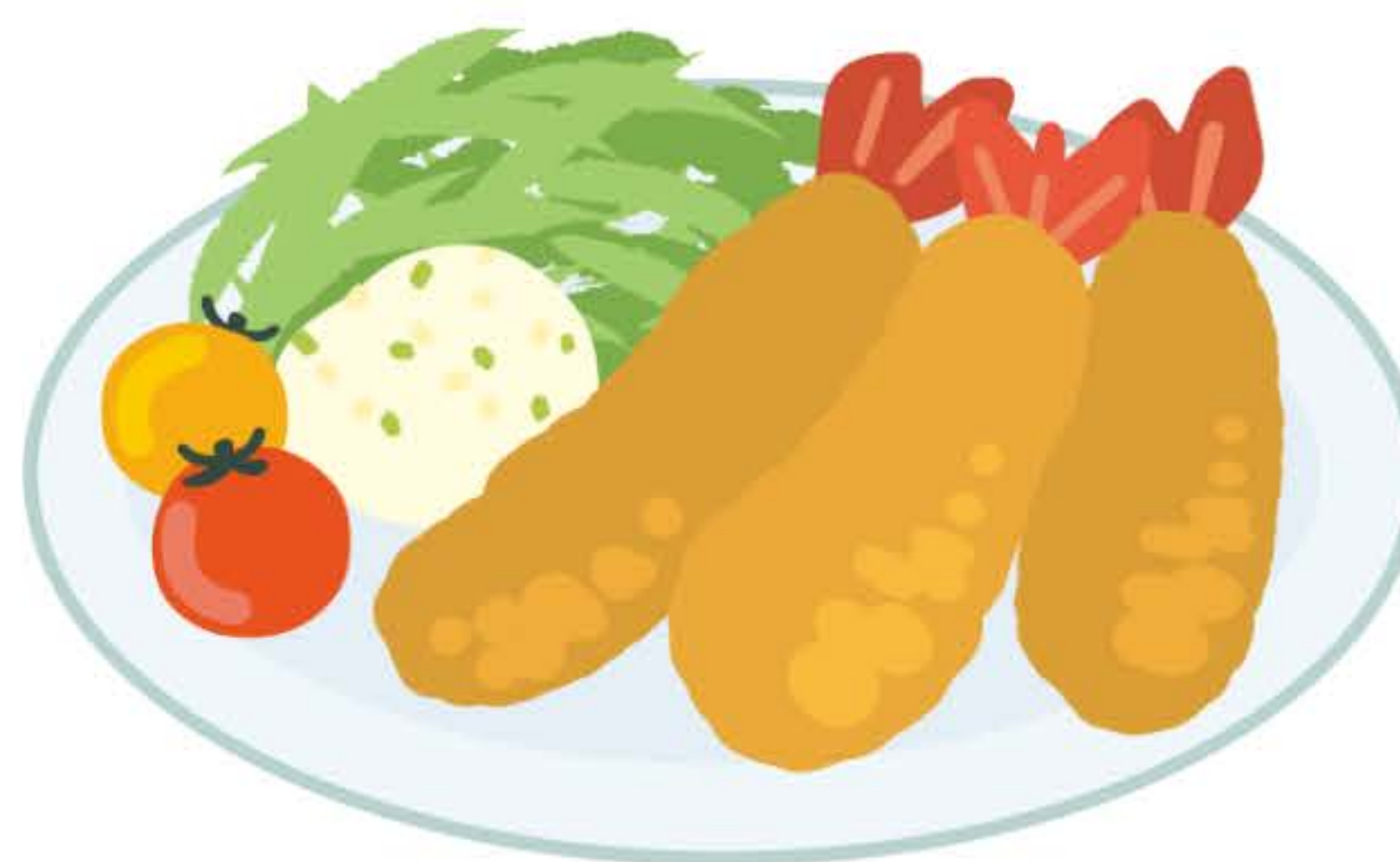
冷凍食品は、料理の素材としても主食やおかずとしても役に立つ存在です。食生活を豊かにする冷凍食品の魅力を6つのポイントに絞って解説します。

冷凍だから衛生的



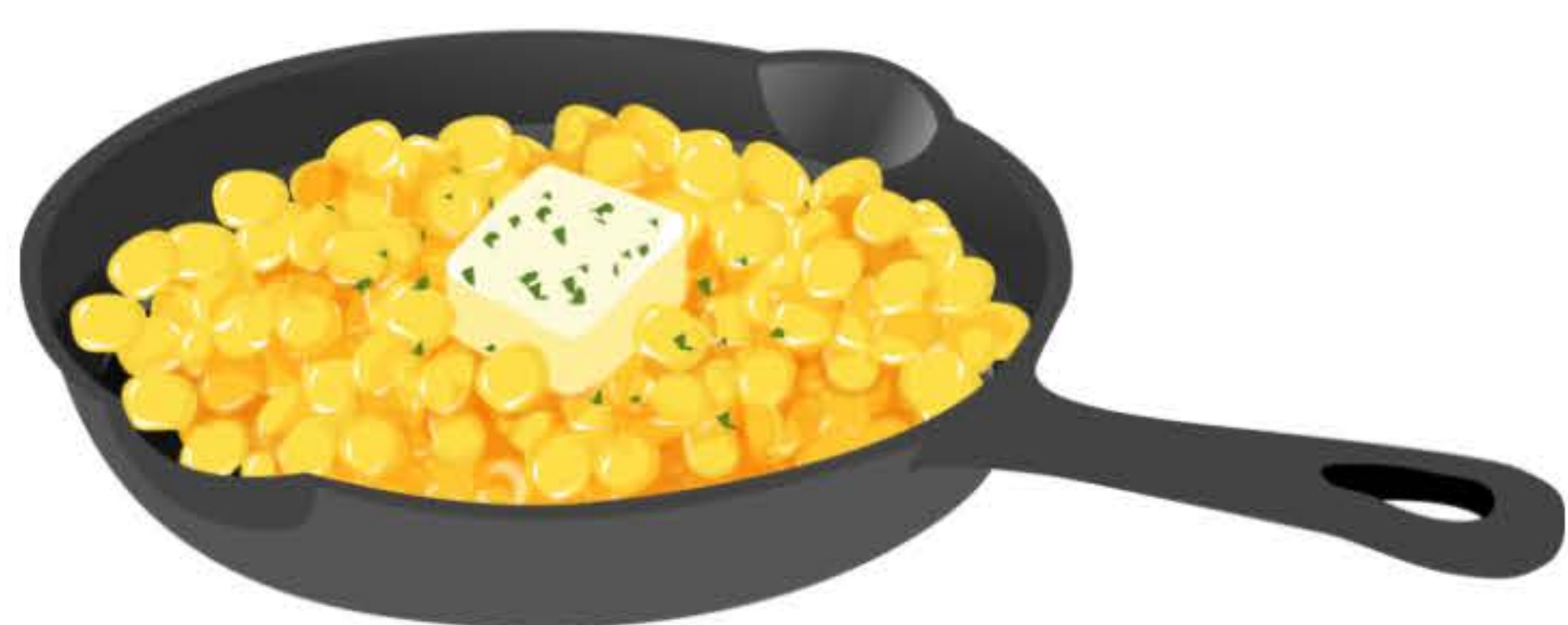
常にマイナス18度以下で管理されているため、腐敗や食中毒の原因になる細菌が活動できず、衛生的です。

味も栄養もそのまま



急速に凍結するため、おいしさも栄養もそのまま。解凍や加熱をすることで、とれたてや作りたてを再現できます。

無駄がなくエコ



前処理がしてあるので捨てることなく、食べたい分だけ使えるので無駄がなくエコです。

保存がきく



保存がきくので、旬を選ばずに食べたい時に食べられ、買い物に行けない時にもすぐに使うことができます。

バリエーションが豊富



種類が豊富なので、食卓のバリエーションが豊かになります。上手に組み合わせれば栄養バランスもとります。

安全管理を徹底

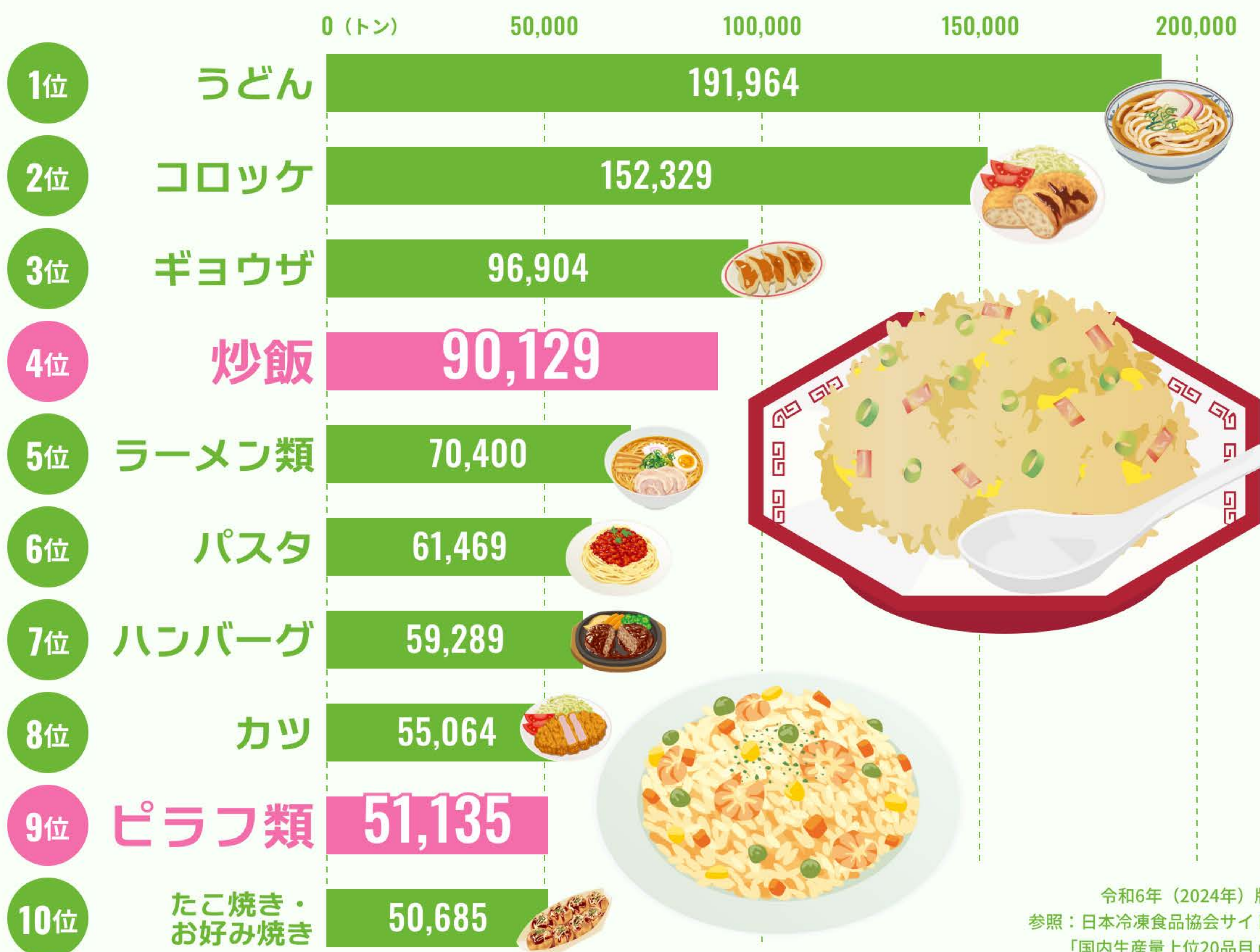


（一社）日本冷凍食品協会では、製造工程を厳しくチェックする認証制度を実施しており、基準を満たした工場の製品には「認証マーク」がつけられます。

参照：日本冷凍食品協会サイト「冷凍食品の魅力」 <https://online.reishokukyo.or.jp/learn/naruhodo/detail/charm.html>

冷凍米飯が 人気

冷凍食品の生産量品目別ランキングでは、4位に炒飯、9位にピラフ類と冷凍米飯の2品目が10位内にランクイン。冷凍米飯の人気ぶりがうかがえます。



冷凍炒飯

進化のポイント

冷凍炒飯は食品メーカー各社が工夫をこらし、ますますおいしくなっています。進化のポイントを、長年、冷凍食品の現場を見てきた専門家が解説します。



（一社）日本冷凍食品協会 広報部長 **三浦佳子**さん

2010年より現職。日本消費者協会評議員。消費生活コンサルタントとしても講演や研修講師、ラジオ解説などを行う。



高温で加熱

250度以上の高温熱風でご飯を炒める機械や、速度を調整できる高温の回転釜ロボットなど、各社は膨大な設備投資をして独自の調理技術を確立しています。



パラパラ感を追求

米を炊く前に油で炒めてコーティングしたり、炊いたごはんを卵でコーティングしながら炒めるなどして、プロの料理人がつくったような米のパラパラ感を実現しています。



味付けを工夫

ねぎやしょうが、にんにくをじっくり炒めて香ばしさを出したり、中華スープ、ホタテや魚醤のうま味を凝縮してコクを出したりなど、各社とも独自の味付けを工夫しています。



米の品種選び

どの品種なら自分たちの調理スタイルに合うのか、求める味になるのかをしっかりと研究してお米の品種を選んでいきます。



自宅ではできないような本格的な味を再現しようと、各社は製造工程を工夫し、味付けも熱心に研究しています。その結果、個性的でおいしい冷凍炒飯がたくさん出ているのです。いろいろ試していただくとご自身のお気に入りの炒飯が見つかると思います。



ひと手間でさらにおいしく 冷凍焼きおにぎりレシピ



冷凍食品にアレンジを加えると、いつもと違う一品に生まれ変わります。ここでは冷凍焼きおにぎりを使った6品のアレンジレシピを紹介します。

レシピ提供：日本冷凍食品協会冷凍食品アレンジレシピ | 冷蔵ONLINE <https://online.reishokukyo.or.jp/recipe/>

焼きおにぎりのキャベツ丼



材料(1人分)

冷凍焼きおにぎり…2個
キャベツ（千切り）…1枚
青じそ（千切り）…2枚
しょうが（千切り）…2枚
温泉卵…1個

【ドレッシング】

温泉卵のたれ…1袋
酢…小さじ1
サラダ油…小さじ2
塩・こしょう…各少量

作り方



1. キャベツと青じそ、しょうがを合わせる。
2. ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
3. 冷凍焼きおにぎりを袋の表示どおりに加熱する。
4. 丼に1をしき、2のドレッシングをかける。
5. 3をのせ、温泉卵を添える。

焼きおにぎり中華おこげ



材料(1人分)

冷凍焼きおにぎり(小) …3~4個
冷凍中華丼の具…1袋(200グラム)
ごま油…適量



作り方

1. 冷凍焼きおにぎりを袋の表示時間より15秒短めに加熱し、包丁で半分の厚さにスライスする。
2. フライパンにごま油を熱し、1を入れ両面がカリカリになるまで弱火で焼き、器に盛る。
3. 冷凍中華丼の具を袋の表示どおりに加熱し、2の上にかける。

2種のライスバーガー



材料(各1個分)

【きんぴらごぼうのライスバーガー】

冷凍焼きおにぎり…1個
冷凍きんぴらごぼう…1個
マヨネーズ…適量
レタス…適量

【ほうれんそうごま和えのライスバーガー】

冷凍焼きおにぎり…1個
冷凍ほうれんそうごま和え…1個
マヨネーズ…適量
レタス…適量

作り方



【きんぴらごぼうのライスバーガー】

1. 冷凍焼きおにぎりを袋の表示どおりに加熱し、包丁で半分の厚さに切る。
2. 冷凍きんぴらごぼうを袋の表示どおりに解凍する。
3. 1の片方にマヨネーズを塗り、レタスと2をのせ1ではさむ。

【ほうれんそうごま和えのライスバーガー】

1. 冷凍焼きおにぎりを袋の表示どおりに加熱し、包丁で半分の厚さに切る。
2. 冷凍ほうれんそうごま和えを袋の表示どおりに解凍する。
3. 1の片方にマヨネーズを塗り、レタスと2をのせ1ではさむ。

焼きおにぎりピザ



材料(各1個分)

【和風ピザ】

- 冷凍焼きおにぎり…1個
- しらす…40グラム
- 大葉…3枚
- ピザ用チーズ…適量

【洋風ピザ】

- 冷凍焼きおにぎり…1個
- ピザソース…小さじ2
- ベーコン（細切り）…3センチメートル分
- ピザ用チーズ…適量

作り方



【和風ピザ】

1. 冷凍焼きおにぎりを袋の表示時間より30秒ほど短めに加熱し、包丁で半分の厚さにスライスする。
2. 1をアルミホイルの上に並べ、大葉をのせ、しらす、ピザ用チーズをふりかけ、オーブントースターで8分ほど焼く

【洋風ピザ】

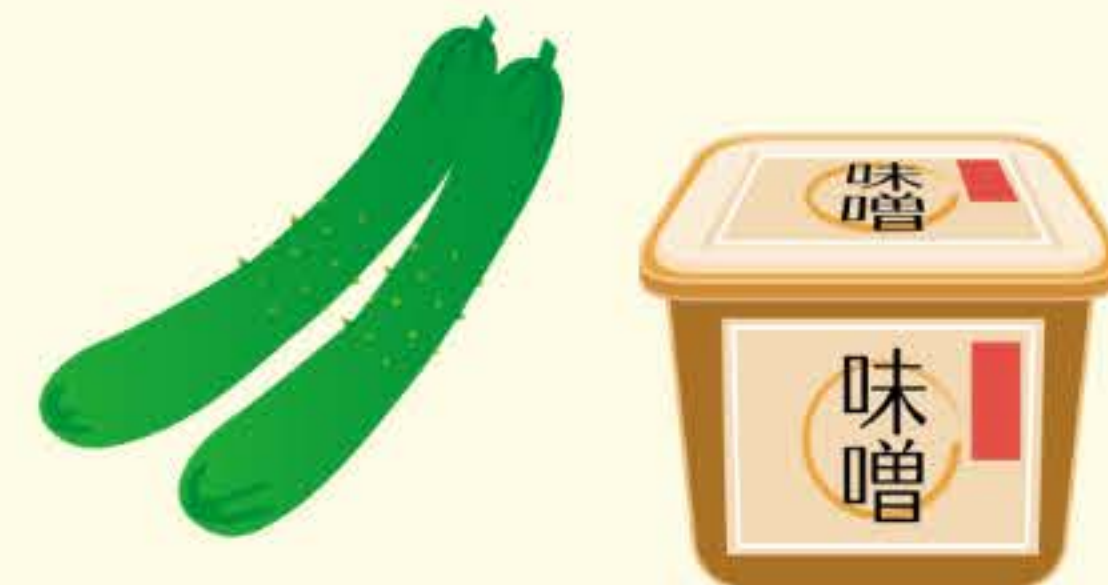
1. 冷凍焼きおにぎりを袋の表示時間より30秒ほど短めに加熱し、包丁で半分の厚さにスライスする。
2. 1をアルミホイルの上に並べ、ピザソースを塗り、ベーコン、ピザ用チーズをふりかけ、オーブントースターで8分ほど焼く。

焼きおにぎりの冷や汁



材料(1人分)

冷凍焼きおにぎり…2個
きゅうり…3センチメートル
だし汁…200ミリリットル
味噌…大さじ1
白炒りごま…大さじ1
粉山椒…少量



作り方

1. 冷凍焼きおにぎりを袋の表示時間どおりに加熱し、冷ます。
2. 鍋にだし汁を入れて加熱する。火を止めて味噌をとき入れ、冷ます。
3. 器に1を入れ、きゅうりの小口切りを加えて2を注ぎ入れる。
4. 白炒りごまをたっぷりふる。
5. 粉山椒をふる。

肉巻き焼きおにぎり



材料(2人分)

冷凍焼きおにぎり…2個
豚肉（ももしゃぶしゃぶ用）
…15グラム×4枚
ごま油…大さじ2分の1
青じそ…2枚

A { 醤油…大さじ2分の1
砂糖…大さじ2分の1
酒…大さじ2分の1

作り方



1. Aを混ぜ合わせ、豚肉を10分漬ける。
2. 冷凍焼きおにぎりを袋の表示時間通りに加熱する。
3. 1の肉を広げ、おにぎり1個につき2枚を巻く。
4. フライパンに油を熱し、3の全面を焼きつける。
5. 皿に青じそを敷き、4を盛る。

今週のまとめ

冷凍米飯の進化は、食品メーカー各社のたゆまぬ努力のたまものです。

冷凍米飯だからこそ味わえる米のおいしさもあります。上手に活用する

と、食生活はバラエティ豊かになります。