

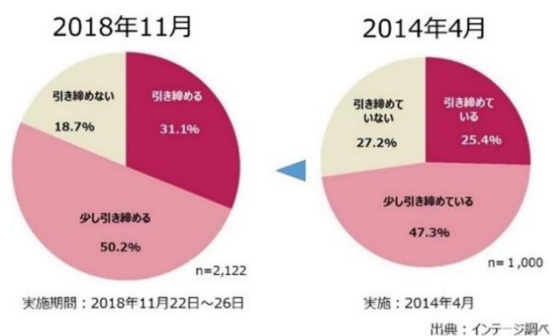
増税後も上手に節約&時短！ 鶏むね肉の“漬けワザ”で『節約お弁当作り』

エバラ食品工業株式会社（本社：神奈川県横浜市、代表取締役社長：宮崎 遵）は、2019年10月1日から実施される消費税率の引き上げにともなう家計への意識の高まりを受けて、需要が大きくなると予想される「お弁当作り」の節約、時短テクニックをご紹介します。

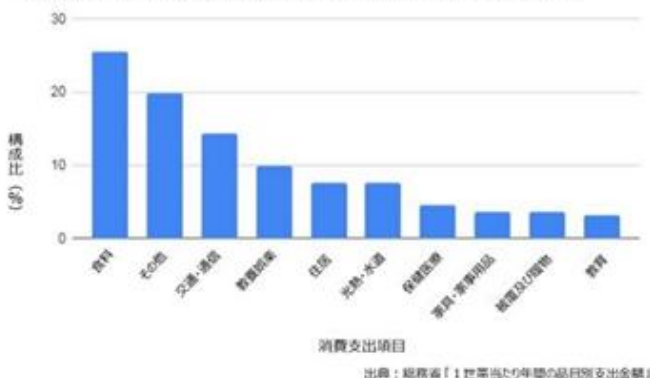
■ 家計の引き締め策 自炊や手作りのお弁当に注目！

「増税による家計支出への影響」に関する調査によると、家計を「引き締める」、「少し引き締める」と回答した方が81.3パーセントでした。2014年に消費税率が5パーセントから8パーセントへ引き上げられた時の調査では、72.7パーセントだったので、前回の増税時よりも家計への意識が高まっていることがわかります。

■ 増税による家計支出への影響



総務省「1世帯当たり年間の品目別支出金額」/総世帯 2018年



また、総務省の「1世帯当たり年間の品目別支出金額」（2018年）によると、消費支出の約4分の1を「食料」への支出が占めていることがわかります。一部を除く食料品には軽減税率が適用されますが、外食を含む食料支出が家計に占める割合は大きく、節約しやすいことから、自炊や手作りのお弁当など食費の見直し策に注目が集まると予測されます。

■ メニュー探し、お弁当作りの悩みの種

株式会社ドウ・ハウスの「お弁当作りの悩み」に関する調査によると、「マンネリにならないメニュー探し」が41.4パーセントと最も高く、その他にもメニュー探しやメニュー選びに関する悩みが複数あがっていました。その他には「冷めてもおいしい工夫」が26.2パーセント、「作る時間を短くする工夫」が22.2パーセント、「お金をかけずに作ること」が19.9パーセントとなるなど、メニュー以外にも味や時短・節約に関する悩みがあることがわかります。





節約&時短 お弁当作りの強い味方！ 鶏むね肉と“漬けワザ”で3つのメニューができる！

管理栄養士の資格を持つエバラ食品コミュニケーション部の菊岡裕子が紹介するのは、手ごろな価格の「鶏むね肉」を使った、お弁当のおかずにもピッタリな「短時間で作れる」「冷めてもおいしい」メニューです。

「鶏むね肉はもも肉に比べて脂肪分が少ないので、上手に調理しないと固くなったり、パサついたりしてしまいますが、『黄金の味』で漬け込む“漬けワザ”なら、やわらかくジューシーに仕上がります。さらに、調味料などをちょい足しするだけで、味わいも見た目もがらりと変えることができます。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもピッタリ。毎日のお弁当作りにお悩みの方にもおすすめです」と菊岡はコメントしています。

鶏むね肉をやわらかく、ジューシーにする“漬けワザ”



鶏むね肉を一口大にカットし、「黄金の味」に漬け込んで冷蔵庫で保存。
この下準備により、お肉に下味がつくだけでなく、「黄金の味」に含まれる有機酸の働きで、冷めてもジューシーなお肉に仕上がるのです！ 小分けにして漬けておくと便利です。



冷めてもジューシー
焼くだけシンプル
鶏むねステーキ弁当



片栗粉、長ネギ、ケチャップ、
ごま油をプラス
鶏チリ弁当



小麦粉、
卵をプラス
鶏むねピカタ弁当





ポイントは、「黄金の味」に“漬け込む” 調理の下準備

調理時間

5分

「黄金の味」で下準備

基本の『漬けワザ 鶏むね肉』



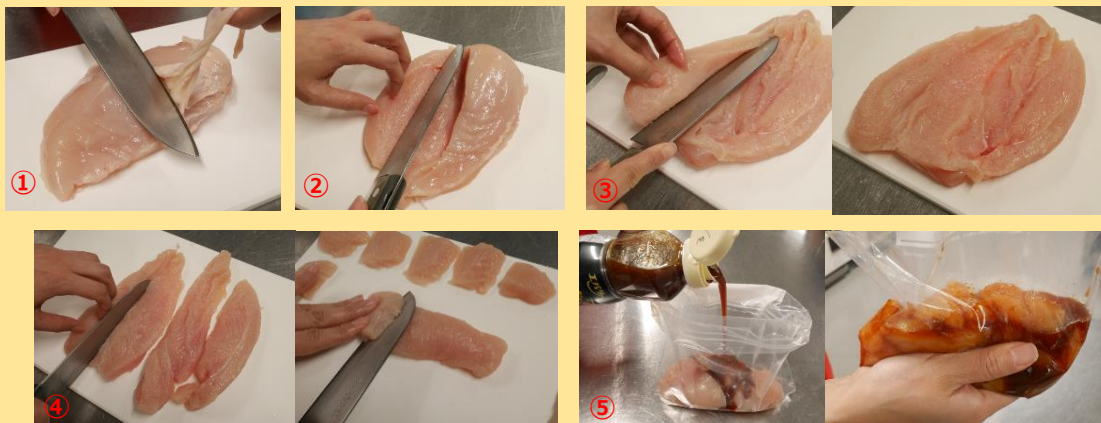
- ◆あらかじめ、鶏むね肉を一口大にカットしておくことで、味がしみこみやすく、火の通りが均一になる。
- ◆パサつきがちな鶏むね肉も、「黄金の味」に漬け込むことで、冷めてもジューシー&しっかりと味がしみ込む。

〈材料(作りやすい量)〉

鶏むね肉……………大1枚(約300グラム)
エバラ「黄金の味」……………大さじ4(肉重量の約20パーセント)

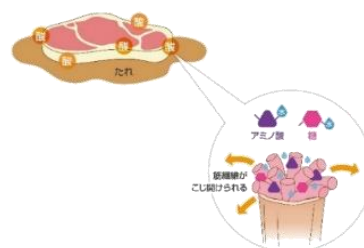
〈作り方〉

- ① 鶏むね肉の余分な脂と皮を取り除きます。
※皮と身の間は熱が入りにくく、特にレンジ調理の際にはムラが出てしまうので取り除くのがコツ！カロリーカットにも！
- ② 観音開きにします。まず、鶏むね肉の中央に、厚さの1/2まで切り込みを入れます。
- ③ 包丁をできるだけ水平に寝かせて切れ目から左右に半分ほど切り込んでいきます。
- ④ 縦に4等分に切り、そぎ切りにします。
※そぎ切りにすることで、厚みが均等になり火の通りが均一に！さらに、断面が広がるため、たれがよくしみ込みます！
- ⑤ 切った鶏むね肉と「黄金の味」をジッパー付きの袋に入れ、軽くなじませ、空気を抜いて冷蔵庫へ入れます。



「黄金の味」に漬け込むことで、やわらかく、ジューシーに！

「黄金の味」に漬け込むと、たれに含まれるフルーツなどの有機酸の働きにより、筋繊維にすき間が生まれ、そこに糖やアミノ酸が入り込みます。そうすることで、肉汁の流出が抑えられ、ジューシーでやわらかい食感に仕上がるのです。冷めても固くならないのでお弁当のおかず作りにピッタリです。



有機酸の働き

有機酸がお肉の中に入ると、筋繊維にすき間が生じ、そこに糖やアミノ酸が入り込んで保水性が高まる。

「黄金の味」に漬け込んだ鶏むね肉を使って “漬けワザ”メニュー 3変化



調理時間

5分

“漬けワザ”で定番メニューも
ぐっとおいしく！

そのまま焼くだけ！ 冷めてもやわらか！
香ばしさがやみつき “鶏むねステーキ弁当”



- ◆「黄金の味」に漬け込んでいるため、冷めてもジューシー。
- ◆「漬け込み」と「からめ焼き」により香ばしさがアップ！

〈材料〉

基本の『漬けワザ 鶏むね肉』 約100グラム
エバラ「黄金の味」(漬け汁の残り) お好み
サラダ油…………… 適量



〈作り方〉 Stepは2つだけ！！

- ① フライパンが十分に温まったら油を熱し、汁気を切った鶏むね肉を入れます。
- ② 火が通ったら、残った漬け汁を加えて、焼きからめればできあがりです。

※「黄金の味」でからめ焼くことで、メイラード反応がさらに活発におこり、
より香ばしく仕上がります！



「黄金の味」に漬け込むからこそ、食欲をそそる香りが生まれる

お肉を焼いたときに生まれる食欲をそそる香りは、アミノ酸と糖が引き起こすメイラード反応によるものです。糖やアミノ酸を多く含むたれに漬け込んだお肉を焼くと、メイラード反応がより活発に起こり、食欲をそそる独特な香りが生みだされます

焼き肉の香りとは・・・



“漬けワザ”で
超時短メニューも！

忙しい朝に！ ケチャップをプラスしてレンチン3分 “鶏チリ弁当”



- ◆ 片栗粉をまぶすことで、水っぽくならずにお弁当に最適。
- ◆ 豆板醤を加えると大人の味わいに！

〈材料〉

基本の『漬けワザ 鶏むね肉』 約100グラム
片栗粉…………… 小さじ1
長ネギ(みじん切り)…………… 1/4本
【合わせ調味料】
ケチャップ…………… 大さじ1
ごま油…………… 小さじ1
豆板醤…………… 少々(お好み)



〈作り方〉 Stepは2つだけ！！

- ① 鶏むね肉は汁気をきり、片栗粉をもみ込みます。
- ② 耐熱容器に、①と長ねぎ、【合わせ調味料】を入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱し、途中取り出してよく混ぜ、再び1分加熱してできあがりです。

調理時間

5分

“漬けワザ”で
華やかメニューも！



〈材料〉

基本の『漬けワザ 鶏むね肉』 約100グラム
小麦粉 …………… 適量
溶き卵 …………… 1/2個分
サラダ油 …………… 適量

〈作り方〉 Stepは2つだけ！！

- ① 鶏むね肉は汁気をきり、小麦粉を薄くまぶし、溶き卵にくぐらせます。
- ② フライパンで油を熱し、①を両面焼いてできあがりです。

卵でアレンジ！ 驚くほどしっとりジューシー “鶏むねピカタ弁当”

◆ 卵の衣をつければ、外はふんわり、なかはしっとり！



ワンポイント



地味弁卒業！彩りは6色を意識して
詰め方は「主食3：主菜1：副菜2」が黄金比

お弁当がどうしても地味になってしまう、とお悩みの方も多いはず。そんな時は、「白・黒・赤・黄・緑・茶」の6色の食材を入れることを意識してみてください。6色がそろうことで、見た目もおいしそうになり、簡単に栄養バランスのいいお弁当になります。例えば白はごはん、黒はゴマ、赤はトマト、黄は卵、緑はほうれん草、茶はお肉など。

また、お弁当箱に詰めるごはんとおかずのバランスは「主食3：主菜1：副菜2」をこころがけましょう。そうすることで栄養バランスのとれたお弁当が手軽に完成しますよ！



エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 菊岡裕子 (きくおか ゆうこ)
管理栄養士／フードコーディネーター1級／お肉検定1級
2006年 エバラ食品工業株式会社入社
マーケティング部にてメニュー開発を約10年間担当
2016年 商品開発部にて「プチッとごはんズ」を開発
2018年 コミュニケーション部にてメニュー開発を担当

本件に関するお問い合わせ

■ 報道関係の方のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 広報課 電話 045-226-0234 / FAX 045-650-9025

■ お客様のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 お客様相談室 電話 0120-892-970 (フリーダイヤル)