



一宮センターサポーター通信 V0.3

発行責任者: 杉山賢治

問い合わせ先: 055-243-6327

活動支援課 秋山・中村

ふんわりパラパラ
本格派

2022.1.21 直火炒めチャーハン学習会 チャチャッとチャーハン我家流を開催しました!



謝謝♪



直火炒めチャーハン(産直米)について学習しました! (サポーターIさん)

- ① プロと同じ手法で作ったパラパラの炒飯?!レンジで手軽♪だけどフライパンでもっとパラリとなるそうです!
- ② ニチレイフーズのなかでも福岡県宗像市(株)キューレイで作られていて、こだわりや企業秘密がいっぱい!!他にも今川焼やたいやきなどたまごが共通な商品を製造している工場が生み出されていた!!
- ③ **こだわり★原料★**
産直産地 JA 当麻の粘りが少なめ『きらら397』使用!そして、国産のにんにく・しょうが・ねぎなどの香味野菜、国産豚肉で作る自家製チャーシュー、自家製香味油もこだわりのある国産で作られていて、なによりアミノ酸などの添加物が入っていない冷凍食品!!そんなのあるんだとパッケージを2度見してびっくり!!(; ;o) 衝撃的でした!!
こだわり★製法★鉄鍋炒め製法
こだわり★環境への配慮★資源を節約してプラスチック排出量削減。CO2 排出量の24%削減!!
- ④ 『みんなで作ろう!!アレンジレシピ』シェフの吉田さんに教えていただきながら参加者全員でオンラインクッキング♪クリーミーリゾットを調理!!
そちらを試食しながらセンターサポーターも後日作った、裏面で紹介しているアレンジレシピ4種類の調理法もわかりやすく教えていただきました!
- ⑤ 続いて質問コーナー。
『梱包材のセロファン袋をやめて今以上にプラスチックの削減はできないだろうか?』や『調理にラップをあまり使いたくない』と提案する組合員さんがいて環境への意識の高さと、また努力をしますと企業さんの生の声が直接聞けてとても参考になりました。その後も皆さんに感想をいただき、チャーハン1袋を使った美味しいリゾットでお腹いっぱい、笑顔でオンラインイベント大成功!!\(^o^)/ご参加ありがとうございました!!

2021年度

パルシステム総選挙

第3位



毎週企画

398円(税込430円)

・*直火炒めチャーハン(産直米)*・

おうちごはんが増えた今、頼りになる冷凍室の助っ人。電子レンジでチンなのに、町中華さながらのパラパラ感のある本格的なチャーハンです。

◆具材(玉子、人参、ねぎ、豚肉、しょうが、にんにく)はすべて国産。

◆お米は産直米「北海道きらら397」を使用。

◆チャーシューも香味油も手作り。

◆再生PET使用パッケージで環境にも配慮。



~*直火炒めチャーハンで作るクリーミーリゾット*~

イベントでシェフと一緒に作った直火炒めチャーハンのアレンジレシピを紹介します。

【材料】

直火炒めチャーハン:1袋/★牛乳:100cc/★シュレッドチーズ:40g

粉チーズ:適量/黒コショウ:適量

【作り方】

- ① チャーハンをレンジ600wで3分半温める。
- ② ①と★の材料を一緒にお皿に入れ、軽く混ぜ、レンジ600wで1分半加熱してよく温める。
- ③ お好みで粉チーズ、黒コショウをかける。



サポーターHさん作

好吃♪



◆センターサポーターの感想◆

チャーハンの香味、野菜の食感も損なうことなく、チーズのまろやかさに黒胡椒がアクセントになって、美味しかったです。2人分を3人で分けたのですが、チーズと牛乳でボリュームが増し、高齢者3人では満腹感があり余る程で、母の夕食分も出来ました。(サポーターMさん)

我が家の皆が大好きな直火炒めチャーハン。そのまま食べるのが一番なのはもちろんですが、イベントで作ったアレンジレシピのクリーミーリゾットもとても美味しかったです。チャーハンがリゾット?最初に聞いたときはびっくりでしたが、材料を混ぜ合わせ牛乳とチーズがチャーハンにからまって行って食べてみると、リゾットに変化していました。私はちょっとチーズを多く入れてしまい、チーズの味が強くなってしまいました(笑)が、子供達には大好評でした。

ちょっとした一時間でまた違った味を体験することができました。

電子レンジで温め、混ぜ合わせるだけで簡単に作れるのがいいですよ!是非おさんと一緒に作ってみてくださいね。(サポーターHさん)

「クリーミーリゾット」のレシピ材料がチーズ・牛乳と聞いたとき、チャーハンがどのように変身するのか全く想像が付きませんでした。食べてみて思いもかけぬ味にびっくり!チーズと牛乳が、チャーハンの中華味を全く違うイタリアンに仕立ててくれました。こんなにチャーハンが違和感なくイタリアンに変身するとは驚きでした。

シェフのお話によると、本格的なリゾットと同じように油でお米をコーティングしてあるので、このように良く合うのだそうです。

クリーミーリゾットは出来上がってすぐに食べるとスープたっぷりチーズも良く伸び、ハフハフ食べられます。しばらく置いておくとチャーハンがスープを吸ってやわらかくなり、幼児でも食べやすくなりました。

このリゾットは火を使わないので、子供でも安全にやさしく作れる点もおススメです。

またリゾットを大き目のお皿に盛り付けて、お皿のリム(ふち)にも粉チーズと黒胡椒を掛けるとおしゃれな感じになるそうです。このアレンジレシピはレンジで簡単に調理出来て、味も盛り付けもイタリアン気分とっても美味しい素敵な一品です!

(サポーターTさん)

★あんかけチャーハン★

【材料（1人分）】

- ・直火炒めチャーハン：1袋
- ★冷凍ブロッコリー：50g
- ★冷凍シーフードミックス：50g
- ★鶏がらスープの素：小さじ1/2（1g）
- ★水：100cc ★しょうゆ：小さじ1（6g）
- ★片栗粉：大さじ1強（10g）

【作り方】

- ① チャーハンをレンジ600Wで3分半温める。
- ② ★の材料を皿に入れ片栗粉が溶けるまで混ぜ、ラップをしてレンジ600Wで2分温める。
- ③ ①に②をかける。

感想（センターサポーターIさん）

『もう絶対美味しいやつ』です！

パルシステムのシーフードミックスもブロッコリーもまだ食べたことがなかったのでチャレンジしました。

・★の材料は、少し深めの耐熱皿に水→鶏がらスープの素→醤油→片栗粉の順に入れて、よく混ぜてから他の材料を入れてレンジで温めたほうが良いとシェフの教え通り作りましたよ

◆ワンポイント◆ラップをして2分くらいチン→取り出してよく混ぜて皿の向きを少しかえて1分チン→取り出してよく混ぜて、皿の向きをまた少しかえて1分チンするほうが熱がうまく伝わるそうです。（電子レンジでチャーハンをあたためている間に、フライパンであんを仕上げてもいいかもです。）

・シーフードの旨味があんに染みでてとろみがついたらあんの完成！ブロッコリーの色味も食欲をそそります！あんにも味付けをするので、薄味好きなお家庭は、私のように温めたチャーハン1袋+300gくらい白米をまぜると大人2人分くらいできます。

・チャーハンに、ゴロゴロと具材が入ったあんを好みの量かけていただきました！『うま〜い！！！！』家族も大絶賛！ペロリと食べきれしてしまう美味しさでした！ぜひチャレンジしてみてください。



シェフ直伝 直火炒めチャーハンアレンジレシピを作ってみました！

★メキシカンライスラップサンド★

【材料（1人分）】

- ・直火炒めチャーハン：1/2袋
- ・トルティーヤの皮：1枚（食パンでも代用可）
- ・ケチャップ：10g ・レタス：10g
- ・マヨネーズ：10g
- ・スライスチーズ：1枚
- ・アボカド：1/4個
- （用意するもの）：ラップ

【作り方】

- ① チャーハンをレンジ600Wで3分半温める。
- ② ラップの上にトルティーヤの皮を置く。
- ③ 材料の記載の順番どおりに具材をのせ、ラップで巻く。

感想（センターサポーターHさん）

トルティーヤの生地がパルシステムでは取り扱いがないので、食パンでの代用を教えてくださいました。

私は、「国産小麦のもちもち食パン6枚切り」で、作りました。8枚切りと比べ少し頑張って伸ばさないとならないですが、食パンのもちもちが残っていて良い食感となりました。

お米とパン！？相性はどんな感じかなと思いましたが、全体の味がまとまっていて食べやすかったです。ケチャップの代わりにサルサソースを使ってもアクセントになって良いそうです。我が家では、ポトフを作って一緒に食べました。お弁当やパーティーのハンドスナックにもいかがでしょうか。こちらも是非お試しください★



★油揚げで作るライスコロッケ★

【材料（4個分）】

- ・直火炒めチャーハン：1袋
- ・油揚げ（衣になる）：2枚
- ・ベビーチーズ（プロセスチーズ）：1個
- ★ケチャップ：15g ★マヨネーズ：15g（用意するもの）ラップ、アルミホイル

【作り方】

- ①チャーハンをレンジ600Wで3分半温める。
- ②油揚げは半分に切って裏返し（破れないように気をつけながら）、チーズは4等分にカットする。
- ③ラップを広げて（30cm×30cm程度）チャーハンを1/4のせ、チャーハンの中心にチーズをのせておにぎりを作るようにしてラップを絞りながら強めに丸める。
- ④③を油揚げに（破れないように）少しずつ押し込みながら詰める（形は崩れても大丈夫）。
- ⑤④の口部分を下にしてアルミホイルに並べ、上にもアルミホイルを被せてトースター1200Wで、はじめに3分から4分焼き、焼き目を付けたければアルミホイルを外して1〜2分様子を見ながら焼く（時間は合計5〜6分くらい、機種、焼き色の好みによっても変わる）。
- ⑥★の材料を混ぜてオーロラソースを作り、⑤に添える。

感想（センターサポーターTさん）

チャーハンに油揚げ？チーズ？オーロラソース？と半信半疑で作り始めました。調理中油揚げの油が手にベトベトして「この油っぽいものが本当に衣になるのかしら？」と作り進めても？マークだらけでした。

ところが出来上がると最初の油っぽさが全く感じられず、サクサクの衣となりチャーハンの味が衣になじんでとても美味しい。そこにオーロラソースを添えていただくとこれが良く合ってます美味し！！

普段油揚げを好まない息子も「うまい！」と言ってペロリと完食しました。いつも食べているチャーハンがこんな風にアレンジできるなんて…家族みんな大満足でした。直火炒めチャーハンの味がしっかりしているのでこのような工夫ができるのだと思いました。「目から鱗」の美味しいレシピを考案して下さったシェフに感謝です！



★キムチチャーハン★

【材料（1人分）】

- ・直火炒めチャーハン：1袋・卵：1個・キムチ：50g（お好みで）・もみのり：適量

【作り方】

- ①皿にラップを敷き、卵を割り入れてレンジ500Wで30〜50秒ほど温め、目玉焼きを作る。
→目玉焼きはフライパンで作りましたよ。500Wで30秒+10秒+10秒と加減するのは手間がかかるし、フライパンの方がエコで失敗も無いので。
- ②冷凍のままのチャーハンにキムチをのせ、軽くラップをしてレンジ600Wで2分温める。
- ③一度出して軽く混ぜ、再度ラップをして600Wで1分半温める。
→チャーハンの中心をへこませて「望月高原の産直白菜キムチ」をのせました。吉田シェフから、火の通りが良くなるとアドバイスがあったので。40秒加熱したら、カットサラダを加えて更に1分温めました。
- ④③に①をのせ、もみのりをかけて完成。



「国産野菜の即席みそ汁」の豆腐みそ汁と一緒に頂きました。

感想（センターサポーターMさん）

キムチに野菜を足して具沢山になり、海苔と半熟目玉焼きを混ぜた事で、まろやかさに旨みのあるキムチチャーハンになりました。飽きのこない旨みで、ペロリと食べてしまいました！



♡レシピはInstagramでも紹介中♡



*通信へのご意見・ご感想をお寄せください

※切:2/25

- ① 組合員名 _____
- ② 組合員番号 _____
- ③ ご意見・ご感想 _____