

～歓送迎会シーズン到来～

“健康志向”と“インスタ映え”はまだまだ続く!!

**2018年「今日から使える春のトレンドメニュー」は
高たんぱく・低脂肪で人気の「鶏むね肉」を使った**

“鶏パフェ”

シメパフェとしてはもちろん、ヘルシーランチや
訪日外国人向けの新感覚メニューとしてもオススメ！



▲春らんらんレインボーサラダ鶏パフェ



▲とろ〜りチーズのマウンテン鶏パフェ

株式会社ぐるなび（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：久保証一郎）は、2018年「今日から使える春のトレンドメニュー」を鶏むね肉を使った“鶏パフェ”に決定しました。

3月から本格的にやってくる歓送迎会シーズンは忘年会と並んで宴会が増える時期。また、気候も暖かくなり、お花見などに出かけ、大人数での外食の機会も増していきます。「今日から使える春のトレンドメニュー」はそのような外食シーズンに向けて、食や社会のトレンドを反映させて開発した、ぐるなびのオリジナルメニュー。

2018年は、昨年末「今年の一皿®」に選ばれた「鶏むね肉料理」と、社会のトレンドとして今やその言葉を聞かない日はない「健康志向」と「インスタ映え」のブームを踏まえ、高たんぱく・低脂肪でヘルシーフードとしてますます注目が高まっている「鶏むね肉料理」の「インスタ映え」するメニューとして、人気フードスタイリストのマロン氏監修のもと“鶏パフェ”のレシピを開発しました。

◆健康を意識して食べているお肉は“鶏むね肉”が1位！

「今日から使える春のトレンドメニュー」は、宴会シーズンに向けて、食と社会のトレンドを反映させて作ったぐるなびのオリジナルメニュー。

2018年は、昨年末「今年の一皿®」に選ばれた「鶏むね肉料理」と、社会のトレンドとして今やその言葉を聞かない日はない「健康志向」と「インスタ映え」を踏まえ、「鶏むね肉料理」の「インスタ映え」するメニューとして、人気フードスタイリストのマロン氏監修のもと“**鶏パフェ**”を開発しました。

「鶏むね肉料理」は、高齢化や健康志向の高まりから、「鶏むね肉」の高たんぱく・低脂肪の特性に注目が集まったと同時に、抗疲労効果や抗酸化作用があるイミダゾールジペプチドが豊富に含まれる「鶏むね肉」の機能性についても、消費者に広く認知されるようになったことで、サラダの具材などとして広く活用され、幅広い層の世代に人気が広がっています。

実際にぐるなびが2017年12月にぐるなび会員に行った健康志向に関するインターネット調査でも、『「牛肉、豚肉、鶏肉」で、あなたが現在、健康を意識して食べているものは何ですか?』と尋ねたところ、「**鶏むね肉**」は「**鶏ささみ**」を押さえて**1位**を獲得。昨今の健康志向ブームを代表する肉として認知されてきたことが伺えます。また、『**低糖質食など健康を意識した飲食店のメニューに興味がありますか?**』という問いに対して、**55.3%**の人が『**とても興味がある・やや興味がある**』と回答しており、世代や性差を問わず、ほぼ半数以上の人**が飲食店でメニュー選びの際に健康を意識している**ことが分かりました。

Q.「牛肉、豚肉、鶏肉」で、あなたが現在、健康を意識して食べているものは何ですか?

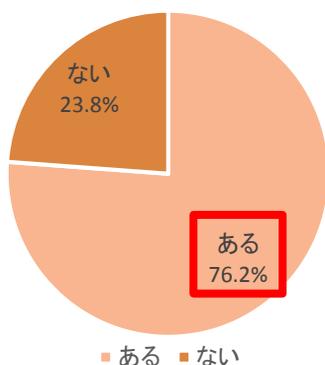
全体(n=1,554)	
1位	鶏むね肉 (23.9%)
2位	鶏ささみ (21.2%)
3位	牛赤身 (14.4%)

◆ますます高まる「インスタ映え」熱！

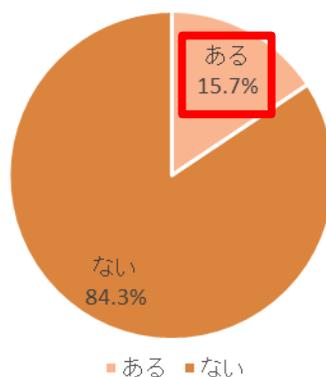
飲食店で外食した時のことを「写真」に撮ってSNSに投稿したことがある人は75%以上！
お店選びの参考にSNSの投稿されている外食情報を参考にしたことがある人も5割以上！

一方で、昨年から飲食店業界に限らず、社会のトレンドとして今やその言葉を聞かない日はない「インスタ映え」。ぐるなびが2017年12月に行ったSNSに関するインターネット調査では、『**あなたは、飲食店で外食した時のことを、「写真」に撮ってSNSに投稿したことがありますか?**』という問いに対して、**76.2%**の人が『**ある**』と回答。中でも**20代~40代の女性は8割以上**の人が投稿の経験がありました。さらに、『**あなたは、飲食店で外食した時のことを、「動画」に撮ってSNSに投稿したことがありますか?**』という問いに対しては、**15.7%**の人が『**ある**』と回答。年代別で見ると、**20代は24.2%**と**4人に1人**の人が投稿の経験があり、今後ますます動画による投稿が増えていくことが予想されます。

Q. 飲食店で外食した時のことを、写真に撮ってSNSに投稿したことがありますか?
(n=491)

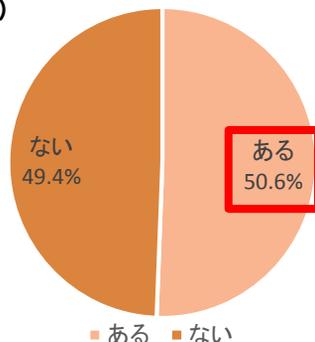


Q. 飲食店で外食した時のことを、動画に撮ってSNSに投稿したことがありますか?
(n=491)



また、『**あなたは、他の人がSNSに投稿している外食の情報を、お店選びの参考にしましたことがありますか?**』という問いに対しては**50.6%**の人が『**ある**』と回答。インスタ映えするメニューがあるかどうかは飲食店の集客に大きく関わっており、また写真だけではなく、若い世代から広がりつつある動画に映えるメニューも今後ますます増えていくと考えられます。

Q.他の人がSNSに投稿している外食の情報を、お店選びの参考にしましたことがありますか?
(n=1,158)



【調査概要】

- 調査日 : 2017年12月20日(水)~2017年12月22日(金)
- 調査方法 : インターネット調査
- 調査対象 : 20~60代 ぐるなび会員 計1154名

◆「インスタ映え」間違えなしの“鶏パフェ”レシピ

ぐるなびではこれらの一連の調査も踏まえて、昨今「シメパフェ」「おかずパフェ」「サラダパフェ」など、「インスタ映え」のトレンドと共にじわじわとブームが到来している「パフェ」に注目。宴会のサプライズや盛り上げメニュー、ヘルシーなランチメニュー、夜のお一人様メニューや訪日外国人の集客メニューとしても使える、「鶏むね肉」を使った「インスタ映え」するヘルシーメニューとして、“鶏パフェ”のレシピを人気フードスタイリスト・マロン氏監修のもとを開発、2018年「今日から使える春のトレンドメニュー」としては発表しました。

※“鶏パフェ”は株式会社ぐるなびが商標出願中です。

フードスタイリスト マロン

大阪あべの辻調理師専門学校を首席で卒業し、料理研究家、インテリアスタイリストのアシスタントを経験後、1983年に日本でのフードスタイリスト第1号として独立。独自の感覚で『魅せる』ハイセンスなスタイリングを武器に雑誌、書籍、テレビ、ラジオなど多くのメディアや、全国のイベント・講演会などでダイナミックに活躍中。「美味しい料理」「食の楽しさ」「食=健=美」を広く提案し続けている。料理以外にも、歌の世界への造詣も深く魂を揺さぶるバリトンボイスに魅了されるファンも多い。シェフでもない、ただの料理家でもないオンリーワンな食のエンターティナーとして日々進化するマロンスタイルから目が離せない。



～インスタ映えにチーズは鉄板～ 食事として楽しむおかず系 鶏パフェ

とろりと溶けるチーズ、長く伸びるチーズは動画に映える「ムービージェニック」「動画ジェニック」なメニューの鉄板食材。「鶏むね肉」を山のように盛ってその上からチーズをとろ～り。

☆とろ～りチーズのマウンテン鶏パフェ☆



—材料（作りやすい分量）—

鶏むねハム	適量	クランベリーソース（市販）	100g
<鶏ムース>		レモンの絞り汁	小さじ1～2
A		カレーペースト（市販）	60g
鶏むねハム	2枚	水	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3	溶けるチーズ	120g
サワークリーム	80g	チェダーチーズ	60g
生クリーム	150ml	ゆで卵（飾り用）	1個
塩、白こしょう	各少々	プチトマト（飾り用）	1個
<タルタルソース>		イタリアンパセリ（飾り用）	適量
マヨネーズ	1/2カップ		
卵黄	1個		
ゆで卵	2個（粗みじん切り）		
玉ねぎ	1/4個（みじん切り）		
きゅうりのピクルス	2～3本（みじん切り）		
はちみつ	小さじ1		
にんにく	1/2片（すりおろし）		
塩、白こしょう	各少々		

—作り方—

- ①タルタルソースを作る。ボウルに<タルタルソース>の材料を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ②ソースを2種類作る。ボウルにクランベリーソース、レモンの絞り汁を入れて混ぜる。別のボウルにカレーペースト、水を入れて混ぜる。
- ③鶏むねハムは、2cm角切り(適量)、スライス(8枚/1人分)したものを用意する。
- ④<鶏ムース>を作る。<鶏ムース>のAを滑らかになるまでフードプロセッサーにかけ、ボウルに取り出す。
- ⑤生クリームは8分立てにし、Aのボウルに加えて混ぜ合わせ、塩、白こしょうで味を調える。
- ⑥パフェグラスに層になるよう盛りつける。④の<鶏ムース>、②のクランベリーソースを入れ、<鶏ムース>で挟む。
③で角切りした鶏むねハムを入れ、②のカレーソース、①のタルタルソースの順にのせる。ゆで卵をのせ、囲むように③の鶏むねハムのスライスを盛りつけ、プチトマト、イタリアンパセリを飾る。
- ⑦小鍋に溶けるチーズ、チェダーチーズを入れ、火を通して溶かし、器に盛りつける。（食べる際にチーズを⑥のパフェにかける）

*鶏むねハムの作り方は最終頁をご覧ください。

～女子会にピッタリ～ 見た目も栄養も満点サラダ系 鶏パフェ

カラフルでポップな盛り付けはSNS女子に大人気！カロリー控えめ、糖質控えめレシピで宴会が重なるシーズンでも安心。

☆春らんらんレインボーサラダ鶏パフェ☆



—材料（作りやすい分量）—

鶏むねハム	適量
紫キャベツ	適量
甘酢	大さじ1
塩	少々
エンダイブ	
くるみ	
コーン（缶）	
にんじん	適量
ピーズ	
りんご	
オクラ	
プチトマト	
玉ねぎドレッシング（市販）	適量
ゆで卵（飾り用）	1個
レタス（飾り用）	適量

<おからアイス>

おから	200g
生クリーム	大さじ3
はちみつ	小さじ2
ヨーグルト	大さじ2
玉ねぎドレッシング（市販）	大さじ1
塩、白こしょう	各少々

—作り方—

- ①鶏むねハムは、手で割いたもの、厚めにスライス(2枚/1人分)したものを用意する。紫キャベツは5mm幅に切り、塩ゆでて甘酢、塩を加えて和える。エンダイブはちぎってボウルに入れ、砕いたくるみを加える。にんじん、ピーズは千切り、りんごは7～8mmの角切り、塩ゆでしたオクラは5mm幅、プチトマトは縦4等分に切る。果物、野菜(紫キャベツ除く)は、カットした後それぞれボウルに入れて、玉ねぎドレッシングで和える。
- ②ボウルに<おからアイス>の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③パフェグラスに層になるよう盛りつける。底からエンダイブ、コーン、にんじん、ピーズ、りんご、紫キャベツ、オクラ、プチトマト、割いた鶏むねハムの順にのせる。
- ④②の<おからアイス>をディッシャーで盛りつける。
- ⑤飾り用のゆで卵に、①のスライスした鶏むねハムを羽のようにし、レタスを飾る。

*鶏むねハムの作り方は最終頁をご覧ください。

～これぞ男飯！～ インパクト大なサプライズ系 鶏パフェ

鶏むね肉で作った鶏カツを花のように盛り付け見た目のインパクト大。歓送迎会の主役へのサプライズメニューとしてもオススメ。

☆もりもりメキシカン鶏カツパフェ☆



—材料（作りやすい分量）—

鶏むね肉	適量
イカ墨	1～2袋/4～8g
トルティーヤチップス	適量
ペビーリーフ	
プチトマト（ミックス）	
キドニービーンズ（缶）	
パクチー	
アボカド	適量
サラダ油（揚げ用）	
チリパウダー	適量
（またはパプリカパウダー）	

<白ソース>

ヨーグルト	1カップ/200ml
にんにく	1/2片（すりおろし）
玉ねぎ	1/8個（みじん切り）
トマト	1/2個（角切り）
きゅうり	1本（縦半分5mm厚さ）
コーン（缶）	大さじ2
はちみつ	小さじ1
オリーブオイル	小さじ2
甘酢	小さじ1
レモンの絞り汁	小さじ2
塩、白こしょう	各少々

<スパイシーパウダー>（鶏むね肉2枚分）

粗びき黒こしょう	小さじ1/3
ガーリックパウダー	小さじ1/2
パプリカパウダー	小さじ1
カイエンヌペッパー	
（またはチリパウダー）	小さじ1/3
砂糖	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
しょうゆ	少々

<ハニーマスタードソース>

はちみつ	大さじ2
マスタード	大さじ3
塩	少々

—作り方—

- ①鶏むね肉を1.5cm幅の棒状に切り、ボウルに<スパイシーパウダー>と合わせて30～40分ほど漬け込む。
- ②鍋にサラダ油を入れ、①の鶏むね肉を2度揚げする。取り出してからチリパウダー（またはパプリカパウダー）をふる。
- ③ソースを2種類作る。ボウルに<白ソース>の材料を入れて混ぜる。別のボウルに<ハニーマスタードソース>の材料を入れて混ぜる。
- ④器に盛りつける。③の<白ソース>を入れ、イカ墨を中央にのせ、トルティーヤチップスを砕いて散らす。ペビーリーフ、半分に切ったプチトマト、キドニービーンズ、トルティーヤチップス、パクチー、くし形切りのアボカド、②の鶏むね肉を飾る。
- ③の<ハニーマスタードソース>をかける。（イカ墨が入っているので、混ぜると<白ソース>がグレーになる。）

～大人のデザート～ シメパフェにもぴったりなスイーツ系 鶏パフェ

鶏むね肉をデザートのように楽しむ新感覚パフェ。
食べる前にブランデーをかけて、大人の味わいを楽しんで。

☆ベリーベリーチョコレート鶏パフェブランデー添え☆



—材料（作りやすい分量）—

鶏むね肉	適量	<スパイシーパウダー>(鶏むね肉2枚分)	
いちご	}	粗びき黒こしょう	小さじ1/3
ラズベリー		ガーリックパウダー	小さじ1/2
ブルーベリー		パプリカパウダー	小さじ1
ドライフルーツ（ミックス）		カイエンヌペッパー （またはチリパウダー）	小さじ1/3
グラノーラ		カレー粉	小さじ1/2
くるみ		砂糖	小さじ1
アサイーデザートソース（市販）		オリーブオイル	大さじ1
ダークチョコレート	適量(大さじ2~3/グラス1個)	塩	少々
餃子の皮	適量(1枚/グラス1個)	しょうゆ	少々
ブランデー	適量		
サラダ油（揚げる用）	適量		
カレー粉（またはチリパウダー）	適量		

—作り方—

- ①鶏むね肉を2cm角切りにし、ボウルに<スパイシーパウダー>と合わせて30~40分ほど漬け込む。
- ②鍋にサラダ油を入れ、①の鶏むね肉を2度揚げる。取り出してからカレー粉（またはチリパウダー）をふる。
- ③餃子の皮を揚げる。
- ④チョコレートを湯せんで溶かし、グラスにコーティングする。（グラス半分は大さじ2、全体は大さじ3）
- ⑤④のコーティングしたグラスに盛りつける。②の鶏むね肉、いちご、ラズベリー、ブルーベリー、ドライフルーツ、グラノーラ、くるみを均等に入れる。アサイーデザートソースをかけ、③の餃子の皮をグラスに添える。（食べる際に砕いてグラスに入れる）
- ⑥耐熱容器にブランデーを入れ、電子レンジ(600w)で軽く温める。（食べる際にブランデーをかける）

マロンの鶏むねハムレシピ

—材料（作りやすい分量）—

鶏むね肉	2枚（皮をとる）
砂糖	大さじ1
塩	大さじ1
白こしょう	少々

—作り方—

- ①保存用袋に<鶏むねハム>の材料を入れてよくもみ込む。
空気を抜いて密閉し、冷蔵庫に入れて一晚（7~8時間、最低2~3時間）漬け込む。
- ②漬け込んだ鶏むね肉を水洗いし、20~30分ほど水にさらして塩抜きする。
- ③鍋に湯を沸かし、塩抜きした鶏むね肉を入れ、沸騰したら弱火で5分ほどゆでて、火を止めて粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。