

コロナ禍の中で“この春新たな気持ちで作りたい”料理第1位は「体にいい料理」！ 貝印のキッチンアイテムで作る幸せレシピ！人気料理家・ワタナベマキさん考案 「春豆のミネストローネ」、「オムレツサンド」のレシピを公開

総合刃物メーカーの貝印株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：遠藤 宏治）は、全国の25～59歳の男女600名を対象に新生活に関する調査を実施いたしました。そこで「この春作りたい料理ランキング」で第1位となった「体にいい料理」について、人気料理家のワタナベマキさんに考案いただいたレシピを公開いたします。



新型コロナウイルスの影響により自粛期間が多くなる中、「自宅で料理を作ることや食事をすることに幸せを感じる」という方は全体の86.0%という結果となり、またこの春新たな気持ちで作ってみたい料理の第1位には「体にいい料理」がランクイン。新型コロナウイルスの影響による健康意識の高まりが窺える結果となりました。そこで貝印では人気料理家のワタナベマキさんとコラボレーションし「春豆のミネストローネ」、「オムレツサンド」のレシピを考案いただきました。レシピに使用したSELECT100™ブランドの調理道具とともに詳細をご紹介します。

<調査概要>

調査名	: 新生活に関する調査
調査方法	: インターネットリサーチ
調査期間	: 2021年2月16日～2月17日
調査地域	: 全国
調査対象	: 以下の条件を満たす25～59歳の男女 <ul style="list-style-type: none">・新生活を開始して1年～3年以内・新生活をきっかけに料理を始めた人
サンプル数	: 600名

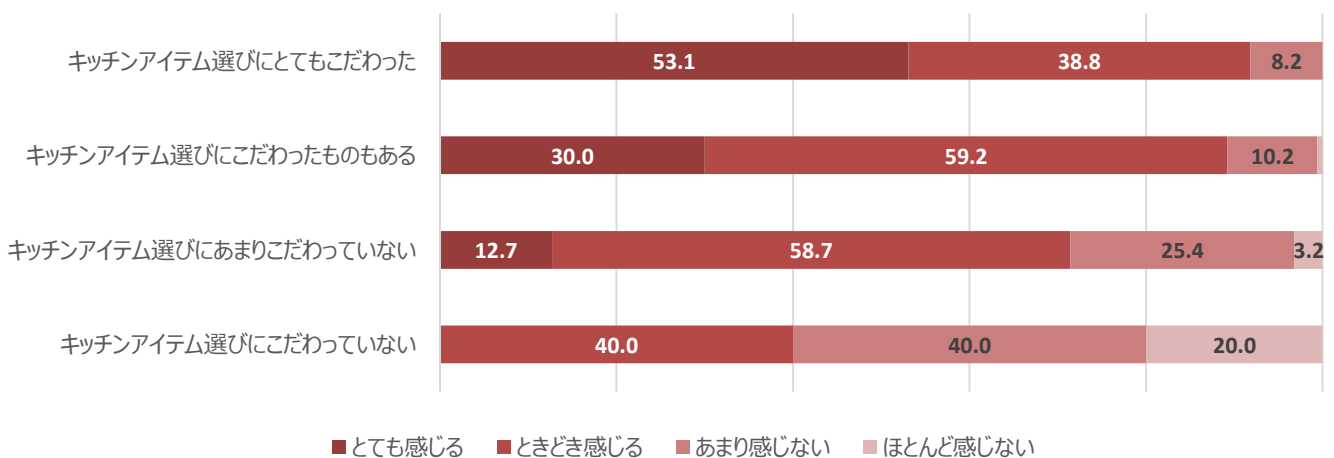
※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、【貝印株式会社調べ】とご明記ください。



自宅で料理をすることに幸せを感じるという人は86.0% キッチンアイテムにこだわる人ほど料理をすることに幸せを感じるという結果に。

自宅で料理を作ることや食事をするに幸せを感じますか、という質問については、86.0%の人が「はい」と回答し、自粛生活の中で料理を楽しむ人が多くいることが窺える結果に。さらに、新生活時キッチンアイテムを購入する際にこだわりを持って選んだ人ほど、自宅で料理をしたり食事をするに幸せを感じていると判明しました。機能やデザインにこだわったアイテム選びがその後の料理・食事時間の充実につながることを読み取れます。

Q.自宅で料理を作ったり食事をするに幸せを感じますか。[n=600]



この春新たな気持ちで作りたい料理第1位は「体にいい料理」！

この春、新たな気持ちで作りたい料理を聞いたところ、第1位は、「体にいい料理」（53.2%）が選ばれました。新生活として想起されがちな、季節感やおしゃれさを上回る結果となり、新型コロナウイルスの影響による健康への意識の高まりが表れていると言えます。

Q.新たな気持ちで作りたい料理はなんですか？（いくつでも）[n=600]

- 1位 体にいい料理（53.2%）
- 2位 季節感のある料理（49.8%）
- 3位 見た目がおしゃれな料理（34.8%）
- 4位 テーブルを囲む料理（30.5%）

ワタナベマキさん考案！**SELECT100™のキッチンナイフを用いた幸せレシピ「春豆のミネストローネ」を大公開**

調査で作ってみたい料理に選ばれた「体にいい料理」を人気料理家のワタナベマキさんに考案いただきました。考案いただいたのは「春豆のミネストローネ」。旬の春野菜をさっと煮込むだけなので、簡単ながらおしゃれに決まります。温かい味わいと栄養満点な野菜が沢山入ったまさに身体が喜ぶ新生活レシピです。また、食卓をぱっと華やかにする黄色の断面が可愛い「オムレツサンド」も作っていただきました。日常使いに便利なサイズのSELECT100™キッチンナイフを用いることで、快適にお料理ができるはずです。

■春豆のミネストローネ**【材料】**

新玉ねぎ	1/2個
グリーンピース	10本
空豆	8本
トマト	2個 (400g)
にんにく (みじん切り)	1片
白ワイン	80ml
水	100 ml
塩	小さじ1/2
粗挽き黒コショウ	少々
オリーブオイル	小さじ2
パルミジャーノチーズ	適量

【レシピ】

- ①新玉ねぎは1cm角に切る。グリーンピースはさやから実を出し、空豆はさやと薄皮をむく。トマトはざく切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを加え中火にかけ、香りがたったら新玉ねぎを加え透き通るまで炒める。
- ③グリーンピース、空豆を加えさっと炒め、トマト、白ワイン、水を加えひと煮立ちさせアクをとる。
- ④蓋をして弱火にし8分煮る。
- ⑤塩、コショウを加え味を調える。
- ⑥スープ皿に盛り付け、刻んだパルミジャーノチーズを振りかける。

**【ポイント】**

新生活に向けた身体にやさしいレシピとして、春が旬のグリーンピースや空豆、新玉ねぎ、トマトを使用した季節感たっぷりのミネストローネを考えてみました。

グリーンピース、空豆は鉄分、ビタミンCなど栄養が豊富で、この時期にはスーパーでも売っているのでぜひさや付きのものを使ってください。香りや柔らかさが一段と感じられるはずです。新玉ねぎも、旬ならではのフレッシュな味わいが魅力です。トマトの旬は夏だと思われがちですが、実は春が旬。春のトマトが持つみずみずしさには豊富なビタミンが含まれているほか、利尿作用などがあり栄養面でも味の面でも全体をまとめてくれる役割を果たします。トマトから水分が出るので、水は少なめに具沢山のスープとして仕上げます。

作る際のポイントとしてはやはりお野菜のカットですね！ いろんな野菜をカットしていくので、SELECT100™のキッチンナイフ・カッティングボードはコンパクトでとても重宝します。人工大理石の持ち手も持ちやすいので、上手に切るのをサポートしてくれます。



SELECT100™のブレードナイフを用いた食卓を彩る「オムレツサンド」もおすすめ！

■ オムレツサンド



【材料】

食パン	2枚
バジルの葉	3、4枚
*パセリみじん切り小さじ1でも代用可能	
卵	3個
マヨネーズ	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1

【レシピ】

- ①卵にマヨネーズ大さじ1/2をいれてよく混ぜる。
- ②卵焼き器にオリーブオイルをいれ中火で熱し、①をいれて半熟になるまでかき混ぜる。
- ③食パンの大きさに合わせて卵を正方形に形を整え、両面焼き目がつくまで焼く。
- ④パン2枚にマヨネーズ大さじ1/2を塗り、バジルの葉を重ね、③をのせて挟む。
- ⑤お好みでミニトマト、アボカドなどの野菜を添える

【ポイント】

今人気のメニュー・オムレツサンドは、実は自宅でも簡単に作れます。よく切れる包丁がないと崩れてしまうので、必ずよく切れる包丁を使うことをおすすめします。黄色い断面が食卓をぱっと華やかにすること間違いなしです！



ワタナベマキさんが考える、幸せな料理とは？

数々の美味しいレシピと上質なライフスタイルで注目されるワタナベマキさんの考える「幸せな料理」とは「誰かのためを思って作る料理」。「自分のことを思って食べたい料理を作る、家族を思って食べてもらいたいものを作る、生産者さんを思って感謝して作る、など誰かを思うことで幸せな料理になると思う」とコメントいただき、ワタナベマキさんの料理が愛されるヒミツが垣間見えました。また、ワタナベマキさんは「新生活にどんなキッチンアイテムを買ったらいいですか？」という質問には、必ず「包丁」と答えているそう。「毎日の料理にストレスなく使えて、料理をするのが楽しくなるお気に入りのアイテムを選びましょう」と教えていただきました。





レシピに使用した貝印「SELECT100™」の新定番アイテム

貝印の「SELECT100™」は、新生活の門出にもぴったりな、毎日の料理を大切にしたい人のための基本の調理道具ブランドです。この春には、今回のレシピにも活躍するキッチンナイフとカッティングボードが発売します。レシピでは、丸ごとのトマトからニンニクのような小さな野菜までササッと調理できるコンパクトサイズのキッチンナイフと、パンをきれいにカットできる3種の刃が特徴のブレッドナイフを使用しました。軽量で食洗機にも対応したカッティングボードで、スープもサンドイッチも手軽に作ることができます。

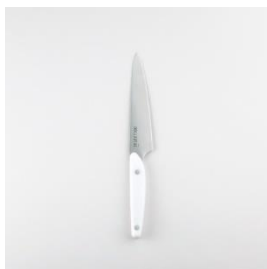
SELECT100 **キッチンナイフミディアム** **145mm**

価格：6,000円(税抜)
6,600円(税込)



SELECT100 **キッチンナイフショート** **120mm**

価格：4,500円(税抜)
4,950円(税込)



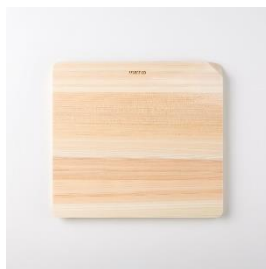
SELECT100 **ブレッドナイフ** **160mm**

価格：5,500円(税抜)
6,050円(税込)



SELECT100 **カッティングボード** **230×210mm**

価格：3,000円(税抜)
3,300円(税込)



シンプルかつ丁寧な料理で大人気！料理家・ワタナベマキさん



料理家 **ワタナベマキさん**

雑誌や書籍、イベントなどで幅広く活躍。グラフィックデザイナーを経て料理家の道へ進む。日々食べるものを美味しく丁寧に作るお弁当や朝ごはんなど、毎日の料理の参考になる著書を多数出版。近著に「ワタナベマキの10のお弁当」(扶桑社刊)がある。

インスタグラム @maki_watanabe

「SELECT100™」について

SELECT100™は料理を通じて「幸せな時間作り」のお手伝いをするブランドです。料理を作る時間を幸せな時間に変える、誰もが心地よく料理を愉しめる基本の調理道具であることを目指しています。

ブランドサイト

<http://www.select-100.com>



【貝印株式会社】

1908年、刃物の町として有名な岐阜県関市に創業。現在、生活に密着した刃物を中心とするカミソリ、メンズグルーミング、ツメキリなどの身だしなみやビューティーケア、包丁をはじめとする調理・製菓、医療用など1万アイテムにもおよぶ商品を展開し、商品の企画開発から生産、販売、物流までの一連を行っている総合刃物メーカー。

本社：東京都千代田区岩本町3-9-5 代表取締役社長：遠藤宏治 <http://www.kai-group.com/>