

冷凍貯金ラボ

調理の負担が増える夏休みには時短テクの「冷凍貯金」が大活躍!!
福原遥さんが料理番組に挑戦！オープニングソングも披露！

WEBムービー『夏休みこそ！冷凍貯金クッキング！』

2022年7月26日（火）公開

WEBムービーに登場する冷凍貯金活用レシピは、時短料理研究家・若菜まりえさんが考案！
～特設サイトでレシピ公開中～

サララップ®やジップロック®を販売している旭化成ホームプロダクツ株式会社（本社：東京都千代田区、社長：高橋 克則、以下「旭化成ホームプロダクツ」）は、「ゆとりうむプロジェクト」と共同で、食材やおかずを冷凍してストックしておくことで、忙しい毎日の暮らしにゆとりをうむ新習慣「冷凍貯金」を推奨するプロジェクト「冷凍貯金ラボ」を立ち上げ、「冷凍貯金」に関する様々な情報を発信しています。

その活動の一つとして、今回ママ・パパの調理の負担が増える夏休みに、「冷凍貯金ラボ」アンバサダーである女優の福原遥さんが出演するWEBムービー『夏休みこそ！冷凍貯金クッキング！』を2022年7月26日（火）に公開いたします。



- WEBムービー『夏休みこそ！冷凍貯金クッキング！』視聴URL：<https://youtu.be/IRc7eHb5YuE>
- 「冷凍貯金クッキング！」LP URL：<https://ahp-web.jp/reitou-chokin/sv-cooking/>

夏休みは子どもの昼食の用意が必要となり、毎日朝昼晩の3食を作ることで、普段よりママ・パパの調理の負担が増えてしまいます。WEBムービーでは、そんなママ・パパのごはん悩みに役立つ「冷凍貯金」を活用した時短レシピに、「冷凍貯金ラボ」アンバサダーの福原遥さんと、公式キャラクターの「れいちょくマ」が、天の声の進行のもと挑戦。サララップ®とジップロック®を使って、あっという間に「レンジにおまかせ彩りスープ」、「かけるだけ！速攻ミートソースライス」、「寝ている間に味染みカレーチキン」の3品を調理していきます。福原さんと「れいちょくマ」が、天の声にツッコまれながら、仲良く調理を進めていく様子をお楽しみください。映像内で流れるオープニングソングは、福原さんが担当。「ちょ、ちょ、ちょ～」という軽快なリズムにのって歌う、福原さんの美声にも注目です。

■ WEBムービー概要

「夏休みこそ！冷凍貯金クッキング！」（4分57秒）

公開日：2022年7月26日（火）

公開先：特設LP、YouTube

動画リンク：<https://youtu.be/IRc7eHb5YuE>



■ 撮影エピソード

今回のムービーは、料理番組仕立てで進行。番組のオープニングソングの収録をほぼ一発で録り終えてから、スムーズに撮影が始まりました。「撮影で料理をするのは久しぶり」と語る福原さんですが、そのブランクを感じさせない見事な手際で料理シーンを次々クリア。「冷凍貯金」公式キャラクター「れいちょくマ」のマペットとぴったり息を合わせて、多彩な演技を披露してくれました。スムーズに撮影を進行する福原さんですが、「れいちょくマ」を「かわいい！」と、大変気に入った様子で、カットがかかった撮影の合間にも、「れいちょくマ」の頭をなでたり話しかけたり…2人の微笑ましい姿にスタッフは終始癒されていました。動画本編でも2人のかわいい掛け合いをぜひ楽しんでいただけたらと思います。



■ 福原遥さんインタビュー

・撮影の感想をお聞かせください。

料理をする撮影というのを最近なかなかしてなくて、すごく久々だったので新鮮で昔を思い出しながらお料理しました。「れいちょくマ」くんがかわいすぎて終始癒されながら撮影していました。

・撮影内で作ったレシピの中で、福原さんの一番のお気に入りは何ですか？理由もあわせて教えてください。

「かけるだけ！速攻ミートソースライス」が一番お気に入りです。ミートソースライスっていうのも新鮮で、食べたときに「こんなおいしいんだ」という感動と、ひき肉だったり手間暇かかる料理なのにあんなにおいしいものがすぐに作れるのって素敵だなんて思いました。

・福原さんが普段の生活の中で実践されている「時短テク」はありますか？

髪が長いのでお風呂から上がった後に髪を乾かす時間が好きじゃなくて「もっと早く乾いたらいいのに」と思いつつドライヤーをかけているのですが、最近、前のドライヤーが古くなって壊れてきたので、新しいドライヤーを2台使いで乾かして、いつもより時短で乾くようになったので、よかったですって思っています。

・この夏、時間がとれたら何をしたいですか？

花火を見たいです。ずっとコロナ禍で花火が打ち上がらなかつたりしたんですけど、今年はいろいろ気をつけながらも、きれいな花火を見れたらいいなと思っています。

■ 福原遥さんインタビュー

・今回忙しいママ・パパのための冷凍貯金活用レシピということで実演いただきましたが、福原さんをご両親に何か料理を振舞ったことはありますか？

小さい頃、料理番組に出演していたときに、餃子の皮をピザにしてその上にケチャップとかチーズとかをのせて作る料理があったのですが、初めて家族に振る舞っておいしいと言ってもらえたのは記憶に残っています。うれしかったです。

・夏休みの忙しいママ・パパに向けて応援メッセージをお願いします。

夏休みは子どもの頃は楽しかったという記憶しかないんですけど、お母さんは毎日朝昼晩ってごはんを作ってくれたりお父さんも毎日一緒に外で遊んでくれたりしたので、皆さんもきっと大変だったり、体力的にも忙しいと思います。ぜひ今回の「冷凍貯金」を使ってちょっとでも時短しながら家族とゆっくりした時間を過ごしてください。頑張ってください、応援しています。

●メイキング+インタビュー動画 視聴URL：<https://youtu.be/ue8zpJAbgoc>

■ プロフィール



1998年8月28日生まれ、埼玉県出身。女優、歌手、声優。

近年の主なドラマ作品では、「3年A組 - 今から皆さんは、人質です - 」(19/NTV)、「賭ケグルイ season2」(19/MBS・TBS)、「ニッポンノワール」(20/NTV)、「ゆるキャン△」(20/TX)、「レンタルなんもしない人」(20/TX)、「教場 II」(21/CX)、「ウチの娘は、彼氏が出来ない!!」(21/NTV)、「ゆるキャン△ 2」(21/TX)、「IP〜サイバー捜査班」(21/EX)、「アンラッキーガール！」(21/YTV・NTV)など。映画作品では、「アイの歌声を聴かせて」、「フラ・フラダンス」(ともに21/声優出演)など。22年には「星から来たあなた」(Amazon Originalドラマ)に出演。「今どきの若いモンは」(WOWOW)、「正直不動産」(NHK)、後期連続テレビ小説「舞いあがれ！」(ヒロイン・岩倉舞役)に出演予定。6/8には1stアルバム『ハルカカナタへ』をリリース。

■ WEBムービー登場「冷凍貯金」レシピ

WEBムービーに登場した「冷凍貯金」のレシピをご紹介します。こちらを活用した時短料理研究家・若菜まりえさん考案の時短レシピは、「冷凍貯金クッキング」LPにて公開中です。

ぜひご家庭でも、「冷凍貯金クッキング」をお試しください！

●「冷凍貯金クッキング！」LP URL：<https://ahp-web.jp/reitou-chokin/sv-cooking/>



『レンジにおまかせ彩りスープ』に活用した【野菜の冷凍貯金】

●材料：

玉ねぎ・・・1個（200g） にんじん・・・1本（150g） 小松菜・・・1束（150g）

しいたけ、しめじ、まいたけ・・・各50g

●保存方法：

- (1) 玉ねぎは厚めのせん切りにし、「サララップ®」で40gずつ包み、「ジップロック®フリーザーバッグ（M）」に入れる。なるべく空気を抜いてジッパーを閉め、冷凍保存。
- (2) にんじんは太めのせん切りにし、「ジップロック®フリーザーバッグ（S）」に入れ、なるべく空気を抜いてジッパーを閉め、冷凍保存。
- (3) 小松菜は4～5cm長さに切り、「ジップロック®フリーザーバッグ（M）」に入れ、なるべく空気を抜いてジッパーを閉め、冷凍保存。
- (4) しいたけは石づきをとり、厚めにスライス、しめじ、まいたけは石づきをとり、食べやすくほぐす。3種を「ジップロック®フリーザーバッグ（M）」に入れ、なるべく空気を抜いてジッパーを閉め、冷凍保存。

■WEBムービー登場「冷凍貯金」レシピ



『かけるだけ！速攻ミートソースライス』に活用した【ミートソースの冷凍貯金】

●材料：

【A】玉ねぎ・・・1個（200g） 【A】にんじん・・・2/3本（100g） 【A】にんにく・・・ひとかけ
 【B】カットトマト（缶詰め）・・・1缶 【B】ケチャップ・・・大さじ4 【B】砂糖・・・大さじ1
 【B】洋風スープのもと（顆粒）・・・大さじ1 【B】塩・・・ひとつまみ
 プチトマト・・・15個（150g） オリーブ油・・・大さじ2 豚ひき肉・・・350g 塩・・・小さじ1

●保存方法：

- (1) Aはすべてみじん切りにする。プチトマトは縦半分に切る。
- (2) フライパンにオリーブ油を熱し（1）を入れ、中～弱火で約10分、玉ねぎがあめ色になるまでじっくり炒める。
- (3) 豚ひき肉に塩を加え混ぜて下味をつけ、（2）に加える。中火で4～5分、肉に火が通るまで炒める。最後にBを加え、中火で5分ほど煮詰める。
- (4) あら熱がとれたら「ジップロック®フリーザーバッグ（M）」に300gずつ入れ、なるべく空気を抜いてジッパーを閉める。冷めるまでおき、平らにして真ん中に菜箸などですじ目をつけ、冷凍保存。



『寝ている間に味染みカレーチキン』に活用した【鶏むね肉の冷凍貯金】

●材料：

鶏胸肉・・・1枚（300g） 砂糖・・・小さじ2 塩・・・小さじ1/2 ごま油・・・大さじ2
 カレー粉・・・小さじ1 青じそ・・・5枚

●保存方法：

- (1) 鶏肉は繊維を断つように1cm厚さのそぎ切りにし、「ジップロック®フリーザーバッグ（M）」に入れ、砂糖と塩を加え、バッグの上からもんで全体になじませる。ごま油とカレー粉を加える。
- (2) 細切りにした青じそを全体にまぶすように入れ、なるべく空気を抜いてジッパーを閉め、冷凍保存。



■レシピ開発者



若菜まりえ

時短料理研究家・料理インフルエンサー・作り置き料理研究家。「冷凍貯金ラボ」アンバサダー。簡単・時短レシピサイト「つくりおき食堂」主宰（<https://mariegohan.com/>）子育てしながら仕事する中、「忙しいけど料理がしたい！」という思いから時短レシピの開発に注力。家にある調味料でサッと作れてパッと味が決まる超簡単レシピを紹介、人気を集める。SNSはTwitterをメインに活動しておりフォロワー数は55万人（@mariegohan）。最新刊「つくりおき食堂の超ベストレシピ」は大好評発売中！

■「冷凍貯金」/「冷凍貯金ラボ」とは

「冷凍貯金」とは、食材やおかずを冷凍してストックしておくことで、忙しい毎日の暮らしに時間や心のゆとりをうむ仕込み習慣のこと。「冷凍貯金ラボ」は、「冷凍貯金」に関する様々な情報の発信母体として、「ゆとりうむプロジェクト」と共同で立ち上げました。時間・栄養・お金が貯められるなどの冷凍保存のメリットと共に、食材やおかずの適切な冷凍保存方法を伝えていくことで、みなさまの家事の負担軽減や忙しい毎日にゆとりを作ることに貢献していきます。

忙しい現代人のための

冷凍貯金 3 か条

冷凍貯金とは 食材やおかずを冷凍してストックしておくことで、忙しい毎日の暮らしに時間や心のゆとりをうむ仕込み習慣のこと

- 1 時間を貯めよう**

 - まとも買って冷凍保存しておくことで毎日の買い物の手間を減らそう
 - 下ごしらえ済の食材やおかずの冷凍で忙しい平日の調理時間にゆとりをうもう
- 2 栄養を貯めよう**

 - 食材の栄養価の減少をゆるやかにして長持ちさせよう
 - ストックしておくことで忙しいときでも栄養バランスのよい食事をとろう
- 3 お金を貯めよう**

 - 食材を最後までムダなく使い切ることでもったいない廃棄を減らそう
 - お買い得な日にまとめ買いすることで節約上手になろう

監修：冷凍貯金アドバイザー 飯沼麻衣

■「冷凍貯金」特設サイトについて

「冷凍貯金」の特設サイトでは、サランラップ®やジップロック®を使った、忙しい毎日の暮らしにゆとりをうむ様々な「冷凍貯金テクニック」を公開。今回のWEBムービーに登場した「冷凍貯金」を活用したレシピのほか、育児・家事・仕事と日々の生活に追われがちな「冷凍貯金」ニーズの高いママ・パパがやってみよう「冷凍貯金ランキング」など、生活に役立つ「冷凍貯金」に関する様々な情報を発信しています。

- 「冷凍貯金クッキング！」LP URL : <https://ahp-web.jp/reitou-chokin/>

■ゆとりうむプロジェクトについて

女性の社会進出が進み、共働き世帯は増えています。一方で、コロナ禍の影響もあり日本の女性は、以前と変わらず家事・育児に長い時間を費やしているというデータもあります。こうした時代背景から、家事を効率化する“時短テクニック”のニーズも高まっていますが、今でも“時短＝手抜き”というネガティブな印象は根深く残っています。

ゆとりうむプロジェクトは「時産※」というポジティブな価値観を提唱し、生活者の暮らしにゆとりをうむことを目的に活動しています。理事長の立命館大学 産業社会学部教授 社会学者の筒井淳也氏をはじめ、理事である各分野の専門家や複数の企業、団体が参画し、各社の商品やサービスを活用した「ゆとり」をうむノウハウや情報を提供しています。

※時産：「家事の時短(タスクの省略・手抜き)」という概念を変えて、時短によって時間をうみ、生活のゆとりにつなげるという考え方。

- ゆとりうむプロジェクト公式サイト URL: <https://yutorium.jp>

