

栄養価も高く安全、美味しい！！

忙しい40～50代の時短家事を応援したい！

## 冷凍食品・加工食品

## “今、いちばんおいしい”ランキング8/5発表

ファッション雑誌販売部数11年連続トップシェア(※1)の株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)が発行する『大人のおしゃれ手帖』は、「冷凍食品・加工食品“今、いちばんおいしい”ランキング」を2021年8月5日(木)発売の9月号で発表します。

2020年の家庭用冷凍食品国内生産金額は3749億円(前年比118.5%)と大幅に増加しました(※2)。またコロナ禍における在宅勤務などで家庭での食事が増えたことにより、冷凍食品の新規利用者、利用頻度も昨年に比べ増加しています(※3)。市場全体は拡大する一方で、読者世代である40～50代には、保存料や栄養面、産地などに不安を感じている人も多くいます。『大人のおしゃれ手帖』では、進化している冷凍食品・加工食品の魅力と安全性を発信することで、忙しい40～50代女性の時短家事を応援したいという思いから今回の企画を実施しました。

本誌では【冷凍食品】中華、メイン、冷凍野菜、主食、【加工食品】カレー、パスタソース、缶詰・瓶詰の計7部門上位3位の商品を発表。料理研究家や冷凍食品専門家、『大人のおしゃれ手帖』編集部、読者サポーター35名が各自のおすすめ商品を推薦し選出しました。



山本純子さん  
冷凍食品エフェフプレス編集長  
冷凍食品ジャーナリスト

### 冷凍食品は安全性が高く、 実は家庭調理よりも高栄養素なものも！

スーパーなど小売店で売られている生鮮食材は、流通する間に鮮度も栄養価も落ちてしまいます。しかし冷凍食品は、例えば冷凍野菜なら旬の時に収穫したばかりの食材を下処理し、急速凍結するので、とれたての栄養がそのまま封じ込められます。マイナス18℃以下で流通するので、保存料なしで腐らず品質も保持できます



『大人のおしゃれ手帖』9月号  
2021年8月5日発売／特別価格 980円(税込)

## 冷凍食品・加工食品“今、いちばんおいしい”ランキング1位商品！

★冷凍食品編 調理に手間のかかる料理も冷凍食品なら手軽に楽しめる♪

## 中華部門 1位

味の素冷凍食品 ギョーザ



「年間1億パック以上を販売し、日本一を更新中。上手に焼けて達成感大」(山本さん)。

## メイン部門 1位

日本ハム シェフの厨房® 鉄板焼ハンバーグ



「イチから作って焼いたのと同レベルで、冷凍の域を超えている。感動モノです。レンジだけで旨いからアレンジの必要なし」(リュウジさん)

## 冷凍野菜部門 1位

ファミリーマート  
このまま使える 乱切り揚げなす

「手間も時間もかからずとにかく便利で、『揚げなす汁うどん』(本誌掲載レシピ)のほか、新刊のレシピでもたくさん使いました」(リュウジさん)

## 主食(ごはん・麺)部門 1位

日清まぜ麺亭 台湾まぜそば



「名古屋のご当地メニューがじわじわと全国区で人気に」(山本さん)。「いつも売り切れの理由が食べてわかった」(編集部)。

※1 日本ABC協会 雑誌発行社レポート2020年下半期(7～12月)より  
※2 一般社団法人 日本冷凍食品協会 調査(協会加盟企業の工場出荷額)『令和2年(1～12月)冷凍食品の生産・消費について(速報)』より  
(<https://www.reishokukyo.or.jp/news-public/11130/>)  
※3 一般社団法人 日本冷凍食品協会『令和3年“冷凍食品の利用状況”実態調査』より(<https://www.reishokukyo.or.jp/news-public/11055/>)

➡加工食品編は2枚目に

冷凍食品・加工食品“今、いちばんおいしい”ランキング 1位商品！

★加工食品編 レトルト食品は本格派の味が人気。缶詰は密閉加熱のため味がしみていて、実は塩分量少なめ！

カレー部門 1位



無印良品  
素材を生かしたカレー グリーン

「辛いもの好きな私はコレ、辛いものが苦手な夫と娘には“辛いくないグリーンカレー”を災害用にストックし、毎年、賞味期限前に食べきっています」(ミモザ会)

冷凍野菜部門 1位



日清フーズ  
青の洞窟 ボンゴレビアンコ

「面倒なあさりの下処理をせずすみ、とってもラク。パスタだけでなく、お米と一緒に炊き込めばあさりのピラフに。鯛の切り身やミニトマトなどと一緒にレンチンすれば、アクアパッツアにも。本格的な魚介料理にアレンジできます」(島本さん)

冷凍野菜部門 1位



伊藤食品  
あいこちゃん鯖水煮 食塩不使用

「味付けを一切していないのに、ちゃんとおいしい。どんな味付けにもアレンジできて重宝」(石澤さん)

選んだのは私たちです



山本 純子さん  
冷凍食品エフエフプレス編集長。記者歴40年の冷凍食品ジャーナリスト。



島本 美由紀さん  
料理研究家。食品保存、ラク家事、食品ロス削減のアドバイザーとしても活躍。



本誌の読者サポーター、35名によるアンケート結果。



リュウジさん  
料理研究家。YouTubeやSNSで大ブームを巻き起こし続けているバズるレシピの達人。



石澤 清美さん  
料理研究家。国際中医師・国際中医薬膳師。体をいたわる家庭料理がお得意。

大人のおしゃれ手帖

編集部スタッフのおすすめも紹介。

『大人のおしゃれ手帖』とは

2014年3月創刊。コンセプトは“50代女性の日常のおしゃれと暮らしを素敵にする”大人のライフスタイル誌。生活感度が高い層がターゲット。ラグジュアリー誌やコンサバ誌、実用系主婦誌とは違い、生活全般をどのようにおしゃれで心地よく快適にすることができるか、という読者ニーズに応えています。ファッションは、毎日のおしゃれが楽しくなることを提案。また、更年期による心身の変化に対処するための情報や商品も積極的に紹介しています。ファッション、健康、美容、更年期、あらゆる50代の女性の悩みに寄り添い、ともに歩いていく雑誌です。



『大人のおしゃれ手帖』9月号  
2021年8月5日発売／特別価格 980円(税込)