

## 冷凍貯金ラボ

「冷凍貯金ラボ」×DELISH KITCHEN

新生活で忙しい毎日の暮らしにゆとりをうむ冷凍保存テクニックを伝授！

### 「冷凍貯金のがっこう」を開校

2023年4月27日より DELISH KITCHEN にて無料の通信制クッキングスクール授業開始  
～入学登録キャンペーンとして抽選で100名様に「冷凍貯金」スタートセットをプレゼント～

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、「冷凍貯金ラボ」は、株式会社エブリー（本社：東京都港区、社長：吉田大成）が運営するレシピ動画メディア・DELISH KITCHEN とコラボレーションし、忙しい毎日の暮らしにゆとりをうむ冷凍保存テクニックが無料で学べる「冷凍貯金のがっこう」を2023年4月より開校いたします。

また、DELISH KITCHEN アプリ内で「冷凍貯金のがっこう」のブランドページをフォローいただいた方の中から抽選で100名様に「冷凍貯金」がすぐに始められるスタートセットをお届けする入学登録キャンペーンも実施いたします。

【入学はこちら】「冷凍貯金のがっこう」紹介ページ：<https://delishkitchen.tv/articles/2050>

### 「冷凍貯金のがっこう」開校の背景

入学や入社、転職など日常生活に変化の多い新生活シーズン。生活の変化とともに仕事や家事、育児などが忙しくなり、時間に余裕がなくなる方も多くなります。また、共働き世帯は年々増加しており、2022年時点の専業主婦世帯と共働き世帯の割合をみると、共働き世帯が約7割を占めています※。このような仕事と家事の両立で忙しい方々を応援するために、「冷凍貯金ラボ」は、スキマ時間に気軽に動画で学べる「冷凍貯金のがっこう」を開校いたします。「冷凍貯金のがっこう」では、冷凍王子こと冷凍生活アドバイザーの西川剛史さん、時短料理研究家の若菜まりえさんから、食材やおかずの適切な冷凍保存方法や冷凍した食材を活用したレシピを無料で学ぶことができ、忙しい毎日の暮らしにゆとりをうむ新習慣「冷凍貯金」を習得することができます。全国どこからでも受講できるよう、授業は DELISH KITCHEN アプリおよび Instagram 公式アカウントにて配信予定です。

（※参考：<https://www.jil.go.jp/kokunai/statistics/timeseries/html/g0212.html>）

## 「冷凍貯金のがっこう」概要

- ・授業公開予定日  
春の授業：2023年4月27日（木）、夏の授業：7月中旬公開予定、秋の授業：10月中旬公開予定
- ・授業配信場所：DELISH KITCHEN アプリおよび DELISH KITCHEN Instagram 公式アカウント (<https://www.instagram.com/delishkitchen.tv/>) にて配信
- ・入学料・授業料：無料（開校期間中、途中参加も可能）
- ・その他：不定期で知っておくと便利な冷凍保存テクニックやおすすめレシピを紹介する学級通信（メルマガと DELISH KITCHEN アプリ内メッセージ）を配信
- ・「冷凍貯金のがっこう」紹介ページ：<https://delishkitchen.tv/articles/2050>
- ・「冷凍おにぎり」について：<https://ahp-web.jp/reitou-chokin/onigiri/>

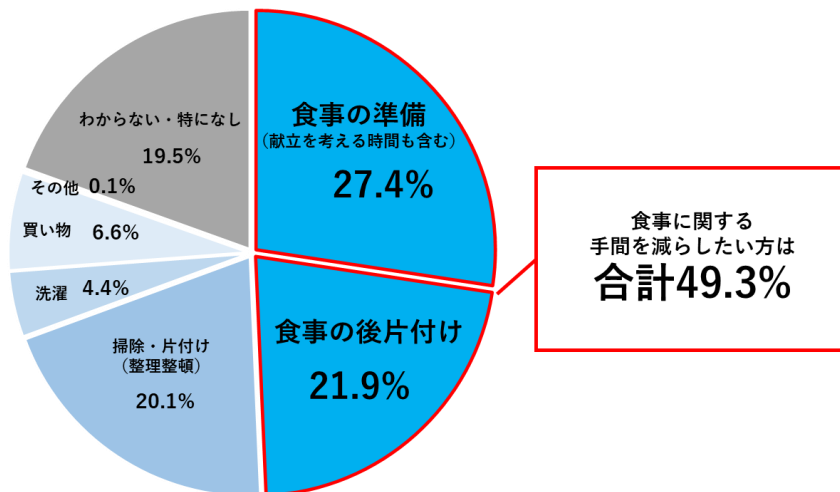
## 春の授業は“冷凍おにぎり” 今後も様々な冷凍保存テクニックを公開予定

春の授業のテーマは「冷凍おにぎり」。冷凍王子こと冷凍生活アドバイザーの西川剛史さんからおにぎりを冷凍保存するときのコツを学びます。さらに時短料理研究家の若菜まりえさんに「冷凍おにぎり」のおすすめレシピを教えてください。

2023年3月に「冷凍貯金ラボ」が週に1日以上食事を作る20歳以上の男女1000人を対象に行った調査では、普段よりも忙しさが増す「新生活」の時期に、**全体のうち49.3%の方が「食事に関する手間（食事の準備や後片付けの手間）を減らしたい」と考えている**ことがわかりました（表1）。

新生活の忙しい時期に、できるだけ手間を減らしたい  
家事は何ですか。（SA・n=1000）

表1

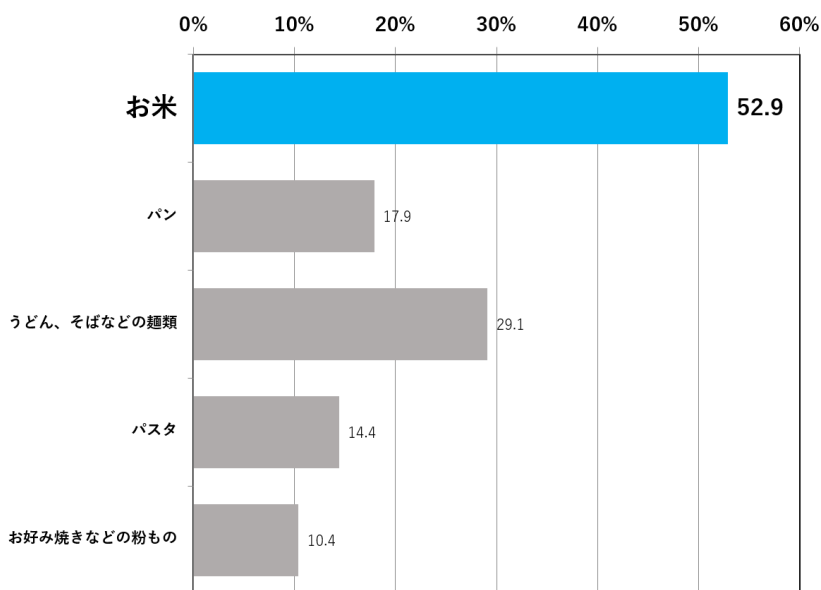


簡単に作れて後片付けがラクな一品といえば、おにぎり。調査では、**全体の55.9%の方が「おにぎりを月に1回以上作っている」と**回答しました。一方で、おにぎりを作る人（746人）のうち、**作ったおにぎりを「冷凍保存」している人は、13.7%に**留まります（MA回答）。おにぎりは冷凍してストックしておくことで、時間のない朝や小腹がすいた時にすぐに食べられるので、忙しい人々におすすめの一品です。

さらに、昨今の物価高騰を受けて、**全体の52.9%の方が節約のために「お米」を積極的に取り入れたい**と思っていることがわかりました（表2）。春の授業では、需要の高まりを見せるお米を使った、冷凍してストックしておくとすぐ食べられて便利な「冷凍おにぎり」をテーマとし、おにぎりの形など冷凍保存するときのコツや見た目が鮮やかで栄養も摂れるレシピをご紹介します。

物価高騰が続いていますが、あなたが主食の中で節約のために積極的に取り入れたいと思う食材は何ですか。（MA・n=1000）

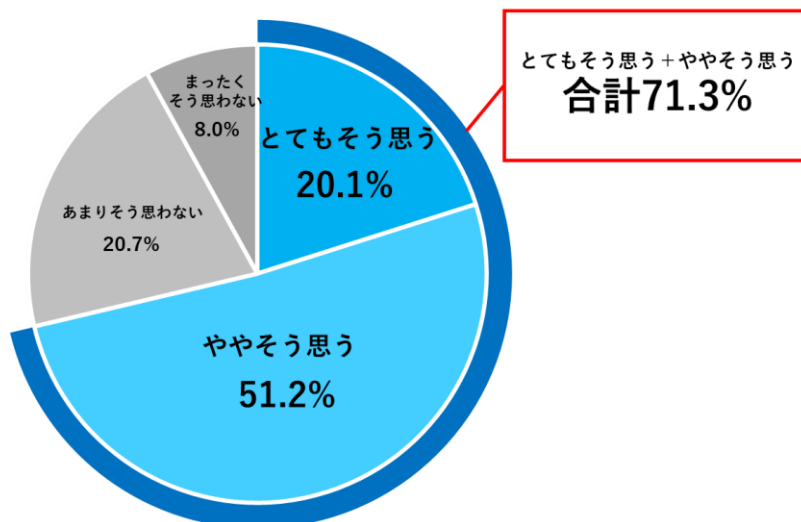
表 2



また、おにぎりにかかわらず、料理全般において、**「冷凍保存に関する知識がほしい」と思っている人が全体の71.3%**いることがわかりました（表3）。冷凍保存をうまく活用したいけど適切な方法がわからない…と、お困りの方々のために、「冷凍貯金のがっこう」では、今後もさまざまな料理・食材をテーマに、知っておくと便利な冷凍保存テクニックを伝授してまいります。

冷凍保存に関する知識がほしい  
（SA・n=1000）

表 3



【冷凍保存に関するアンケート 調査概要】

- ・対象者：20歳以上 男女 1000人 週に1日以上食事を作る人
- ・実施時期：2023年3月
- ・実施手法：WEB アンケート調査

## オムライス風おにぎり

調理時間：15分



### ■材料（2個分）

ごはん…200g  
鶏そぼろ（市販品）…30g  
いり卵※…卵 1個分  
ピザ用チーズ…10g  
ケチャップ…大さじ 1

※いり卵作り方：

「ジップロック®スクリュウロック®（473ml）」に卵 1個分を入れてよくときほぐし、塩少々、砂糖少々（好みで）、マヨネーズ小さじ 1/2 を加え混ぜる。フタをせずに、電子レンジ（500W）で約 40～50 秒加熱し、数本の箸でよくかき混ぜる。

### ■作り方

- ①ごはん、鶏そぼろ、ピザ用チーズ、ケチャップを混ぜ、いり卵も加え混ぜる。
- ②「サランラップ®」を広げ、①の 1/2 量を四角く形を整えながらのせる。
- ③「サランラップ®」で四方からなるべくごはんをつぶさないようにぴったりと包み、約 7cm 角、厚み約 2cm のざぶとん形に整える。もう 1 つも同様に作る。
- ④「ジップロック®フリーザーバッグ」に入れ、なるべく空気を抜いてジッパーを閉め、冷凍保存。

### ■食べるときは

- ①「サランラップ®」をはがして、耐熱皿に冷凍したおにぎりをのせる。
- ②「サランラップ®」でゆったりとふたをし、電子レンジ（500W）で 1 個につき、約 3 分加熱する。
- ③温度ムラをなくし、手で持つことができる温度にするため、加熱後そのまま 1～2 分放置する。
- ④「サランラップ®」で下部を包んで、いただく。好みでのりを巻いてもよい。

## 天かす青菜おにぎり

調理時間：10分



### ■材料（2個分）

ごはん…200g  
天かす…大さじ 2  
青菜ふりかけ（市販品）…小さじ 2

### ■作り方

- ①ごはん、天かす、青菜ふりかけを混ぜる。
- ②「サランラップ®」を広げ、①の 1/2 量を四角く形を整えながらのせる。
- ③「サランラップ®」で四方からなるべくごはんをつぶさないようにぴったりと包み、約 7cm 角、厚み約 2cm のざぶとん形に整える。もう 1 つも同様に作る。
- ④「ジップロック®フリーザーバッグ」に入れ、なるべく空気を抜いてジッパーを閉め、冷凍保存。

### ■食べるときは

- ①「サランラップ®」をはがして、耐熱皿に冷凍したおにぎりをのせる。
- ②「サランラップ®」でゆったりとふたをし、電子レンジ（500W）で 1 個につき、約 2 分加熱する。
- ③温度ムラをなくし、手で持つことができる温度にするため、加熱後そのまま 1～2 分放置する。
- ④「サランラップ®」で下部を包んで、いただく。好みでのりを巻いてもよい。

## 「冷凍貯金のがっこう」先生紹介

### ■ 冷凍王子・冷凍生活アドバイザー 西川剛史（にしかわたかし）



冷凍生活アドバイザー養成講座 監修・講師/野菜ソムリエプロ/ベフロティ株式会社代表取締役社長/ゆとりうむプロジェクト理事/「冷凍貯金ラボ」アンバサダー

大学で食品栄養学を専攻し、学生時代から冷凍食品に魅了される。冷凍食品メーカー、冷凍食品販売会社の商品開発部門などで勤務。冷凍食品会社で経験したことや独学での実践に基づく知識を生かし、現在は冷凍に関する第一人者として、テレビ・雑誌・ラジオなどでも幅広く活躍。食材別の冷凍方法をまとめた「冷凍王子の冷凍大全」は好評発売中。

#### <開校にあたるコメント>

私の理念は「冷凍で手軽に簡単に、健康的で豊かな食生活を実現すること」です。そのため、冷凍に関わる正しい知識やテクニックを伝えるのはもちろん、冷凍をうまくご自身の食生活に生かしていただきたいと思っています。「冷凍貯金のがっこう」では、冷凍保存のテクニックをオンラインで手軽に学ぶことができます。冷凍をうまく活用し、時短さらにはゆとりをうむことで、日々の生活を豊かにしてほしいですね。

### ■ 時短料理研究家 若菜まりえ（わかなまりえ）



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。簡単・時短レシピサイト「つくりおき食堂」主宰 (<https://mariegohan.com/>) / 「冷凍貯金ラボ」アンバサダー

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58万人 (@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！

#### <開校にあたるコメント>

「冷凍貯金」のメリットは何とんでも「あとでラクできること」。家事・育児・仕事に奮闘しているみなさまに短時間でおいしく作れて家族みんなが喜ぶレシピをご紹介します。冷凍によってあとでラクできる「冷凍貯金」で、時間を貯金する感覚を実感してもらえたらうれしいです。「冷凍貯金のがっこう」では、ゆとりが貯まる冷凍保存テクニックをスキマ時間にオンラインで学ぶことができます。新しいことをはじめるのに最適な新学期。「冷凍貯金のがっこう」で一緒に学びましょう。

## 入学登録キャンペーン実施中

「冷凍貯金のがっこう」にアプリから入学していただいた方の中から抽選で100名様に、「冷凍貯金」がすぐに始められる「冷凍貯金」スタートセットをプレゼントするキャンペーンを実施いたします。

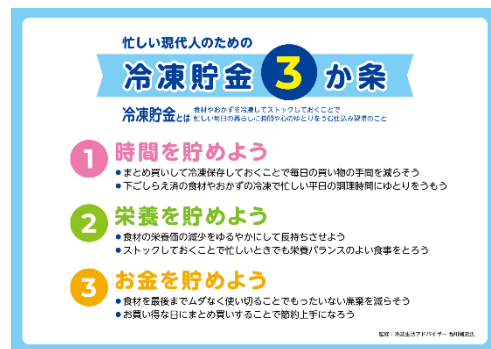
- ・応募方法 : DELISH KITCHEN アプリ内で「冷凍貯金のがっこう」のブランドページをフォロー&アンケートに回答
- ・対象期間 : 2023年4月10日(月)～5月7日(日)
- ・当選者数 : 100名様
- ・スタートセット内容 : サランラップ@22cm×50m×1点、  
サランラップ@30cm×50m×1点、  
ジップロック@フリーザーバッグM(18枚入)×1点、  
ジップロック@フリーザーバッグL(12枚入)×1点
- ・キャンペーン詳細 : 「冷凍貯金のがっこう」紹介ページ : <https://delishkitchen.tv/articles/2050>

## ■「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。

●「冷凍貯金」特設サイト URL : <https://ahp-web.jp/reitou-chokin/>



## ■DELISH KITCHEN について

国内 No.1 のレシピ動画数(※1)で、3,000 万人以上に利用されているレシピ動画メディア。レシピ動画サービスとして「アプリユーザー評価」(※2)「ウェブ利用者数」(※3)「SNS ファン数」(※4)「レシピ動画数」(※1)「サイネージ広告出稿社数」(※5)でそれぞれ国内 No.1。レシピは「誰でも簡単においしく作れる」をコンセプトにすべて管理栄養士などの食のプロによって考案され、その総数は5万件以上。さらに、近くのお店の特売情報の配信・クーポン配布などの毎日のお買い物がお得・便利になる機能や、作りたいレシピに必要な食材をワンタップでネットスーパーに注文できるシステム、デザイン性と機能性に優れたオリジナルキッチンツールの販売など、食卓を豊かにするサービスが満載です。

(※1)自社調べ (アプリ上の公開本数、2022/2/24 時点)

(※2)data.ai 調べ (App Store「フード&ドリンク」カテゴリーにおける累計評価数1万5000件以上のiOSアプリの平均評価値〔各リリース日～2022/02〕)

(※3)SimilarWeb 調べ (対象期間: 2021/12/1～2022/2/28)。レシピ動画の掲載を主目的とするウェブサイトの月間利用者数を調査。

(※4)「SNS」=Instagram、Facebook、YouTube、Twitter。自社調べ (2022/2/28 時点)

(※5)「サイネージ」=小売店舗に設置されたデジタルサイネージ。「広告」=メーカー商品を広告するレシピ動画。自社調べ (2021/1/1～2021/12/31)

## ■ゆとりうむプロジェクトについて

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>



### < 本件に関する報道関連のお問い合わせ先 >

「冷凍貯金」PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 佐藤・高野・山本

T E L : 03-5413-2411 / F A X : 03-5413-2412 / M A I L : ziploc\_pr@bil.jp