



冷凍食品で叶える 軽やかなライフスタイル

寒さも緩み、春の訪れを感じる今日この頃。毎日の食卓にも前向きな変化を起こしてみませんか？
歌手として活躍し続けながら、夫や3人の娘と日々楽しく食卓を囲んでいるという荻野目洋子さんに、
仕事と家庭を自分らしく両立する秘けつを聞きました。

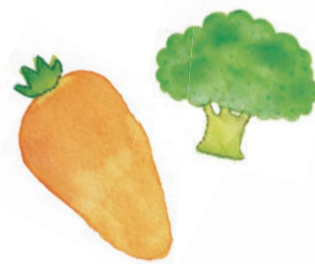
食にこだわる私の 頼れるパートナー

我が家には夫と3人の娘がいるので、食事にはいつも気を使います。毎日の準備は大変ですけど、健康の基本はやっぱり食べ物ですし、食卓は家族団らんの場でもあるので、大切にしたいと思っています。

そこでよく使うのが、冷凍食品です。保存料を使わずに長期保存できて、おいしさや栄養がそのまま維持できるので、コロナ禍になり、思うように買い物へ行けないときでも安心して食べられます。野菜などの冷凍食材は「旬の時期に収穫したもので、栄養とおいしさがぎゅっと詰まっている」と知ってからは、冷凍庫に常備するようにしています。



忙しい毎日に ゆとりをプラス



バリエーション豊かで思い立ったらすぐに食べられるのも、冷凍食品のいいところ。冷凍のおかげや食材があれば、仕事が忙しい日でも、家族みんなが大満足のメニューが手早く準備できます。調理の手間や時間が省ける分、家族とくつろいだり、自分をいたわったりする時間を増やせるのもありがたいですね。

素材は下処理済みで無駄なく使えて便利ですし、特に最近の冷凍食品はお店顔負けの味でびっくり！娘のお弁当から、夫との晩酌のおつまみまで、いつも重宝しています。

春は始まりの季節 変化を楽しんで

最近娘たちが成長して、少しずつ手が離れるようになってきました。毎朝作るお弁当の数が少なくなってホッとしつつ、ちょっぴり寂しさを感じているところなんです。読者の皆さんの中にも、この春にお子さまが進学したり、独立したりして、食卓のメンバーに変化がある方も多いのではないのでしょうか？そんなときは、日々の食卓で冷凍食品をもっと活躍させるチャンス。きっと、新しい生活の始まりをサポートしてくれるはずですよ。



歌手
荻野目洋子さん

1968年生まれ。歌手として活躍しながら、三姉妹の母として家庭を支える。代表曲は「ダンシング・ヒーロー」。

荻野目さんオススメ!

冷凍食品“ひとくふう”レシピ



つくねの スペイン風オムレツ

- 材料(4人分)
- 冷凍つくね 串6本
 - 冷凍さざみオクラ 50g
 - 卵 4個
 - 粉チーズ 大さじ3
 - オリーブ油 大さじ1

作り方

- ① 凍ったままのつくねを袋の表示通りに加熱し、2等分にカットする。
- ② 冷凍さざみオクラは袋の表示通りに解凍する。
- ③ ①と②、卵、粉チーズをボウルの中で混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、③を流し込みフタをして弱火で片面を蒸し焼きにする。
- ⑤ ④の表面が固まってきたら、ふたなどを使って裏返し裏面も焼く。



ジャンボ茶わん蒸し

- 材料(4人分)
- 冷凍サラダチキン 50g
 - 冷凍むぎエビ 50g
 - 冷凍枝豆 正味 50g
 - 冷凍ほうれん草 50g
 - 卵 2個
 - だし汁 300ml
 - 酒 小さじ2
 - 塩 小さじ2/3

作り方

- ① 全ての冷凍食品を袋の表示通りに解凍する。枝豆はむいておく。
- ② 大きな器に①を並べる。
- ③ Aをよく混ぜ合わせたものを茶こしでこしながら②に注ぎ、蒸し器で強火で2分、その後様子を見ながら10～15分蒸す。
- ④ 竹串で刺して透明の汁が出てきたら出来上がり。

べんりとおいしいの
その先へ



冷凍食品

冷凍食品の役立つ情報を発信中!

冷食ONLINE

<https://online.reishokukyo.or.jp>

