

「賛否両論」笠原将弘さんが指南!

チンするだけじゃ  
つまらないでしょ



笠原将弘さん

予約が取れないことで知られる日本料理「賛否両論」(東京都渋谷区)の店主。テレビや雑誌などで引っ張りだこの超売れっ子料理人。

# 冷凍食品アレンジ部門 お手本レシピ

第2回男子食堂クッキングコンテスト出場者募集中! 冷凍食品部門のヒントになりそうなレシピを「賛否両論」の笠原将弘さんが教えてくれた。

取材・文/中島茂信 写真/今清水隆宏

## 冷凍食品3つの利点

よりおいしく食べるためにも、パッケージ裏面の調理方法を熟読してから調理すべし。加熱時間を守ることでベストな味が楽しめる。

### 1) 調理時間が短縮できる

面倒な下ごしらえの手間が不要。また、調理済みのものは簡単な加熱でOK! だから時短調理が可能になる。

### 2) 旬のおいしさが一年中

旬の食材をとれたてで急速凍結してあるので、一年中が旬。前処理が施されているので、生ごみもない。食べたいときに食べたい分だけ使える。

### 3) 簡単なのに本格派!

調理済みの冷凍食品もほんのひと工夫で豪華な一品に。残り野菜を上手に足したり、冷凍食品同士を組み合わせ、彩りと栄養のバランスを。

冷凍食品の利点を生かせば簡単でおいしい料理ができる。家庭では冷凍食品を活用することも多いという笠原家。「カミさんが子供の弁当作りに愛用しているんですが、冷凍食品のメリットはそれだけではありません。ひと手間かけるだけで、毎日の食事にも活かせるのが魅力。下ごしらえの手間も省けるので、料理初心者には特におすすめですよ。そこで、簡単なのに極旨な冷凍食品アレンジレシピを笠原さんが伝授してくれた。アイデア次第で華やかな一品になる。これをヒントに冷凍食品を使ったオリジナルレシピを考えて、コンテストに応募してみよう。

材料(2人分) 冷凍とろろ…適量 水溶き片栗粉…適量 A だし…200ml  
冷凍とんかつ…3個 卵白…1個分 おろししょうが…少々 薄口醤油…大さじ1  
冷凍里いも…3個 塩…少々 みりん…大さじ1

### 作り方

- ①とろろを解凍し、卵白と塩を加え、泡立て器などを使って混ぜる。
- ②とんかつと里いもを食べやすい大きさに切る。器に入れ、①をかけて、蒸し器で15分蒸す。蒸し器がなければ、鍋に水を入れて蒸す。
- ③別の鍋でAをひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。🔥 中火
- ④②に③をかけて、おろししょうがを添える。

## コレを活用!



冷凍とろろ



冷凍とんかつ



冷凍里いも



笠原流  
おいしいの極意

とろろに卵白を混ぜてふんわりと「とろろに卵白を加え、泡だて器で軽く混ぜてください。スフレのようなふんわりとした食感になります」

## とんかつと里いものとろろ蒸し

調理時間…15分 | カロリー…192kcal

だしのきいた  
ふんわりとろろが  
とんかつの旨みを  
引き立てる

短時間でもほっくり  
味染みじゃがいもになる！



## ポテトフライの肉じゃが風

調理時間…15分 | カロリー…675kcal

材料（2人分）  
豚バラ肉スライス  
…200g  
玉ねぎ…½個  
冷凍ポテトフライ…適量  
冷凍いんげん…適量

サラダ油…大さじ1  
A [だし…300ml  
酒…100ml  
醤油…大さじ3  
砂糖…大さじ2

### 作り方

- ①豚肉はひと口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに油をひいて熱し、①と冷凍のままのポテトフライ、いんげんを入れて炒める。🔥強火
- ③Aを加え、アルミホイルで落とし蓋をし、弱火で10分ほど煮る。🔥弱火

### コレを 活用!



冷凍いんげん



冷凍ポテトフライ

意外と  
スゴイ  
冷凍食品



他にも冷凍食品アレンジレシピ掲載しています！  
詳しくは、協会のWebサイトへ！！

(社)日本冷凍食品協会

[www.kaitou-reitou.com](http://www.kaitou-reitou.com)



### 煮る前に炒める

煮る前に炒めることで香ばしさとコクが出る。煮込んだ際、ポテトフライが煮崩れしにくくなる効果もあり、一石二鳥だ。

おしきの  
笠原流  
極意