

消費者モニター 活動報告

第47回 消費者モニター会議

2010年12月10日、「食のサポーター」による消費者モニター会議を開催しました。

今回は、消費者モニターの方々に「ロースハム」「ベーコン」「フィッシュソーセージ」を使ったレシピ開発をお願いしました。「ロースハム」と「ベーコン」についてはスライスのほかブロックも用意し、利用シーンの幅が広がるように配慮しましたが、どの食材もスタンダードな食材のためレシピ開発となると随分苦労されたようです。それでも55品のご提案を戴き、その中から14品を再現、試食しながら意見交換を行いました。

◆ たっぷりベーコンハッシュドポテト

《材 料》

スライスベーコン、じゃがいも、小麦粉、
バター、牛乳、塩・コショウ

《作り方》

- ① じゃがいもは薄い千切り、ベーコンは幅1cmに切る。共にボウルに入れ、塩・コショウをして（最低5降り）少し濃い目に下味をつける。
 - ② ①に小麦粉をまぶし、牛乳を入れて粉っぽさがなくなるまでまとめる。
 - ③ フライパンにバターを入れ中火で熱し、溶けたら②を流し入れフライ返しで平らになるまでじっくり焼いたらできあがり。
- ※ お好みでケチャップをつけて食べてもよい。

《感 想》

- ・ 美味しかった。お腹がいっぱいになった。
- ・ ベーコンとじゃがいもの相性がバッチリだった。
- ・ 材料はシンプルだがボリューム感もあり、ベーコンの素材が活きている。
- ・ 外側はカリッと、中はふわふわとしていて美味しかった。



◆ ロースハムとつぶマスタードのポテトサラダ

《材 料》

ロースハム（ブロック）、じゃがいも、玉ねぎ、
つぶマスタード、マヨネーズ、生クリーム、塩

《作り方》



- ① ロースハムをさいの目に切る。
 - ② ジャガイモを茹でる。
 - ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
 - ④ 茹でたてのジャガイモに①と③を加える。
 - ⑤ 少し冷まし、つぶマスタード、マヨネーズ、生クリーム、塩を加え混ぜる。
- ※ つぶマスタードの量はお好みで。

《感想》

- ・ あっさりとして手軽にできるポテトサラダでとても美味しかった。
- ・ つぶマスタードの味がきいていて、ハムとの相性がよく玉ねぎのシャキシャキ感と合わせて口当たりが良かった。
- ・ 玉ねぎがシャキシャキし、つぶマスタードが少しピリッとして大人好みの味だ。
- ・ ポテトサラダに玉ねぎのスライスを入れたことはあるが、みじん切りにしてジャガイモの熱でしんなりさせるのにはビックリした。

◆ スライスベーコンのくるくる巻き

《材料》

スライスベーコン、
ホットケーキミックス、豆乳

《作り方》

- ① ホットケーキミックスに豆乳を加えホットケーキの生地を作る。
- ② 卵焼き用の四角いフライパンに①の生地を流し、上にスライスベーコンを乗せて焼く。
- ③ 火が通ってきたらくるくる巻く。
- ④ ③を3等分に切り、断面を上にして盛り付ける。



《感想》

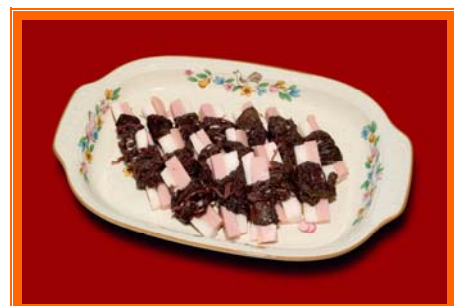
- ・ 見た目がとても綺麗だった。
- ・ 卵焼きにベーコンを入れて巻いたことはあるが、ホットケーキ粉を利用したことはおやつにもなり、パンの代用にもなって子供や大人にも良い。
- ・ ホットケーキミックスの甘味とベーコンの塩味が意外に合っている。
- ・ ホットケーキミックスでも豆乳で溶いてあるのでベーコンと良く合って美味しかった。

◆ 山芋とソーセージの梅しそ巻き

《材料》

フィッシュソーセージ、山芋、梅しそ、梅酢

《作り方》



- ① 山芋を拍子切りにして梅酢に浸ける。
- ② 梅しそは水で洗い塩分をおとす。
- ③ フィッシュソーセージを山芋に合わせて切りフライパンで焼いておく。
- ④ 山芋とフィッシュソーセージを合わせて梅しそで巻く。

《感想》

- ・ 梅干のしその葉の有効利用にすばらしいアイデアだと思った。
- ・ 色合いもきれいで山芋の食感もよく感動だった。
- ・ ソーセージの食感が山芋のシャキシャキ感と合った。
- ・ 母から手作りの梅干をもらっても梅しそが余り、刻んでご飯に混ぜおにぎりにするくらいしか思いつかなかったが、これはやって見ようと思う。そして母にも教えたい。

◆ ベーコンのサリナス炒め

《材料》

スライスベーコン、太もやし、ほうれん草
塩、ブラックペッパー

《作り方》

- ① スライスベーコンを5mmの短冊に切る。
- ② ほうれん草の茎の部分を3～4cmに切る。
- ③ フライパンに油を入れずにベーコンを炒める。
ベーコンの脂が溶けて出てきたら、太もやし、ほうれん草を入れ炒める。
- ④ ベーコンの塩分があるので塩少々、ブラックペッパーを適量降る。



《感想》

- ・ 簡単で安価で良い。
- ・ 色取りも良く食欲をそそる。
- ・ 特別に手をかけた料理ではないと思うが、ベーコンの良さが出る一品であっさりして良い。
- ・ 黒コショウのピリッと感が程よく効いてもやしもしゃきしゃきして美味しい。

◆ ベーコンの揚げぎょうざ

《材料》

ベーコンブロック、万能ねぎ
食べるらー油、ぎょうざの皮

《作り方》



- ① ベーコンは5mmの角切りにする。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンで①②をねぎがしんなりする程度に
さっと火を通し食べるら一油をかける。
- ④ ぎょうざの皮に③を包み、油で揚げる。

《感想》

- ・ もっと食べたいと思った。
- ・ 食べるら一油はすばらしいアイデアだ。とても美味しかった。揚げたところが良かった。
- ・ ベーコンの角切りを噛むと食べるら一油と混ざってジューシーで、たっぷり満足感のある一品だ。
- ・ ベーコンの角切りが贅沢で、おもてなしメニューだと思った。

◆ キャベツ・しめじ・ロースハムのごまドレッシング和え

《材料》

ロースハム・キャベツ・しめじ・ごまドレッシング・練りからしまたは一味唐辛子

《作り方》

- ① キャベツは芯をとってざく切りにし、サッと茹でて絞る。
- ② ロースハムは、キャベツと同じくらいの大きさのざく切りにする。
- ③ しめじは、大きな株だと少し裂き全体を同じくらいの大きさにしてレンジで少し短めに加熱する。
- ④ ごまドレッシングに練りからしを加えよく混ぜ、冷蔵庫で保管する。
- ⑤ ①②③をよく和え、食べる直前によく冷えた④をかける。



《感想》

- ・ 電子レンジを使っただけのレシピで、見た目より簡単にできるのがうれしい。
- ・ とても美味しく、何かもう一品という時に良い。
- ・ ロースハムとしめじも結構合う。
- ・ あっさりとして歯応えもあって美味しかった。

◆ ベーコンとシーフードのとろ〜り焼き

《材料》

ベーコン（ブロック）、お好み焼き粉、玉子、シーフードミックス、キャベツ、

ベビーチーズ、天かす（またはイカ天）、お好み焼きソース、青のり

《作り方》

- ① ベーコン、キャベツ、ベビーチーズは1 cm角程度に刻む。シーフードミックスも大きいグザイは1 cm角程度に刻む。
- ② ボールにお好み焼き粉・玉子・水を入れ、泡立て器で混ぜ合わせ生地を作る。この際、水は2～3回に分けて入れると早く均一に混ざる。
- ③ たこ焼き型を予め熱し油をひき、穴の8分目まで②の生地を流し込む。そこに①の具材や天かすを入れ、その上に②をふち一杯までかける。
- ④ 周りが固まってきたら竹串等で刺して裏返す。
- ⑤ 火が通ったら皿に盛り、お好み焼きソースをぬり青のり等をかける。



《感想》

- ・ たこ焼きにするのはアイデアだ。他の具材でも活用できるし美味しかった。
- ・ ベーコンの風味とチーズの風味があいまって統一感があって美味しい。
- ・ ベーコンが角切りなので味がしっかりしていて食べ応えがあって良い。
- ・ ベビーチーズでとろーりはすごいと思った。とろけるチーズをいつも使うが良いアイデアだと思う。

◆ ピザ風オムレツ

《材料》

ベーコン（ブロック）、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、玉子、チーズ（お好みで）
塩、コショウ、砂糖

《作り方》

- ① ベーコンは2 cmくらいの拍子切りにする。
- ② 玉ねぎは、1/4に切り繊維に直角に5～6 mm幅に切る。
- ③ ピーマン、人参は大きめのみじん切りにする。
- ④ フライパンに油をひき、①②③を炒め、塩・コショウを多めにする。
- ⑤ 卵をといて、砂糖、塩を入れる。
- ⑥ ④の中に③を全部入れ、火を小さくし少しの間フライパンに蓋をする。好みでチーズを乗せてもよい。（蓋をして卵が固まり過ぎない方が美味しい。トロリとした感じでフライパンごと



食事に出し取り分ける)

《感想》

- ・ 簡単で色取りもきれいで美味しかった。
- ・ ボリュームがあるのでメインの一品になりそう。
- ・ 砂糖を入れるのが意外な気がするが、少しの甘みと塩味が丁度よくボリュームもあって美味しかった。
- ・ ベーコンの塩味と食感が良い。

◆ いかとソーセージ・キャベツのソース炒め

《材料》

フィッシュソーセージ、キャベツ、赤いか、舞茸、玉ねぎ
オイスターソース、焼きそばソース、カレーパウダー

《作り方》

- ① フィッシュソーセージは斜めに薄切りにする。
- ② キャベツはざく切りにし、舞茸は縦長の細切りにする。
- ③ 玉ねぎは、歯応えをよくするため繊維に沿って一口大に切る。
- ④ 赤いかは胴と下足に分け、胴は輪切りに、下足は食べやすい一口大に切る。
- ⑤ フライパンに油をひき、玉ねぎ、赤いか、キャベツの順にサッと炒め、最後に舞茸を炒める。
- ⑥ 具材に火が通ったら、焼きそばソースを入れ軽く混ぜ、隠し味にオイスターソースを適宜入れ、仕上げにカレーパウダーを加える。(いかの臭みが気にならなければカレーパウダーは不要かも)



《感想》

- ・ 魚肉ソーセージとソースの相性が良いと思った。
- ・ いかとソーセージの取り合わせがとても新鮮だ。
- ・ いかにソース、お好み焼き等ではある組み合わせだが、和風ぽく、しかもカレー味がするなんて食べていて楽しい一品だ。
- ・ 三種類の味付けが面白く、マッチしていてご飯のおかずになると思った。

◆ ハムと白菜・チーズ・みかんのサラダ

《材料》

ロースハム (スライス)、白菜、プロセスチーズ、みかん

酢、塩、つぶマスタード、オリーブ油

《作り方》

- ① ロースハムは2cm幅に切る。
- ② 白菜は一口大に切る。茎の部分は細切りにする。
- ③ チーズは7mm角に切る。
- ④ みかんは甘皮も剥いて実だけにする。
- ⑤ 酢、塩、つぶマスタード、オリーブ油でドレッシングを作る。
- ⑥ ⑤と①～④の材料を合わせる。



《感想》

- ・ 色鮮やかでさっぱりしたハムの味が引き立って良い。
- ・ 白菜をサラダに使ったことがなく、考えつかない組み合わせのサラダだ。みかんの色取りもよく、見た目にも味にも納得の一品だ。
- ・ 白菜のシャキシャキが良い。白菜はボイルして和え物にするが、生の食感がすごく美味しい。
- ・ 白菜が旬のこの時期、参考にして作りたいと思う。

◆ たっぷりハムの豆腐クリームスパゲッティ

《材料》

ロースハム、スパゲッティ、キャベツ、絹ごし豆腐、牛乳、スープの素（顆粒）、粉チーズ、塩・コショウ

《作り方》

- ① スパゲッティを茹でる。
- ② 絹ごし豆腐は崩して牛乳を加え、泡立て器でよく混ぜる。
- ③ フライパンに牛乳とスープの素を入れ、温める。
- ④ ハム、キャベツ、粉チーズを加え煮立つ直前に①を加え塩・コショウで味を調える。



《感想》

- ・ 意外な発想で面白いと思った。
- ・ 手軽に入手できる豆腐を利用してカルボナーラ風にできているのは良い。
- ・ 優しい味がした。軽い味が美味しかった。
- ・ 健康的で、たくさん食べられそうなクリームスパゲッティだ。

◆ 魚肉ソーセージのムニエル

《材料》

フィッシュソーセージ、オリーブオイル、コショウ、にんにく、バジル、バター

《作り方》

- ① フィッシュソーセージを縦半分に切る。
- ② にんにく、バジル、コショウを①の表面全体にまぶす。
- ③ オリーブオイルを②全体に塗る。
- ④ 小麦粉を丁寧に③の表面全体にまぶす。
- ⑤ 熱したフライパンにバターを入れ、④の両面をきつね色になるまで弱火～中火で焼く。



《感想》

- ・ すごく新鮮だった。発想が面白い。味も新鮮で美味しかった。バジルが良い。
- ・ 味がしっかり効いていて立派なメイン料理になりそう。
- ・ 魚肉ソーセージと思えないような味だった。
- ・ クリスマスパーティに良いと思う。

◆ ロースハムとほうれん草のおろし和え

《材料》

ロースハム、ほうれん草、大根、みりん、薄口しょう油、塩

《作り方》

- ① ロースハムは短冊に切る。
- ② ほうれん草はボイルして2～3cmに切る。
- ③ 大根はすりおろし、水気を少し切る。
- ④ ①②③を和え、みりん、薄口しょう油、塩で味を調える。



《感想》

- ・ 大根おろしとハムが良く合いさっぱりして美味しかった。
- ・ あっさりとしたおろし和えはとても美味しい。今が旬の大根とほうれん草は味が良く、こってりとした主菜の相手の副菜にぴったりだ。
- ・ 大根おろしを使っていたので胃に優しく、作ってみようと思った。
- ・ 抜群だ。小料理屋のつき出しに出たらまた行きそう。