

働く男のライフスタイル情報紙

# Biz Life Style [ ビズスタ東京 ] 特別版

2018 04

『BizLifeStyle』は東京、神奈川、名古屋、関西、京都・滋賀、仙台、福岡、広島にて62万部発行  
下記URLまでアクセスを。

[www.biz-s.jp](http://www.biz-s.jp)

広告掲載に関するお問い合わせ・申し込みは  
TEL.03-6854-7001 FAX.03-6854-7005  
企画・制作／株式会社ディリースポーツ案内広告社  
〒110-0015 東京都台東区東上野4-8-1 TX Tower UENO 14F  
© 2018 DAILY ADVERTISING AGENCY CO.,LTD



stylist: 遠藤文香、camera man: 多田昌弘

## 冷凍食品は、果たして「どこまでできる」のか。

高品質な食材に研ぎ澄まされた調理技術、そして芸術のごとき盛りつけ。  
いまや「世界の美食の首都」と評価されるレベルに達した日本の料理文化だが、  
その根底を支えているもののひとつが、100年近い歴史を持つ「冷凍食品」だ。

上の写真の料理にも、冷凍食品が使われているのだが…ここで問題。  
「写っている料理のうち、どれが冷凍食品を使ったものでしょう？」  
きっと驚く意外な正解とともに、現代の冷凍食品が「どこまでできるのか」を中面で紹介！

My Favorite Life Style



## 三國 清三シェフ スペシャルインタビュー

### 「冷凍食品の良さを知れば、もっと活用したくなるはずです。」

— お忙しい中、貴重な時間をお取  
りいただきありがとうございます。お手  
元に持ったお話をうなづけてい  
ます。

— 昨年、冷凍食品アンバサ  
ダーに就任しましたが、冷凍  
食品に対してどんなお考えを  
お持ちですか？

世界的な料理家である三國清  
三氏は、冷凍食品アンバサ  
ダーを務めている。ここでは、  
ご本人に伺ったお話をうなづけ  
て、現代の冷凍食品は名  
誉あると同時に、現代の急速冷凍のシステム  
には本当に感心させられます。  
旬のおいしさを封じ込められ  
るだけでなく、解凍しても栄養  
を損なわない、手軽に果物  
などを冷凍でむしろ熟成させ  
るところが、色も艶麗に見  
せられるなど、確かに色々な味  
や安心して使用できるところ  
が、現代の冷凍食品なのだ。

そもそも、冷凍食品はなぜ何  
のか。もちろん「凍った状態で販  
売されている食品」なのだが、  
正確に言うなら「生産から流  
通消費の段階まで常にマイナ  
ス2度以下を保つ」扱われた食  
品が基本となる。協会によ

れば、これに加えて3つの条件  
を満たすことが求められる  
こと。「手を抜く」のが最も重要な  
こと。たとえば魚のフライであ  
っても、冷凍食品。あの料理のメ  
ディア食材は冷凍食品なのだ。

日本の食品冷凍の歴史は、大  
正9年の北海道茅部郡の森町に  
魚を凍結するための専用の冷  
蔵庫を民間企業が設置したこ  
とから始まった。つまり、五輪イ  
ヤーの100年の年(「100周年」  
を迎える計算になる)。国内の生  
産量が10万トンを超えて、「日本  
冷凍食品協会」が設立された昭  
和44年頃から成長期に入り、平  
成25年には150万トンを突破  
。平成29年も過去最高の生産  
量となる見込みだ。

表紙の写真に写つてるのは、  
中で、冷凍食品をベースに  
作られたばかりか、ではさつ  
そく種類が豊富だ。正解は、「す  
べてが冷凍食品」。あの料理のメ  
ディア食材は冷凍食品なのだ。

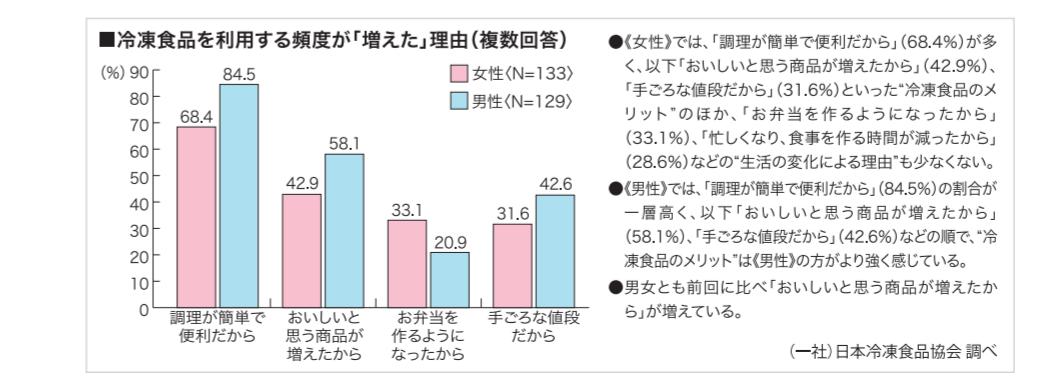
日本は、

— 最近の異常気象で野菜が高  
騰した時なども便利ですよね。  
— ご存知のように、五輪は夏に  
開催されます。このことから毎年  
のようになりますが、野菜が高  
騰する季節で野菜を増殖させ  
集うアマゾンにて振る舞ふ食  
事やお手軽に量になります。  
気温の高さなど、大きな食事の  
量。これらの観点から考えて  
と、肉も魚も野菜も果物も冷  
凍保存すると思

— 最近の異常気象で野菜が高  
騰した時なども便利ですよね。  
— ご存知のように、五輪は夏に  
開催されます。このことから毎年  
のようになりますが、野菜が高  
騰する季節で野菜を増殖させ  
集うアマゾンにて振る舞ふ食  
事やお手軽に量になります。  
気温の高さなど、大きな食事の  
量。これらの観点から考えて  
と、肉も魚も野菜も果物も冷  
凍保存すると思

— では、冷凍食品アンバサ  
ダーとして、今後の抱負をお聞  
かせください。

— 前回の五輪でも、食  
材を冷凍保存して料理を提  
供することにこだわります。  
大量的の食事を用意する上では、  
まず食材確保の方法が課



— これまでの事実だが、最近で  
は「手を抜く」ではなく、「手間  
を抜く」ための食品という認識  
も浸透してきた。その時短効果  
で切身にしてパン粉をつけ  
「あとは油で揚げるだけの状  
態に仕上げる」という認識  
では、新鮮な原料を洗浄した上  
で冷凍食品の特徴となるの  
だ。次に、急速冷凍された食品  
である。実は、冷凍された食品  
が非常に優れている。  
— 料理の経験が少ない男性、  
あるいは忙しないママ、パーソン  
は子育て世代の主婦はもちろ  
ん、料理の経験が少ない女性、  
あるいは忙しないママ、パーソン  
で、毎日手間のかかる手作り食  
品よりも、手間のかからない、  
簡単に作れる手作り食が好まれ  
る。これが、冷凍食品をそのまま使  
っていただけるのだ。要するに、  
「便利」で美味しいだけではな  
く、「栄養的に優れている」食  
品なのだ。  
— ひとは、「適切に包装されて  
いる」と。この包装とは、汚れ  
たり飛散したりするのを防  
ぐためだけではない。冷凍食品  
のパッケージを思い出せば、取  
り扱いや調理の方法などが想  
してわかる。表面の記載によ  
ると、商品が劣化しない  
ように、栄養をそのまま保つ  
ことができるのだ。要するに、  
「便利」で美味しいだけではな  
く、「栄養的に優れている」食  
品なのだ。

こうしたアドバイスについ

て、私は、本当に加えて3つの条件  
を満たすことが求められるとい

うつ。前処理がなされている  
こと。たとえば魚のフライであ  
ること。また、手間を抜くための食品と  
いう認識も、急速に漁ませる  
のではなく、急速に漁ませる  
で切身にしてパン粉をつけ  
「あとは油で揚げるだけの状  
態に仕上げる」という認識  
では、新鮮な原料を洗浄した上  
で冷凍食品の特徴となるの  
だ。次に、急速冷凍された食品  
である。実は、冷凍された食品  
が非常に優れている。

— これまでの事実だが、最近で  
は「手を抜く」ではなく、「手間  
を抜く」ための食品と認  
めて、その時短効果  
で切身にしてパン粉をつけ  
「あとは油で揚げるだけの状  
態に仕上げる」という認識  
では、新鮮な原料を洗浄した上  
で冷凍食品の特徴となるの  
だ。次に、急速冷凍された食品  
である。実は、冷凍された食品  
が非常に優れている。



**世界の一流料理人も認める、冷凍の技術。  
100周年を目前にした、日本の冷凍食品の「現在」。**



冷凍食品アンバサー  
オーテル・ド・ミクニオーナー・シェフ  
**三國 清三(みくに きよみ)**  
1954年北海道増毛町生まれ。15歳で  
料理人を志し、札幌グランドホテル、  
帝国ホテルにて修業。  
2014年9月、一般財団法人(2015年1  
月1日より公益財団法人へ移行)東京  
オリエンピック・パラリンピック競技大  
会組織委員会顧問に就任。  
2015年2月、公益財団法人ラグ  
ビーワールドカップ2019組織委員会  
顧問に就任。9月フランス共和国レジ  
オンドヌール勲章ショバリエを受勲。

— 三國さんが師事された帝  
国ホテルの故村上信夫総料理長  
も、前回の東京五輪に深く関  
わっておられたそうですね。

— ええ。前回の五輪でも、食  
材を冷凍保存して料理を提  
供することにこだわります。  
大量的の食事を用意する上では、  
まず食材確保の方法が課

題となることは、昔も今も同  
じなんですね。  
— ご存知のように、五輪は夏に  
開催されます。このことから毎年  
のようになりますが、野菜が高  
騰する季節で野菜を増殖させ  
集うアマゾンにて振る舞ふ食  
事やお手軽に量になります。  
気温の高さなど、大きな食事の  
量。これらの観点から考えて  
と、肉も魚も野菜も果物も冷  
凍保存すると思

— では、冷凍食品アンバサ  
ダーとして、今後の抱負をお聞  
かせください。

— 現在、さまざまなお機関や企業  
と協力して、冷凍技術に関する  
研究を進めています。これが、冷  
凍食品を積極的に活用して、  
とても便利な食品をお届けで  
きるよう、ぜひ料理だとか満足さ  
れたが、正式に冷凍品の導入  
を決定したところです。

— 東京五輪を契機に発展した  
技術が少しずつあります。これで、  
実現すれば、お手軽で、  
とても便利な食品をお届けで  
きるよう、ぜひ料理だとか満足さ  
れたが、正式に冷凍品の導入  
を決定したところです。

— ちなんですね。  
— お手軽で、冷凍技術に関する  
研究を進めています。これが、冷  
凍食品を積極的に活用して、  
とても便利な食品をお届けで  
きるよう、ぜひ料理だとか満足さ  
れたが、正式に冷凍品の導入  
を決定したところです。

— お手軽で、冷凍技術に関する  
研究を進めています。これが、冷  
凍食品を積極的に活用して、  
とても便利な食品をお届けで  
きるよう、ぜひ料理だとか満足さ  
れたが、正式に冷凍品の導入  
を決定したところです。

— お手軽で、冷凍技術に関する  
研究を進めています。これが、冷  
凍食品を積極的に活用して、  
とても便利な食品をお届けで  
きるよう、ぜひ料理だとか満足さ  
れたが、正式に冷凍品の導入  
を決定したところです。

My Favorite Life Style



## サマーパディング

カロリーの目安  
541kcal  
1人あたり調理時間の目安  
20分\*

- 材料  
(12cm直径ボウル1個分)  
※ただし、食パンにベリーソースを染み込ませる時間6~8時間を除く
- 冷凍ミックスベリー ..... 200g
  - 砂糖 ..... 20g
  - 水 ..... 50ml
  - サンドイッチ用食パン ..... 8枚
  - 飾り用冷凍ミックスベリー ..... 適量
  - 飾り用ミント ..... 少量



## かにかまのあんかけチャーハン

カロリーの目安  
463kcal  
1人あたり調理時間の目安  
10分

- 材料(1人分)  
冷凍チャーハン ..... 1/2袋(225g)  
かにかま(かに風味かまぼこ) ..... 40g  
さやえんどう ..... 3枚  
スープ  
水 ..... カップ1  
鶏がらスープの素 ..... 小さじ1/2  
塩、こしょう ..... 各少量  
片栗粉 ..... 大さじ1  
水 ..... 大さじ1  
しょうが汁 ..... 小さじ1/2



## から揚げのコブサラダ

カロリーの目安  
334kcal  
1人あたり調理時間の目安  
10分

- 材料(1人分)  
冷凍鶏のから揚げ ..... 5個  
冷凍プロッコリー ..... 80g  
レタス(ひと口大) ..... 1/4個  
ミニトマト(縦1/2) ..... 5個  
アボカド(ひと口大) ..... 1/2個  
パプリカ(薄切り) ..... 1/4個  
好みのコブサラダかシーサーサラダのドレッシング ..... 適量

## レシピのデータベースが大人気の冷凍食品専門サイト

あの三國シェフを筆頭に、いまや一流の料理人たちも積極的に利用する冷凍の技術。近年の東京は世界で屈指の美食都市とされているが、冷凍食品は世界が羨む料理文化を支えている存在となっているわけだ。

急速冷凍をはじめ100年近い歴史の中で磨き上げられた技術は、いまや「不可能はないのではないか」と思えるほど多種多様なメニューを実現している。味のクオリティの高さに加え、栄養価も変わらないと来れば、もはや敢えて選ばない理由は見当たらない。

日本冷凍食品協会では、庄倒的な進化を遂げている冷凍食品を基本から学べる冷凍食品の基礎知識や季節のおすすめメニュー、各種Q&Aなど情報充実のサイトだが、中でも「ひとくふうレシピ」は圧倒的な便利さ。商品分野、料理カテゴリー、和洋中のスタイル、そして調理時間から検索できる冷凍食品を活用したレシピを大量に掲載しており、サッと探しやすく作れるデータベースを無料で公開している。

発展を続ける日本の食文化を支える冷凍食品。以下にデータまで幅広い知識を無料でチェックすることができます。レシピのほかにも歴史から学ぶことができる「冷食ONLINE」では、レシピのゲットができる「冷食」が認める「現代の冷食」を学んでみよう。

ずっと-18°C以下で管理するため  
極めて衛生的な食品

腐敗や食中毒の原因になる細菌も、低温状態では活動できない。冷凍食品は、生産から販売まで常にマイナス18°C以下の低温で管理されているため、極めて衛生的。

下ごしらえ要らずで  
食べる分だけ使える「エコ食品」

前処理がしてあることも冷凍食品の「条件」のひとつであることは、意外に見過されがちなポイントだ。最初から「捨てるところがない」状態で購入でき、食べたい時に食べる分だけ使えるので、とても「エコな食品」と言える。

急速凍結で食品の細胞をこわさず  
美味しさも栄養価も「そのまま」

低温で急速に凍結された冷凍食品は、美味しさだけでなく栄養価もそのまま。上手に解凍すれば、「とれたて」「つくりたて」を再現することができる。組織を壊すことないので、本当に「そのまま」と言えるクオリティなのだ。

厳しい品質管理・安全管理で  
信頼して選べる

日本冷凍食品協会会員メーカーの商品は、原材料の管理から製造工程上の安全対策まで厳しくチェックされている。認定制度に適合した工場の製品には「認定証マーク」がつけられているので、安心して選ぶことができる。

## 冷食ONLINE

冷食ONLINE

検索

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

一般社団法人 日本冷凍食品協会

東京都中央区築地3-17-9 興和日東ビル4階 TEL.03-3541-3003

ビズスタ特典  
オテル・ドゥ・ミクニ 1万円相当のお食事券を  
2組4名様にプレゼント!

応募方法  
ハガキに下記①②をご記入のうえ、ご応募ください。  
①住所・氏名・年齢・性別・職業  
②記事を読んでの感想  
(送り先) 〒110-0015  
東京都台東区東上野4-8-1 TIXTOWER UENO 14F  
ビズスタ編集部宛

※応募締切:5月11日(金)消印有効 ※当選者は商品の発送をもって代えさせて頂きます。