

Hanako W232mm × H297mm



Eat Well, Live Well.

**Aji**

AJINOMOTO.

**おうち料理から、  
新しい日本の技が生まれています。**

コロナ禍の2年間、たくさんの方がおうち料理をがんばりました。毎日の自炊の中、短い時間で料理をおいしくする工夫や節約しながら栄養たっぷりの料理をつくるアイデアなど、様々な『すご技』が、日本の家庭から生まれました。世界に誇る日本の技たちを、今回ビクトグラムをご紹介します。味の素(株)の調味料をつかって、今日はどんな料理が、どんな技が生まれるのでしょうか。味の素(株)は、おうち料理をするすべての人々を応援します。

◀ 日本の技、ページをめくって、ぜひご覧ください。



### 居酒屋わが家

外で飲めない期間、家で飲むことが多くなりました。お酒に合う美味しいおつまみメニューを自分で作って晩酌する。わが家も立派な居酒屋ですね。



### おうちで四季

自粛が増え、家の食卓で季節感を楽しむ人が増えます。四季のある日本には、旬の食材がたくさん。旬のものは、おいしいだけでなく、栄養もたっぷりなんです。



### おいしい皮使い

りんごや大根、にんじん。実は皮にこそ栄養がたっぷり。皮まで煮込んで出汁にしたり、皮ごとソーテーにしたりなど、食材をおいしく節約する人が増えました。



### 家でもワンプレート術

感染防止で取り分け料理よりも、ワンプレートが増えます。ご飯とメイン・サラダを一つのお皿に盛り付けることで、見た目もおしゃれで、後片付けも楽なんです。



### 味変のマヨ裏技

ステイホームで毎日自炊する人にとって、いつもの調味料で飽きない味付けが大事です。マヨネーズをカレーや味噌と合わせ、味付けレパートリーを増やす技も生まれました。



### 在宅の夫婦ダブルス

家族で過ごす時間が楽し、料理の分担も当たり前になりました。料理をチームプレイで楽しく効率化する夫婦が増えています。夫婦は最強の料理ダブルスかもしれませんね。



### 変化球調味料

おうち時間が増えた分、毎日の自炊で同じ味に飽きることも。例えばいつものうどんを、「Cook Do」香味ペーストで中華風に仕上げると、普段と違う調味料を使うことで、変化を楽しめます。



### 保存の仕分け

自粛期間まとめ買いが増え、保存の方法も見直されました。夏場のバナナは過熟させることで、抗酸化成分が増えます。食材ごとに保存方法を覚えるだけで、栄養も変わります。



### 親子で食育術

子どもといっしょに時間が増え、食の知識を子どもに学ばせる機会が増えます。栄養のことから、フードロスの話まで、親子でつくることがあって、食育の一つですね。



### 週1かしこ買い

限られた外出の中で、生まれた技です。特売日にまとめ買いして節約しつつ、一週間の献立を考えることができるんです。



### 新！隠しフォーク

おうち時間が増え、和食の「隠し包丁」がアップデートされました。お肉にフォークで穴を開けたり、鶏肉の筋を取ることに使える技です。簡単でおいしいくなる時短ですね。



### おうち菜園

おうち時間で生まれた楽しい技。パセリなどの香草から、ミニトマトなどの野菜まで。家でおいしい新鮮なものを育てることができます。



### 食卓旅行

海外旅行に行けない今だからこそ、食卓で海外を楽しみたい。様々な国のレシピをつくって、海外旅行の気分を味わう人々が増えています。



### 秘技！5色の栄養

おうち料理でも栄養のバランスをとるのに、便利な方法が流行りました。5つの色の食材を揃える意識（例えば、緑の野菜、赤いお肉、白い米、黄色い果物、黒い海藻など）を持つと、栄養が偏らないんです。



### 健康オートミール米

健康意識の高まりから、オートミールが人気になりました。シリアルだけでなく、米の代わりにして、ヘルシーなオムライスや炒飯にするアレンジも生まれています。



### ステイホームの作り置き

テレワークで忙しい時、毎日料理するって疲れますよね。そんな時の必殺技が「作り置き」。時短になるし、味も染み込む料理もあるんです。



### 令和のコスパ豆腐

節約と栄養を両立しなければいけない昨今に豆腐が活躍。原料の大豆は畑の肉と言われるほど栄養たっぷり。しかも安価で保存も料理も簡単。コスパ最高の食材です。



### 時短奥義！味つけ冷凍

肉や魚をあらかじめ調味料と一緒に冷凍することで、じっくり味をしみ込ませることができます。おうち料理の時短になって嬉しいです。