

大好評につき第二弾！浜内千波先生監修のオリジナルピーナッツレシピを公開

ピーナッツバターは奇跡のコクうま調味料だった！？簡単夏レシピ

アメリカンピーナッツ協会（駐日事務所：東京都港区南青山 代表：天野いず美）は、料理研究家・浜内千波先生が開発したオリジナルピーナッツレシピを、2020年5月26日（火）から、アメリカンピーナッツ協会公式WEBサイト内の特設ページで公開しています。（<https://peanutsusa.jp/collabo01/>）

昨年末に公開した冬、春のレシピに続いて、今回は夏に食べたい3品をご紹介します。ピーナッツバターは、常温で、かつ保存期間が長い、優秀な“ストック食材”です。さらに、アメリカでは、原料の90%以上がピーナッツでできているものを「ピーナッツバター」と定義しており、様々なお料理にも加えることができる汎用性も魅力です。シンプルな工程でも、ピーナッツバターを加えるだけで味に深みが出るのはもちろん、ピーナッツの栄養価が余すところなく摂取できるので、食欲が減退しがちな夏のお料理の調味料として、ぜひ活用していただきたい食材です。



浜内千波先生監修 「ニューヨーク風混ぜ麺」

今回新たに公開する夏レシピも、前回の冬レシピ、春レシピと同様に、どれも冷蔵庫の中にある身近な食材を使って、手軽に作れるお料理ばかりです。ワンプレートで栄養たっぷりの食事が摂れる、丼や麺料理は夏バテ予防にもぴったり。今人気の台湾スイーツ・豆花は、火を使わずに作れるので、夏の暑い日でもキッチンに立ちたくありませんね。夏休みにぜひ親子で作ってみてはいかがでしょうか。

◆浜内千波先生 プロフィール



徳島県生まれ。大学卒業後、OLを経て岡松料理研究所へ入所。1980年ファミリーッキングスクールを開校。「料理は、もっともっと夢のある楽しいもの」をモットーに、雑誌や書籍をはじめ、テレビ、ラジオ、講演会、各種の料理イベントで活躍中。自身の経験をもとに考案したダイエットメニュー、野菜料理は特に定評があり、主宰の料理教室では「家族の健康」「笑顔のある会話」に役立つ家庭料理を教えている。

【本件に関するお問い合わせ先】

『アメリカンピーナッツ協会』広報事務局 / 担当：^{かいしょう}改正・風間

MAIL : apc@prinfo.jp

◆オリジナルピーナッツ夏レシピ

ピリ辛で
食欲アップ!

茄子と豚肉のコクうまピリ辛丼

<浜内先生コメント>

ピーナッツバターを調味料として活用!

こくとうま味がしっかりあるので、後は味噌と醤油をプラスするだけで、本格的な中華風の味になりますよ。



<材料 2人分>

豚小間肉……………100g
塩……………少々
胡椒……………少々
片栗粉……………小2
茄子……………1本
ピーナッツバター クランチ…大2
生姜……………1かけ

味噌……………大1
醤油……………大1と1/3
水……………大1
七味唐辛子……適宜
万能ねぎ……小口切り
サラダ油……大1と1/3
トマト……………適量
ごはん……………適量

<作り方>

1. 茄子は半月切り、または輪切りで5mmの厚さに切る。生姜は微塵切りにする。
2. 豚小間肉に塩、胡椒をして、片栗粉をまぶしておく。
味噌、醤油、水、ピーナッツバターは混ぜておく。
3. フライパンにサラダ油を入れ、豚小間肉、茄子を入れ、炒める。
4. 生姜を加え炒め、混ぜておいた調味料を入れ、とろりとするまで炒めて絡める。
5. 器に温かいごはんを入れ、炒めた茄子と豚小間肉、トマトを盛り合わせ、万能ねぎ、七味唐辛子を散らす。

ニューヨーク風混ぜ麺

<浜内先生コメント>

麺にピーナッツが絡むと、とても深みが出ます。

ホール状のピーナッツやピーナッツバターなど、いろんな形状のものを使うことで、ピーナッツのなめらかさやカリッと感等、食感も楽しむことができますね。このお肉の濃厚な味は、ピーナッツバターが決め手です!

家庭でも
簡単
異国情緒!



<材料 2人分>

中華麺……………2玉
合いびき肉……………100g
もやし……………100g
万能ねぎ……………適宜

ピーナッツバター……大4
醤油……………大2弱
黒胡椒……………適宜
ピーナッツ……………30g

【本件に関するお問い合わせ先】

『アメリカンピーナッツ協会』広報事務局 / 担当: 改正・風間 かいしょう

MAIL: apc@prininfo.jp

<作り方>

1. フライパンに合いびき肉を入れて、ピーナッツバター大 2、醤油を加えてパラパラになるまで中火で炒める。
2. 湯を沸かし、もやしはさっと茹でておく。
3. 中華麺を表示時間通りに茹でて、しっかり水気を切り器に盛る。
4. 合いびき肉、もやし、小口切りにした万能ねぎをたっぷりのせる。
5. 各器にピーナッツバター大 1、黒胡椒、ピーナッツを振りかけていただく。

火を使わずに
デザートが
完成！

ニュー豆花

<浜内先生コメント>

デザートにもピーナッツはぴったりはまります。

味わい深いピーナッツバターと、豆乳を合わせるだけで、簡単に台湾デザート風味のシロップが出来上がりますよ。

ピーナッツバターはお好みの量を入れ込んでみてください。



<材料 2人分>

- 絹ごし豆腐……………300g
- ピーナッツ……………40g
- マンゴー缶詰……………適量
- タピオカ……………適量
- ピーナッツバター クランチ…大 3
- 豆乳……………1 カップ
- はちみつ……………大 2～

<作り方>

1. ボールにピーナッツバター半量、豆乳、はちみつをよく混ぜておく。
2. 豆腐は一口大にスプーンなどですくい、器に入れ、マンゴー、残りのピーナッツバター、タピオカなどを盛る。
3. ピーナッツバターソースを器へ流し込む。

◆アメリカンピーナッツ協会(APC)について

アメリカンピーナッツ協会は、米国のピーナッツ産業の長期的成長を支援するため設立されました。米国産ピーナッツの品質管理や国際的な消費促進、生産・加工に関する研究促進を使命として、国内外でのマーケティング、PR 活動、顧客サービス、研究を主な活動としています。

Web サイト : <https://peanutsusa.jp/>

Facebook : <https://www.facebook.com/peanutusajapan/>

Instagram : @american_peanut_japan

【本件に関するお問い合わせ先】

『アメリカンピーナッツ協会』広報事務局 / 担当 : 改正・風間 かいしやう

MAIL : apc@prinfo.jp