

## 浜内千波先生監修 ピーナッツバターを使ったコクうま簡単レシピを公開

大好評、第三弾！今年の秋は、おうちで食欲の秋！

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8月20日（木）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/>）

今回、ラインナップに加わったのは、ピーナッツの収穫シーズンであり、食欲の秋に食べたい3品のレシピです。特設ページで公開中のオリジナルピーナッツレシピは、四季折々に合わせ、ピーナッツと季節の食材とのハーモニーが楽しめます。どのレシピもシンプルな工程で、普段はあまり料理をしない方や、忙しい方にもチャレンジしやすいものとなっています。今年は、おうちで秋の味覚を満喫するのはいかがでしょうか。



### 浜内千波先生監修 「ゴボウのピーナッツ和え／コク有り厚焼き玉子」

日本の食卓にのぼるイメージが薄いピーナッツやピーナッツバターですが、粒のピーナッツは食感のアクセントに、ピーナッツバターは練りゴマ代わりに使うことで味に深みが出るので、実は汎用性の高い食材です。本場アメリカでは、ピーナッツバターの原料は90%以上がピーナッツでできているため、アメリカンスタイルのピーナッツバターを使うと、ピーナッツの持つ栄養価や風味をそのままに、タレや汁物に加えやすいという利便性も魅力です。

「ゴボウのピーナッツ和え／コク有り厚焼き玉子」は、行楽のお弁当のおかずにもぴったり。和え物は、作り置きのおかずとしても重宝します。「こだわりチョップドサラダ」のピーナッツバタードレッシングは、意外に感じるかもしれませんが、香ばしい風味が様々な具材をまとめてくれます。「ベジチャーハン」は、あらかじめピーナッツバターをご飯に混ぜ合わせて調理するので、ピーナッツバターに含まれる良質な脂が、チャーハンのご飯をパラパラに。料理初心者の方もテクニック要らずで、プロ顔負けの食感が実現しますよ。

#### ◆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年ファミリーク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：風間<sup>かいしやう</sup>・改正

MAIL : [apc@prininfo.jp](mailto:apc@prininfo.jp)

◆オリジナルピーナッツ秋レシピ

## ゴボウのピーナッツ和え／コク有り厚焼き玉子

### <浜内先生コメント>

忙しい毎日に、ササっとおいしくできたら嬉しいおかずの一つに玉子焼きがありますよね。

いつもの玉子焼きが格段においしくなるポイントはピーナッツバターのコク！油も少量で上手にできます。

また茹でた野菜とピーナッツバターがあれば、胡麻和え風のおかずが簡単に出来上がります！



### ゴボウのピーナッツ和え

#### <材料 2人分>

ゴボウ・・・150g  
 ピーナッツバター クランチ  
 ……大 2  
 酢・・・少々  
 塩・・・少々  
 砂糖・・・小 1  
 醤油・・・大 1/2

### コク有り厚焼き玉子

#### <材料 2人分>

卵・・・3個  
 水・・・大 3  
 ピーナッツバター クリーミー  
 ……大 3  
 塩・・・少々  
 砂糖・・・大 1  
 サラダ油・・・適宜

### <ゴボウのピーナッツ和え 作り方>

1. ゴボウは泥を落とし斜め薄切りにし、水に酢、塩少々を入れ、2～3分茹で、水気を切る。
2. ボールにピーナッツバター、醤油、砂糖を入れよく混ぜる。
3. ゴボウと混ぜた 2 の調味料をしっかり和える。

### <コク有り厚焼き玉子 作り方>

1. ボールにピーナッツバター、塩、砂糖、水と溶いた卵を入れ、よく混ぜる。
2. 玉子焼き器をよく温め、サラダ油少々を入れ卵液の 90%を入れて、ゆっくりスクランブルエッグを作る。
3. まとまり始めたら玉子焼き機の端へ押し形を整え、手前側に少し油をひいて残りの卵液を流し入れる。
4. 少し固まった玉子焼きの下にも卵液を流し込み、火が通ったら手前に返して形を作る。  
食べ易い大きさに切ってください。

## こだわりチョップドサラダ

### <浜内先生コメント>

他の食材にたんぱく質が無くても味わい深くなるのが、ピーナッツのいいところ。

バラエティ豊かな具材の食感を、ピーナッツバタードレッシングが上手にまとめてくれます。



#### <材料 2人分>

茹でたもち麦・・・100g  
 ピーナッツ・・・30g  
 ピーナッツバター クリーミー  
 ……大 1  
 リンゴ・・・1/4個  
 紫玉ねぎ・・・50g  
 蕪・・・1個  
 蕪の葉・・・1個分  
 酢・・・大 1  
 塩・・・小 1/2  
 オリーブオイル・・・大 2  
 胡椒・・・少々

<作り方>

1. リンゴ、紫玉ねぎ、蕪、蕪の葉は 5 mm角に刻む。
2. ボールにピーナッツバターと酢、塩、胡椒、オリーブオイルを入れピーナッツバタードレッシングを作る。
3. 器にピーナッツ、茹でたもち麦、刻んだ具材を入れ混ぜて盛りつける。
4. ピーナッツバタードレッシングを添えて頂くときにしっかり混ぜる。

## ベジチャーハン

### <浜内先生コメント>

温かいご飯にあらかじめピーナッツバターを混ぜ込むだけで、ピーナッツの良質な油がご飯をまとってくれて夢のようなパラパラチャーハンが簡単に！あなたもきっと、チャーハン名人になれますよ。

パラパラ  
食感！



### <材料 2 人分>

卵・・・1 個	ねぎ・・・5 cm分の長さ
ピーナッツバター クリーミー	生姜・・・1 かけ
・・・大 2	塩・・・小 1/2
ピーナッツ・・・40 g	胡椒・・・少々
ご飯・・・400g	サラダ油・・・小 1
パプリカ・・・60g	
小松菜・・・40g	

<作り方>

1. 温かいご飯にピーナッツバターを入れ込みよく混ぜておく。ねぎ、生姜は微塵切り、パプリカ、小松菜は 1cm 角に切っておく。※冷凍ご飯を温めて使用しても OK。
2. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、溶き卵が半熟になったら、ご飯、ねぎ、生姜を入れ炒める。
3. 塩胡椒し、パプリカ、ピーナッツを入れて炒め合わせ、火が通ったら、最後に小松菜を加え、ざっと炒めて完成。

### ◆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：風間・<sup>かいしろう</sup>改正

MAIL : [apc@prinfo.jp](mailto:apc@prinfo.jp)