



2022年6月9日

## 大妻女子大学 家政学部×アメリカンピーナッツ協会 米国産ピーナッツ・ピーナッツバターを取り入れた料理研究授業開催 ～「パンに塗る」だけではもったいない！ピーナッツバターを活用したアイデアレシピ満載～



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、大妻女子大学と連携して、同大学の家政学部食物学科食物学専攻の3年生80名を対象に、「食と健康づくり」を目的に社会に貢献できる人材育成をテーマとして、米国産ピーナッツ及びピーナッツバターを使ったヘルシーレシピを学生が研究し、調理実習の授業で発表する、『アメリカンピーナッツ ヘルシー料理研究授業』を2022年5月18日（水）と20日（金）に開催いたしました。

ピーナッツには、良質な脂（オレイン酸）やたんぱく質・ビタミンEなど体に良い栄養素がいっぱい含まれています。毎日の食習慣に取り入れることで便秘解消、美肌、ダイエット、冷え性解消など女性に嬉しい効果が期待できます。

米国産のピーナッツバターは、原材料90%以上がピーナッツでなければ、「ピーナッツバター」としては認めておらず、実は、甘くありません。ピーナッツバターにすることで、そのまま食べるよりも消化が良く、オイルの吸収率が2倍も高まります。硬いものを噛むことが難しい人でも必要な栄養を得やすいように開発されています。

『アメリカンピーナッツ ヘルシー料理研究授業』は、グループごとにピーナッツやピーナッツバターを使用したレシピを、事前に研究・試作をし、当日は実際に考案したレシピで料理を作っていました。

「今回の実習で始めてピーナッツバターを知った」・「ピーナッツバターは知っていたけど、パンに塗る以外で食べ方を知らなかった」・「ピーナッツバターは甘いイメージなので料理に使用できることに驚いた」という声も多く、最初は、食材とピーナッツバターの相性が合うのか少し不安に思った方もいらっしゃったようです。

しかしながら、多くの学生が今回の授業をきっかけに、「米国産ピーナッツバターを“調味料”として使用できるという新しい発見があった」、「和・洋・中など様々なアイデアレシピを考案することができた」、「ピーナッツ・ピーナッツバターの使い方の幅が格段に広がった」と、ピーナッツ・ピーナッツバターの魅力について話していました。

◆学生考案レシピ



ピーナッツのオープンサンドとピーナッツプリン



サラダうどん



豚しゃぶのピーナツバタ



ピーナツバターポップコーン



ピーナツバターのデップ



ピーナツバターのクリームペンネ

◆今回の実習で使用した「ピーナツバター」の紹介

＜ピーナツバターを塗り広げれば、笑顔も広がる！「スキッピー」＞

日本でもおなじみのピーナツバターブランド、スキッピー。食欲をそそる香ばしさと、まろやかな口あたりが楽しめます。保存料や添加物は一切含まれておらず、品質にこだわる方にも安心。クリーミータイプと、サクサクのピーナツ食感が特徴的なスーパーチャンクタイプがあります。



＜全米販売量 No.1 ピーナツバター！「ジフ」＞

厳選された良質のアメリカ産ピーナツのみを使用した甘さの無い伝統的な逸品。保存料不使用で、ポリフェノールを含む薄皮も摂取することができるのが嬉しいですね。クリーミータイプ、粗びきピーナツの入ったクランチタイプ、オメガ3 脂肪酸を含むタイプなど、お好みに合わせて選べます。



＜原料は 100%ピーナツのみ！「スマッカーズ ピーナツバタークリーミー」＞

アメリカで 100 年以上親しまれているジャムブランドのスマッカーズ。こちらはピーナツ 100%を原料に用いたピーナツバターで、保存料や着色料も使われていません。ピーナツ本来の豊かな風味が楽しんで、料理やお菓子作りの素材として使うにもぴったりです。



◆今回の実習で使用した「ピーナツ」の紹介

＜アメリカで No1 ブランド「プランターズ (Planters) カクテルピーナツ」＞

皮をむいたピーナツをピーナツオイルと最高のロースト技術で香ばしく仕上げました。塩味付き。



◆アメリカンピーナツ協会(APC)について

アメリカンピーナツ協会は、米国のピーナ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。