

岡山県のおとう飯 牛乳アイス



岡山県マスコット
ももっち

岡山県の蒜山高原のジャージー牛乳の生産量は日本一!!濃厚な味わいのジャージー牛乳を使って、簡単でおいしいスイーツおとう飯に挑戦してね♪

材料

マシュマロ 20グラム
牛乳 80ml

カンタン
楽しく!



作り方

- ①耐熱容器にマシュマロと牛乳を入れ、ふんわりとラップしてレンジ600ワットで1分加熱し、マシュマロが溶けるようによく混ぜる
※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください
- ②冷ましてから冷凍庫に入れ、30分～40分待つ
- ③もう一度よく混ぜて、冷凍庫で1時間冷やし器に入れて完成!



＼おとう飯大使より／

カチカチに凍ってしまったら、少し常温で溶けるまで待ちましょう!チョコソースやハチミツをかけてみても美味しいよ!

広島県のおとう飯 お好み焼き



「“おとう飯”始めようキャンペーン」
inひろしまが
2018年9月に開催されました!

広島県産豚肉と新鮮キャベツをたっぷり使った、レンジで作れるお好み焼き!

材料

生地	キャベツ千切り	120グラム
	小麦粉	大さじ4
	水	大さじ2.5
	卵	1個
	だしの素	小さじ1/2
	豚バラスライス	2枚
	イカ天	1/2袋 (お好みで!)

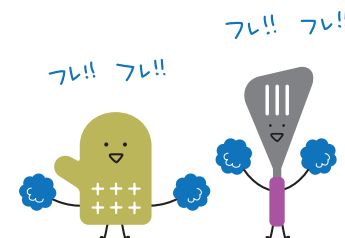
お好み焼きのソース
マヨネーズ
かつおぶし
青のり

レンジで
カンタン!



作り方

- ①豚バラスライスを3センチ幅に切る
- ②イカ天を細かく砕く
※袋の上から麺棒などで叩くとキレイに砕けるよ!
- ③生地の材料を全てよく混ぜ合わせる
- ④耐熱皿にラップを敷いて、生地を丸く広げて乗せる
- ⑤その上からふんわりラップをしてレンジ600ワット6分加熱する
※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください
- ⑥ソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをお好みでかけて完成!



＼おとう飯大使より／

焼かないお好み焼きなんて本当においしいの!? と、不安になりますよね。でも大丈夫!焼いたおいしさになるんです!食べるとびっくりですよ!

山口県のおとう飯

かしわ飯



山口県PR本部長
ちよるる

やまぐちブランド「長州黒かしわ」を使った、ぶちうまい(大変おいしい)簡単おとう飯!適度な歯ごたえを残しながらもジューシーで、噛めば噛むほど味が出てくる上品な味わい特徴です!ぜひ作ってみてください!

材料

鶏もも肉	100グラム
冷凍ごぼう	ひとつかみ
米	1合
水	180cc
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	小さじ1

レンジで
カンタン!



作り方

- ①お米をといで水に30分浸けておく
- ②鶏もも肉を食べやすい大きさに切る
- ③耐熱容器に、水を切ったお米と残りの材料を全て入れ、軽く混ぜてキッチリフタをしてレンジ600ワット8分加熱する
- ④一度取り出しよく混ぜ合わせ、もう一度フタをしてレンジ600ワット8分加熱する
- ⑤取り出して10分放置したら完成!

※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください



＼おとう飯大使より／

仕上げに小葱や白ごま、揉み海苔など好きな薬味をかけてね。

徳島県のおとう飯

サツマイモとリンゴのサラダ



徳島県マスコット
すだちくん

なめらかな歯ざわりと後味の良い甘さの「なると金時」は徳島県を代表する農産物じょ!簡単レシピのおとう飯で、「なると金時」のおいしさを是非味わってみてほしいですだち!

材料

サツマイモ (中くらいの大きさの物)	1本
リンゴ	1/2個
レーズン	50グラム
ヨーグルト (プレーン加糖)	80グラム
マヨネーズ	大さじ2
ハチミツ	小さじ1
くるみ (あれば!)	適量を砕いて

相性抜群!



作り方

- ①サツマイモをよく洗い、水で濡らす
- ②少し絞ったキッチンペーパーを巻きつけ、その上からラップをきっちりまいてレンジ600ワットで4分～4分半加熱し、冷めるまで放置する
- ③リンゴを1センチ角くらいにカットする
- ④ソースを全て混ぜ合わせる
- ⑤サツマイモが冷めたらリンゴ同様に1センチ角にカットする
- ⑥サツマイモ、リンゴ、レーズンを混ぜ合わせ、最後にソースをかけて混ぜ合わせて完成!

※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください

＼おとう飯大使より／

クルミとレーズンの相性が抜群ですので、ある方は是非使ってみて下さい!!
また、徳島を代表する果実の「すだち」は、爽やかな酸味と香りで様々な料理を引き立ててくれます!こちら、いろんな料理に使ってみて下さいね!

香川県のおとう飯 うどん焼き



香川県PRキャラクター
うどん県観光課係長
うどん健

香川県といたら、やっぱりうどん!うどん県観光課係長として、讃岐うどんを使ったレンジで簡単にできる「うどん焼き」(香川では「うどん焼き」という独特な言い方があります)を紹介します!簡単なので、是非作ってみてください!

材料

冷凍うどん	1玉	
豚バラスライス	50グラム	
キャベツ	大1枚	
ピーマン	1/2個	
ごま油	小さじ1	
ソース	顆粒出汁の素	小さじ1/2
	しょう油	小さじ1/3
	お好み焼きソース	大さじ1
	酒	小さじ1

レンジで
カンタン!



作り方

- ①豚肉、キャベツを3センチ幅、ピーマンを5ミリより細く切る
- ②耐熱容器に冷凍うどんを入れ、その上に豚肉、混ぜたソースの材料、ピーマンの順に乗せる
- ③最後に上にキャベツを乗せ、ふんわりラップをしてレンジ600ワット6分加熱する
※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください
- ④ごま油をかけて混ぜ合わせ完成!



＼おとう飯大使より／

うどんは冷凍食材でも手に入ります!お好みで鰹節やマヨネーズをかけてね!具材は順番に乗せて行くと味がなじみます!

愛媛県のおとう飯 みかん大福



愛媛県
イメージアップキャラクター
みきやん

えひめといえばやっぱりみかん!柑橘王国えひめの顔、みかんをまるごと味わってほしいんよ。えひめの愛をぎゅっと詰め込んだスイーツおとう飯で、みんなを愛顔(えがお)にするけんね!

材料

※8個分

みかん	S〜SSサイズ8個
白あん	250グラム
白玉粉	120グラム
グラニュー糖	25グラム
水	150cc
片栗粉	少々

レンジで
カンタン!



作り方

- ①みかんの皮をむき、中の白い筋を丁寧にとる
- ②耐熱容器に白あんを入れ、レンジ600ワットで2分加熱して水分を飛ばす
- ③白あんを冷まし、30グラムずつ分けて丸める
- ④白あんを手のひらで広げ、みかんを白あんて包み、一旦置いておく
- ⑤耐熱容器に白玉粉とグラニュー糖を入れて軽く混ぜ合わせ、水を少しずつ入れながら混ぜ合わせる
- ⑥ラップをしてレンジ600ワットで1分半加熱する
- ⑦一度取り出しよく混ぜてラップし、レンジ600ワットで2分加熱する
- ⑧⑦をレンジから取り出し、片栗粉を敷いたバットに入れ、片栗粉を振りかけながら長方形に均一に伸ばす
- ⑨8等分に切り分けよく伸ばし、白あんとみかんの上からかぶせて包んだら完成!
※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください



＼おとう飯大使より／

みかんの白い筋を簡単に取りするには、沸騰したお湯にみかんを皮ごと15秒〜20秒つけてから冷水につけて冷ますと、綺麗に取れますよ!

高知県のおとう飯

鶏肉のレンジ蒸し生姜風味



くろしおくん

高知県自慢の「土佐はちきん地鶏」を使った簡単レシピのご紹介です。引き締まった肉質で、深みのある味わいの地鶏に、生姜風味を加えたさっぱりとした鶏肉のレンジ蒸しを今日のおとう飯にしてみたいかがでしょうか♪

材料

鶏胸肉	1枚
チューブ生姜	5センチ
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1



作り方

- ①耐熱容器にタレの材料を全て入れ混ぜ合わせ、鶏胸肉を10分ほど漬けておく
- ②ふんわりとラップしてレンジ600ワットで6分加熱し、10分ほど放置し粗熱を取る
- ③食べやすい大きさに、斜めにスライスして完成！

※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください



＼おとう飯大使より／

仕上げて白髪ねぎや、糸唐辛子に乗せるとさらに美味しさアップします！

福岡県のおとう飯

海苔チーズ



福岡県広報部長
エコトン

有明海に流れ込む河川からの豊富な栄養で育つ「有明海苔」！海苔巻きにしても、天ぷらにしても美味しいトン！おとう飯では、とっても簡単に作れる海苔チーズを紹介！みんなで一緒に作ると楽しいトン！

材料

味付け海苔	8枚
スライスチーズ (とろけないタイプ)	
クッキングシート	

劇的
カンタン！



作り方

- ①クッキングシートの上に海苔を並べる
- ②海苔の上に乗るような大きさにスライスチーズを切って(小さめがおすすめ！)、乗せていく
- ③レンジ600ワットで1分～1分半加熱し、完成！

※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください

＼おとう飯大使より／

お好きな海苔を使ってね！ チーズはとろけるチーズを使うと無くなってしまうので、『とろけるチーズ』と書いてないものをお使いください！

佐賀県のおとう飯

新玉ねぎドレッシング



佐賀県
子育て応援キャラクター
さがっぴい

あま〜い佐賀のたまねぎは、春〜秋に出荷される中では全国1位の出荷量!レンジで簡単に作れるドレッシングはサラダやパスタにピッタリ!佐賀の栄養がたっぷり、新玉ねぎのおとう飯をどうぞ!

材料

新玉ねぎ
ドレッシングのタレ

2個
大さじ2
大さじ4
大さじ3
大さじ1
少々

砂糖
しょう油
酢
サラダ油
塩胡椒

レンジで作る!
劇的カンタン!



作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにして耐熱容器に入れる
- ②ふわっとラップをしてレンジ600ワット5分加熱する
- ③玉ねぎの加熱中にドレッシングのタレを混ぜ合わせておく
- ④玉ねぎに混ぜ合わせたタレをかけよく混ぜ合わせて完成

※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください



\おとう飯大使より/

水分が出ますが、捨てずに全て混ぜ合わせて下さいね!! 塩胡椒はちょっと多めに入れると、美味しいです!

長崎県のおとう飯

じゃがいもの照り焼き



長崎がんばらんば隊
がんばくんと
らんばちゃん

簡単!早い!美味しい!の三拍子が揃ったお手軽おとう飯で家族の笑顔と胃袋をゲット!こだわりの土で育った長崎のじゃがいもは、生産量全国第2位で、ほっこりホクホクの味自慢です!

材料

じゃがいも
醤油
砂糖
マヨネーズ

2個
(約300グラム)
大さじ1
小さじ2
大さじ1

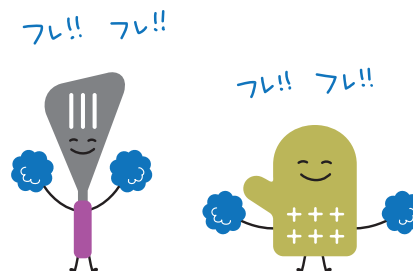
レンジで
カンタン!



作り方

- ①じゃがいもの皮を剥き1センチ角に切る
- ②耐熱容器の中に材料を全て入れて混ぜ合わせ、ふんわりラップをしてレンジ600ワットで3分加熱する
- ③一度取り出しよく混ぜ、レンジ600ワットで2分加熱し完成!

※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください



\おとう飯大使より/

めちゃくちゃ簡単です!最後にとろけるチーズを乗せても良い感じっす!

熊本県のおとう飯

トマトとナスのイタリアン



生産量日本一の熊本産トマト、簡単レシピで、家族みんなを笑顔にしよう!!

材料

ナス	2本
トマト	1個
とろけるチーズ	2枚
チューブにんにく	3センチ
醤油	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩胡椒	少々

レンジで
カンタン!



作り方

- ①ナスのヘタを取り、ナスを縦に半分に切り、斜めに1センチ幅でスライスする
- ②トマトのヘタを取り、2センチ角にカットする
- ③耐熱容器にナスとトマトを入れ、オリーブオイル、醤油、にんにく、塩胡椒を入れてよく混ぜ、スライスチーズをのせてラップをかけレンジ600ワット5分加熱する
※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください
- ④軽く混ぜあわせて完成!

\おとう飯大使より/



お子様好みの味にする場合はケチャップ大さじ1を最初に加えると甘みが出て喜ばれます!

大分県のおとう飯

牛ステーキ丼



おいしい豊後牛を使用した、ちょっぴり贅沢なおとう飯レシピをご紹介します!おいしい豊後牛は、風味豊かで、とろけるような味わいが特徴的!大分県産の椎茸やかぼすを使用することであっさり味わうことができます!

材料 ※厚さ2センチの場合

牛ステーキ肉	1枚
片栗粉	少々
卵黄	1つ
カット小ねぎ	ひとつまみ
カボス	1つ
大葉	1枚
ごはん	丼ぶり1杯
椎茸	2本
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
チューブニンニク	3センチ



作り方 動画もあるよ!

- ①しょうゆ、酒、みりん、砂糖、チューブにんにくを混ぜ合わせておく
- ②大葉を細切りにする
- ③椎茸を細かくみじん切りにする
- ④ステーキ肉に軽く塩胡椒をして、全体的に薄く片栗粉をまぶす
- ⑤熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、ステーキ肉の片面を強めの中火で1分半焼く
- ⑥ステーキ肉をひっくり返して弱火にし、蓋をして更に2分焼く
- ⑦お肉を取り出し、アルミホイルで包み余熱を入れる
- ⑧そのままのフライパンに椎茸を入れて軽く炒め、醤油、酒、みりん、砂糖、チューブニンニクを入れて焦がさないように弱火でとろみが出るまで煮詰める
- ⑨余熱が入ったステーキ肉をまな板に寄せ、厚めに傾斜を入れて断面が見えるように切る
- ⑩丼ぶりにご飯を入れて、細切りにした大葉を敷いて、切り分けたお肉を乗せ、作ったタレをかけ、中央に卵黄を乗せる
- ⑪カット小ねぎを上から散らし、カボスを軽く絞りかけて完成!

\おとう飯大使より/



蓋をしてしっかりと蒸し焼きにする事でふっくらジューシーに!

宮崎県のおとう飯

ピーマンの肉詰め



宮崎県産ピーマンにはビタミンCが豊富!ビタミン豊富なおとう飯で、家族を健康にするワン!

材料

ピーマン	3個 (大きいもの)
小麦粉	少々
ひき肉 (合挽き、豚肉、牛肉 どれでも可)	150グラム
肉だね	
玉ねぎ	1個
だしの素	小さじ1
牛乳	大さじ2
チューブにんにく	2センチ
塩胡椒	少々
ソース	
ケチャップ	大さじ2
とんかつソース	大さじ2

レンジで
カンタン!



作り方

- ①ピーマンを縦半分にカットし、種を取り除く
- ②玉ねぎをみじん切りにする
- ③ビニール袋などに肉だねの材料を全て入れて、よく混ぜる
- ④耐熱容器にピーマンを並べ、ピーマンの内側に小麦粉を軽く振りかける
- ⑤肉だねの入ったビニール袋の端っこをハサミで切り、ピーマンの上に肉だねを絞り出して、軽く押さえながら詰める
- ⑥ソースの調味料を混ぜ合わせてソースを作り、ピーマンの上からまんべんなくかける
- ⑦ふんわりラップしてレンジ600ワット5分加熱し、取り出してピーマンをひっくり返し、再度ふんわりラップをして、更にレンジ600ワットで4分加熱して完成!

※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください

＼おとう飯大使より／



ソースのかわりに塩コショウで味付けをしても大人向けの味付けになっておいしいよ!

鹿児島県のおとう飯

肉どうふ



鹿児島県マスコットキャラクター
ぐりぶ〜くん

ぐりぶーだぶ〜!みなさん、おやっとなあ〜(お疲れ様)。鹿児島を代表する黒牛を使った肉どうふを紹介するぶ〜。みなさんにも、ぜひ食べて欲しいぶ〜。

材料

絹どうふ	1/2丁
牛バラ肉	100グラム
長ネギ	1/4本
えのき茸	1/2袋
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
水	大さじ1
砂糖	小さじ1
和風出汁の素	小さじ1

レンジで
カンタン!



作り方

- ①豆腐を1/4カットする
- ②牛バラ肉を3センチ幅にカットする
- ③長ネギを1センチ幅で斜めにカットする
- ④えのきの石づきの部分を切り落とし、食べやすい大きさにほぐす
- ⑤耐熱容器に牛肉、えのき、豆腐、長ネギの順番に入れる
- ⑥混ぜ合わせたタレの材料を上からかけ、ふんわりラップをしてレンジ600ワットで7分加熱する
- ⑦豆腐を裏返して、味を吸い込ませる為に5分ほど置いて、完成!

※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください

＼おとう飯大使より／



時間が経てば経つほど、あら不思議!豆腐に味が染みてもっと美味しくなります!

沖縄県のおとう飯

もずくのふわふわオムレツ

ハイサイ!栄養満点、子どもにも大人気!!沖縄の美ら海で多く採れる「もずく」を使った簡単でおいしい、ふっくらオムレツです。いっぺーまーさいびーんどー(とってもおいしいよ)!

材料

味付き太もずく 1パック
卵 2個
砂糖 小さじ1/2
ケチャップ (仕上げ用)

レンジで
カンタン!



作り方

- ①もずくの汁を切り器に移し、卵、砂糖を加えて混ぜ合わせる
- ②耐熱容器にラップを敷いて①を流し込み、ラップで軽く包む
- ③レンジ600ワットで2分～3分様子をみながら加熱する
- ④ラップの端をキャンディのように包んでオムレツの形を整えてからお皿に盛り付ける
- ⑤ケチャップでお好きな模様を描いて完成!

※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください

＼おとう飯大使より／



ラップでキャンディの包みのようにするのがポイントですよ!ここでキレイな形にして、盛り付けを素敵に仕上げましょう!



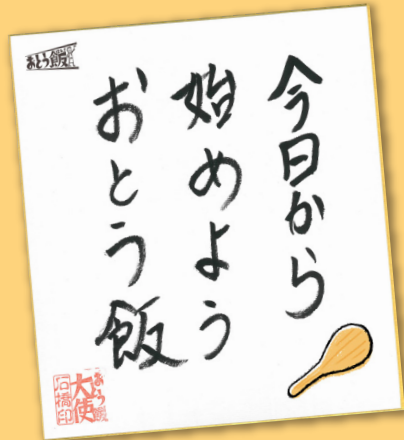
沖縄県
マスコットキャラクター
イーサー君

おとう飯 語録集

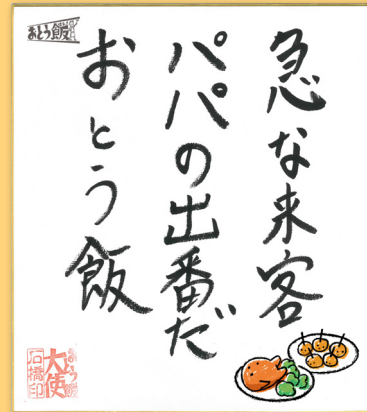
石橋へおとう飯大使による
「おとう飯」語録をまとめてご紹介!
「おとう飯」の秘訣と
心得をぜひ隠し味に
活かしてみて
ください!



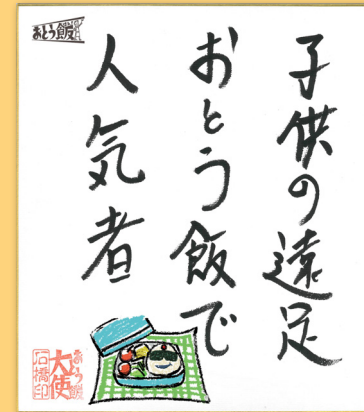
ねむい朝 時間短縮 おとう飯	ピーナ おとう飯の 強い味方	めんつゆ これさえあれば 怖くない!	冬はスープ	おとう鍋!!	明けまして おめでとう ございます	冬は 旬のくだも ズザート	豆を食ふ	おひな飯	やろお飯
秋だ BBQだ おとう飯	秋はガツリ おとう飯で 体カアア	ふんわりラッ ペルアア	仕上げて一振ッ こうエス おとう飯	鶏ももは フォークで 攻めろ!	おせちで おとう飯	冬は 魚もつま み	プレナムな おとう飯	おとう飯友	おとう飯
手帳の遠足 おとう飯で 人気者	マイエバン 買っておよう	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯
手早く簡単 リーズナブルが おとう飯	かぼち グータンで ハッピーハッ シン	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯
食欲の秋 イッ出番だ おとう飯	カゼ予防 おとう飯で あったまっ	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯
急な来客 パパの出番だ おとう飯	スイーツだ おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯
今日から 始めよう おとう飯	休日は 親子で おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯
おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯	おとう飯



思い立ったが吉日！
気軽にレシピを見ながら
チャレンジしてみてください！
こんなに簡単だったんだ、と驚くこと
間違いなしです！



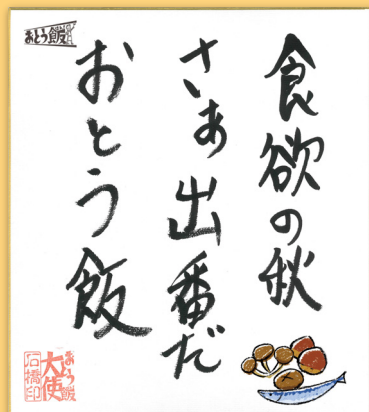
これぞ「おとう飯」の真骨頂！
ササッと作ってお客様をもてなせば、
皆んなが笑顔になること
間違いなし！



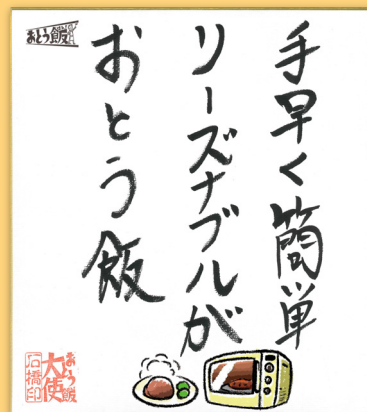
無理に凄いキャラ弁を作らなくても
良いんです！ゆるキャラでも、
オリジナルキャラでも、
おとう飯なら作りやすくて人気抜群！
チャレンジしてみてください！



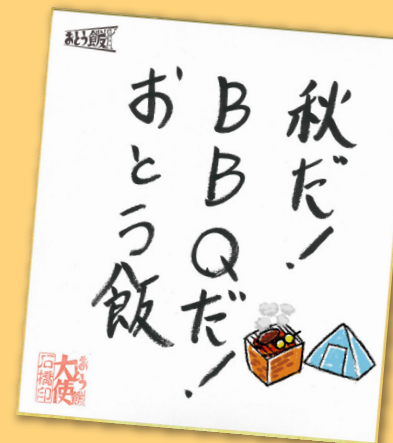
後片付けをキチンと！
出来ているようで中々難しいです！
家族で決めた元の位置に食材や
調理器具を戻すと、次に使う家族が
スムーズですよー！



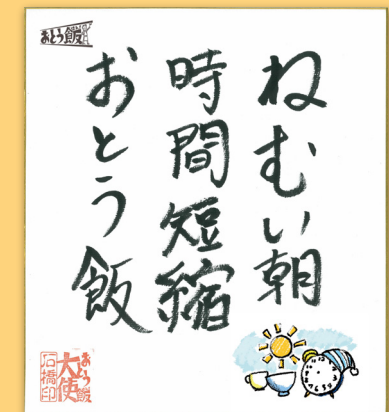
食欲の秋は実りの秋！
美味しい旬の食材の宝庫です！
「おとう飯」にチャレンジするには
もってこいの季節ですね！



私はこれをいつも
肝に命じております！

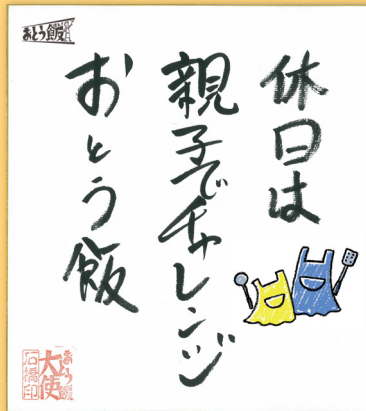


BBQといえば、
パパも頑張るチャンスですね！
いつもと違う工夫でみんなを
驚かせてみてはいかがでしょう？

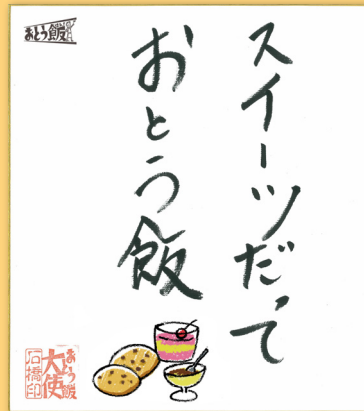


眠い、忙しい朝。
こんな時こそおとう飯ですよ！
時短レシピ満載！！
是非チャレンジして下さいね！！

もずくのふわふわオムレツはP111へ

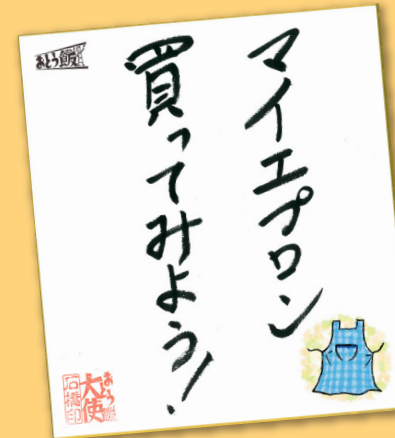


親子で一生懸命作った料理、
そんな理由で子供の好き嫌いが
治ったりする事もあるんです。
色々な話をしながら作ってみましょう！

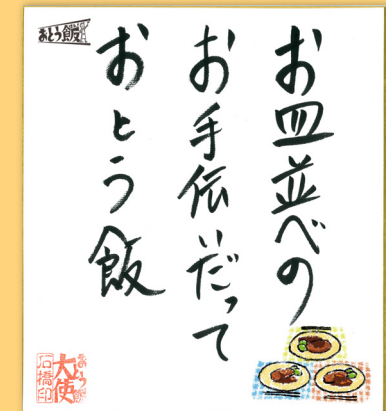


「おとう飯レシピ」にはスイーツだって
あるんですよ！食後のデザート、
なんかないかなー？
なんて時にパパが作るスイーツを是非！

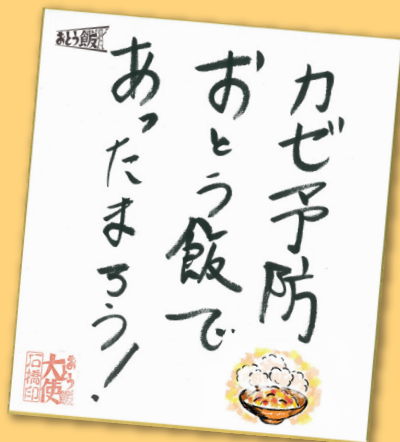
シナモン香る焼きリンゴはP66へ



形から入る事も時には
大事ですよ！
マイエプロンを着用して、
やる気アップ！

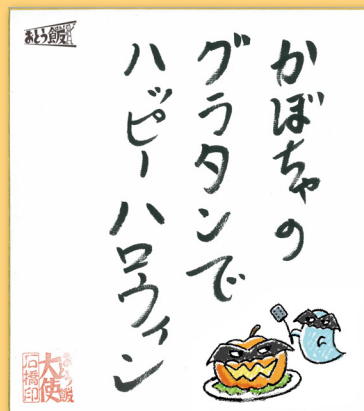


料理は作るだけが
料理ではございません！
みんな一緒に食事を楽しむために、
という気配りも「おとう飯」のひとつです！



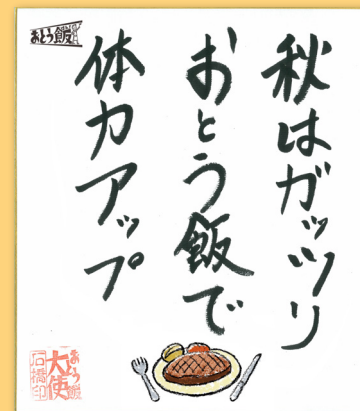
季節の変わり目は
体調を崩しがちです。
生姜がたっぷり効いたおとう飯で
温まりましょう！

生姜焼きはP87へ



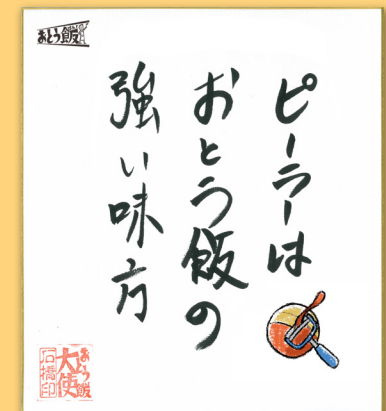
何かとホームパーティの多い
ハロウィンの時期！パパの手料理に
カボチャのグラタンなんてどうでしょうか？
ササッと作れてしまいますよ！

カボチャのグラタンはP21へ



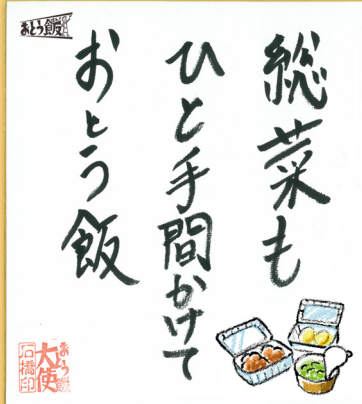
簡単だけどボリューム満点な
お肉料理にも
チャレンジしてみませんか！

牛ステーキ丼はP108へ

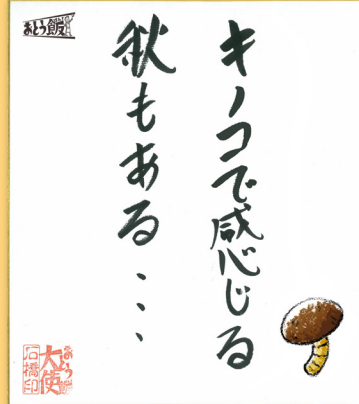


ニンジン、ゴボウ、キュウリなどの
野菜をスライスする時は、
包丁よりもかなり
時短になりますよ！

九条ねぎとゴボウのキンピラはP90へ

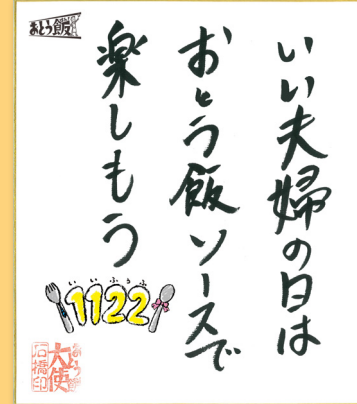


例えば、買って来たキムチに
チーズをのせて
レンジで温めるだけで、
ダッカルビ風おとう飯に変身！



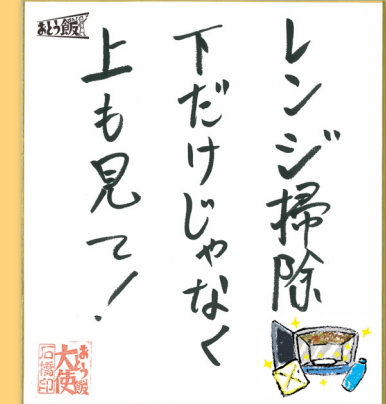
秋の味覚キノコを使った、
小さな子どもにも大人気
「キノコのトマトクリーム煮」でも
作ってみませんか？

キノコのトマトクリーム煮はP84へ

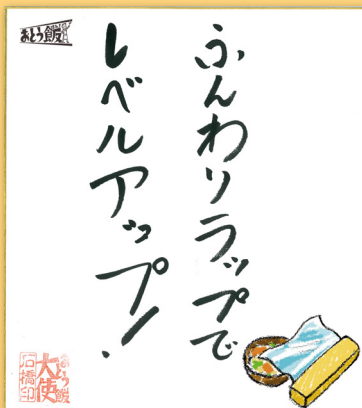


11月22日は「いい夫婦の日」。
どんな料理にも合う、
必殺のソース5種を使って、
おとう飯を作ってみませんか？

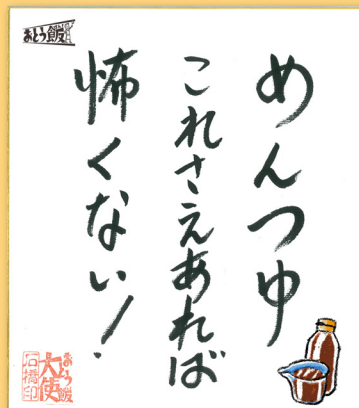
必殺のソース5種はP24へ



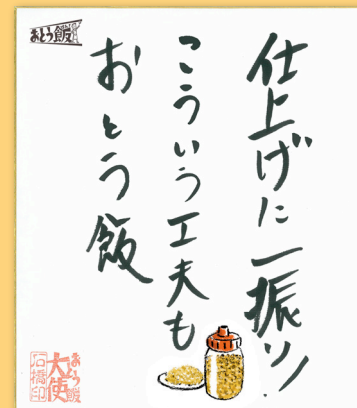
レンジ掃除のポイントは、
調理ではねたタレや煮汁などが、
レンジ内の上にも
ついているところです。



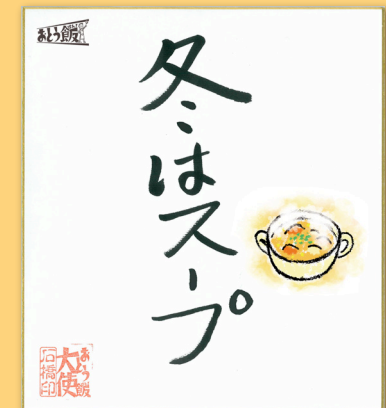
ラップをふんわりとかける
「ふんわりラップ」を
活用すれば、レンジで簡単に
蒸し料理や煮物が作れます！



お手頃価格でどこにでも
売っているめんつゆ。
和・洋・中間わず、風味がアップし
味がまとまります！



ゴマ、のり、かつお節やきざみネギなどを
一振りするだけでいいんです！
見た目と味のグレードアップ
図りませんか!!

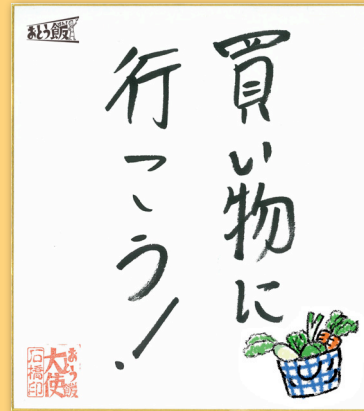


寒い冬は
あったかいスープで
暖まりましょう！

クラムチャウダーはP76へ



簡単で手軽なおとう飯も、
愛情を込めて作れば
さらに美味しくなりますよ！



年末年始の準備で何かと忙しい時期。
何が足りなくなっているか
冷蔵庫をチェックして、
どんどん買い物に出かけましょう。

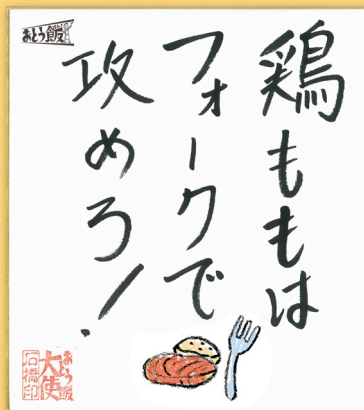


大掃除の季節、
ここでお父さんの活躍のしどころ。
換気扇やレンジなどの掃除を
やりましょう！



クリスマスパーティーには、
パパの手料理「ローストチキン」
なんてどうでしょうか？

ローストチキンはP31へ



スジ切りって難しく考えがちですが、
鶏もも肉、牛もも肉などの加熱をすると
固くなりやすいお肉は、包丁を使わなくても
フォークでぷすぷす刺しておくと、スジが切れて
柔らかくジューシーに仕上がりますよ。

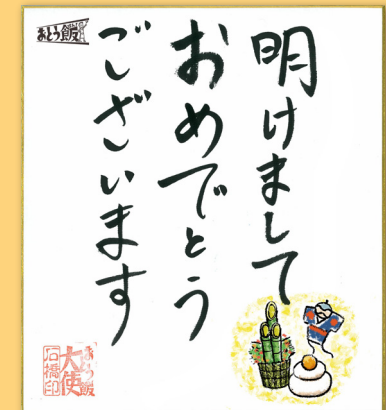


鍋はレシピが無くても大丈夫。
好きなものを入れて
楽しみましょう！



おせち料理も
おとう飯レシピがあります。
ぜひチャレンジしてみてください！

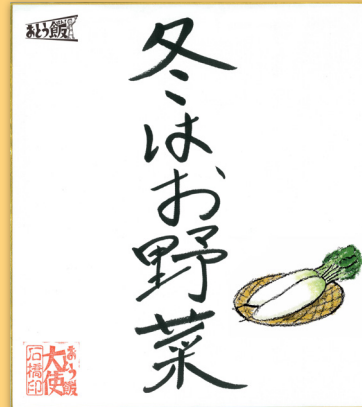
お正月のおとう飯はP35～へ



明けましておめでとうございます！おとう飯大使としての活動も、
あっという間に3年目になりました。昨年9月から新たな試みとして
「おとう飯語録」スタートさせました。普段、家庭の中で遭遇する
場面や、家事のポイントなど、おとう飯大使目線で紹介して
いますが、いかがでしょうか。今年も「おとう飯」を暖かく
見守っていただければ幸いです。よろしくお願いいたします！

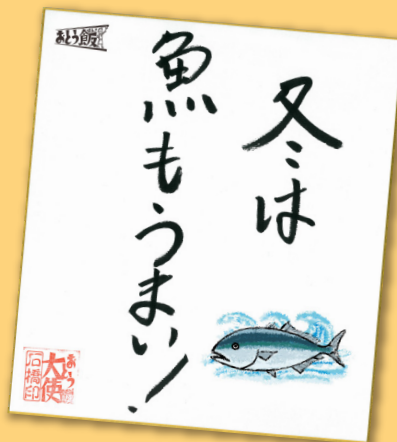


いろんなバリエーションで
お餅を食べてはいかがでしょうか？
例えば、お餅にスライスチーズと
海苔を巻いて、レンジで1分加熱すれば、
のりチーズ餅の完成です！



大根や白菜など、
この時期一番おいしくなる
旬のお野菜を使って、
おいしい料理を作りましょう！

大根と豚肉のレンジ煮はP89へ



ブリやタラなど、冬は
お魚がおいしい季節。
旬のお魚を使って、
おとう飯を作ってみましょう！

ブリの照り焼きはP8へ



ミカンや柿など、冬はおいしくくだものが
たくさんあります。そのまま食べてもいいですが、
ひと手間で冬のだんらんをもっと
楽しくする美味しいデザートの出来上がり！

みかん大福はP102へ



いきなり本番シーズンを迎えるのは、
プロ野球選手でも難しいですね。
自分一人でとる食事などから、
おとう飯自主トレ始めてみませんか？

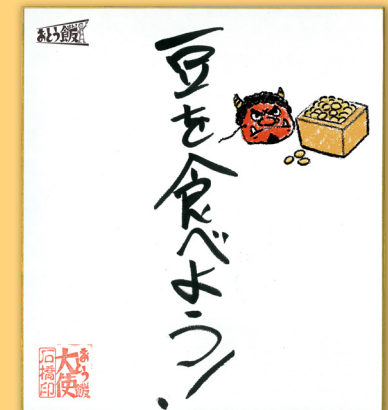


毎月の最終金曜日は、
いつもより少し早く家に帰って、
プレミアムなおとう飯に
チャレンジしてみませんか？

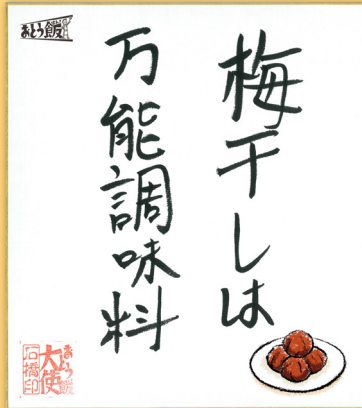
プレミアムなおとう飯はP15へ



枕草子の一節に「冬はつとめて」とありますが、
冬は早朝が素敵という意味のようです。
みんなが少しでも長く布団にくるまっていたい
冬の朝こそ、ちょっと早起きして朝ごはんづくりも
素敵じゃないですか！



今日は節分。豆を食べて、1年間無病息災で
過ごせるよう祈願しましょう！例えば、「簡単豆ご飯」
なんていかがでしょう。炊飯器にといだお米2合に
グリーンピース120グラム、顆粒だしの素小さじ1、
酒大さじ1を入れ、お米2合分の水を入れて
炊飯ボタンを押すだけ！



梅の花がちらほらと咲いてきました。見る梅もいいですが、食べる梅干しはそのまま食べるだけではなく、調味料としても万能です。普段のレシピにアクセントとして加えると、とてもおいしいおとう飯が出来上がります。

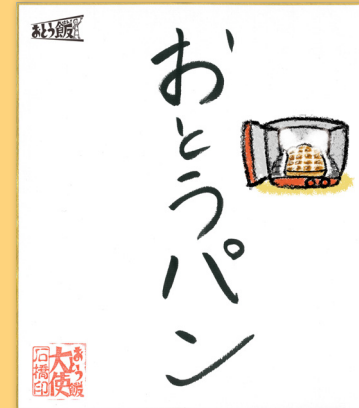
マグロとアボカドの梅肉和えはP94へ



2月11日は祝日です。
ちょっと華やかなおとう飯を作って、
家族でパーティー気分を楽しみませんか？

サーモンのカナッペはP68へ

ミートボールバーガーはP40へ



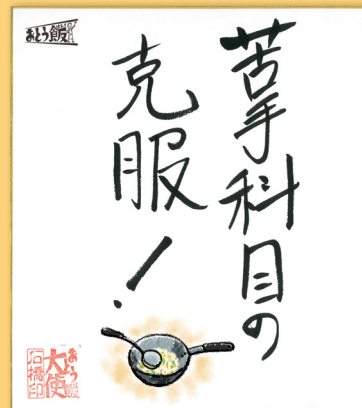
ちょっと余裕のある朝は、家族のためにひと手間かけた、
簡単美味しいシュガートーストなんていかがでしょう？
食パンの表面を包丁で斜めに3センチ間隔で
浅めに切り目を入れ、バターを塗りこんだ上から、
まんべんなく砂糖をふりかけ、
オーブントースターで焼くだけで
素敵なおとうパンに大変身！



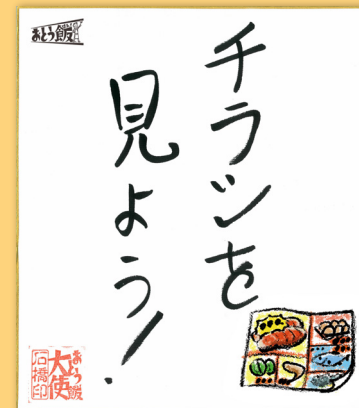
会社や料理教室、SNSなどでつながった仲間と、
レシピや裏ワザ、また、料理の写真を送りあって、
家族から評判よかったんだとか、
いまいちだったんだとか、
色々な情報交換を楽しみましょう。
新たな発見や次のチャレンジにつながる勇気が
もらえるかもしれませんよ！



炊事、洗濯、ゴミ出しといった
家事だけではなく、
「食料や日用品の在庫把握」
「献立を考える」「ごみの分類とまとめ」
などの、いわゆる「見えない家事」も、
とても大事な家事ですよ！



国の調査では、ゴミ出し・掃除・買い物など
家事主要7科目のうち、お父さんがやっている比率が
最も低いのが「炊事」だそうです。
炊事はお父さんたちの苦手科目。炊事は、家族の評価が
そのまま出てきますからね。でも、ということは、ここを
クリアできれば、家族からのポイント大幅アップが
期待ができるということでもありますよ。



スーパーのチラシは情報の玉手箱。
毎日読んできると、いろんな商品の価格や、
時々旬の情報など、役立つ知識が吸収できます。
例えば、今が旬の食材をお得に購入出来たり、
今日の献立を考える足しにしたりと、
チラシから得られた知識は生活に
役立つものばかりですよ！



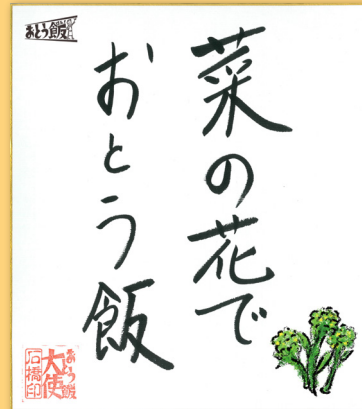
ひな祭り。お子さん向けに、簡単に作れるかわいいラップ寿司で、一緒に
お祝いしてみませんか？具材のアレンジで、子供たちも大好き
カニカマのラップ寿司も簡単にできちゃいます。酢飯に白ごまを
混ぜておき、ほぐしたカニカマをラップに敷き、マヨネーズを
少量かけて白ごまを混ぜた酢飯を乗せてキュッとねじれば完成です！

サーモンとアボカドのラップ寿司はP55へ

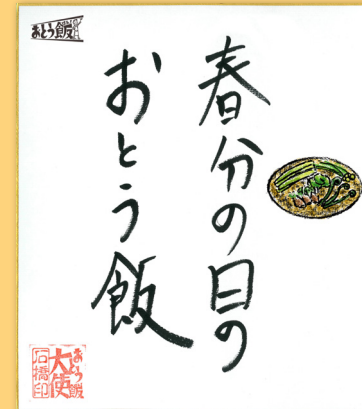


いよいよ春です。新じゃが、新玉ねぎ、タケノコ、鱈など、
美味しい食材がたくさん出てきます。
旬をむかえる食材でおとう飯を作るのも素敵ですね。
新じゃがだと尚更美味しく出来る、
こちらのレシピなんていかがでしょう？

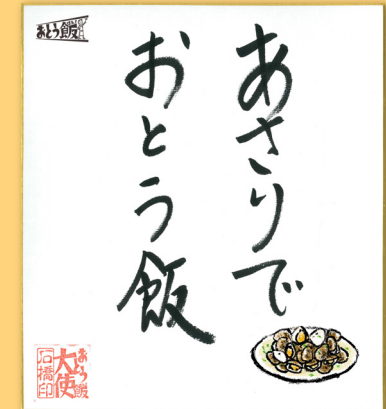
じゃがいもの照り焼きはP106へ



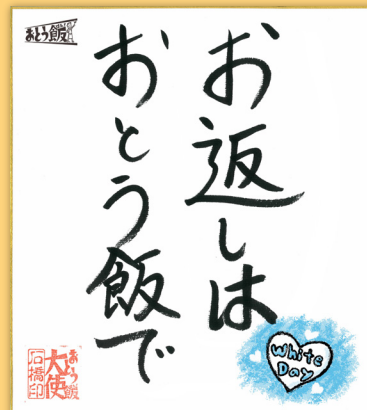
菜の花を使ったおとう飯で春を感じましょう！
菜の花の下1センチほどを切り落とし3等分にし
耐熱容器に入れ、水大さじ1を入れてレンジ
600ワットで2分加熱します。粗熱が取れたら軽く手で絞り、
油を切ったツナ、ごま油大さじ1、塩少々を入れて
混ぜ合わせ、白ごまを振りかけたら
「簡単！菜の花のツナ和え」の完成です。



春分の日「自然をたたえ、生物をいつくしむ」
日とされています。春になると、
山菜や春野菜など美味しい食材が
たくさん出てきます。そんな旬の食材に
感謝しながら、おとう飯を楽しみましょう！

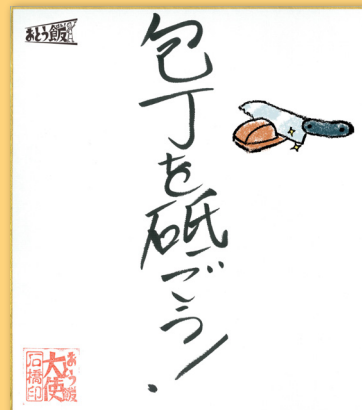


春が旬の魚介類といえば、鱈、アサリ、
ホタルイカなどが挙げられます。旬の食材を使った
おとう飯で春を感じませんか？例えば、耐熱容器に
砂抜きしたアサリ1パック、バター10グラム、
酒大さじ2、醤油、みりん各大さじ1を入れ、
ふんわりラップでレンジ600ワット6分加熱で
「アサリのレンジ酒蒸し」の完成です！

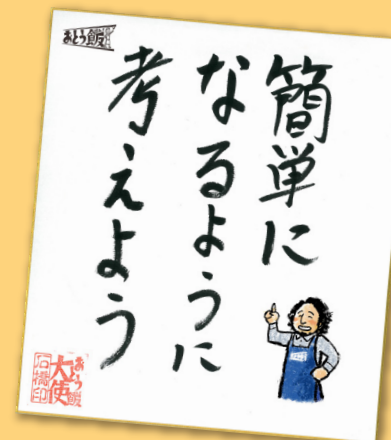


ホワイトデーですね。バレンタインデーに
チョコをもらったお父さんも、もらえなかった
お父さんも、おとう飯でお返しの商品を
作ってみてはいかがでしょう？たとえば、
「レンジで簡単贅沢ミートローフ」もおいしいですよ。

ミートローフはP47へ



包丁の切れ味を良くしておく、
料理の味もランクアップ！
また、作る楽しさもアップします。砥石や
包丁シャープナーはもちろん、お皿の裏でも
簡単に包丁を砥ぐことができますよ。



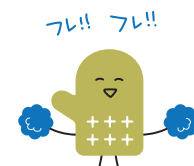
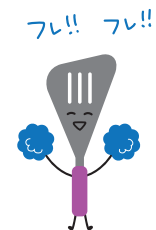
料理なんて自分には無理、手間をかけなきゃと
思っているみなさん、おとう飯なら簡単でも
いいんです。「料理かくあるべし」とか考えずに、
いろいろチャレンジしてみましょう。
きっと新しい発見があるかもしれませんよ！



おとう飯とは、手早く簡単リーズナブルな
食材で家にある調味料を使って作る料理。
実践できていますか？家族の笑顔あふれる
家庭って、お父さんの協力なしではできません。
頑張れお父さん！やるぞおとう飯！

おとう飯^{はん!} イベント

日本全国のさまざまな町で、料理を作る楽しさを
皆さんと一緒に体験できるイベントを開催しています。
美味しい笑顔を広げるために、
みなさんもぜひ気軽に参加してみてください。



日本全国に
美味しい笑顔を
広げよう!

memo

