

FRUX通信 10月号



洋食ってなに？

「洋食」とは、日本人の口に合うようにアレンジされた欧米諸国の食文化のことです。類似する言葉に、「西洋料理」があります。西洋料理とはイタリア料理やフランス料理など欧米諸国の料理を指しており、狭義としては、洋食と西洋料理は異なる料理だそうです。一方、広義にとらえると、西洋料理も洋食の1つのように、始まりは南蛮料理といわれています。

天ぷら

そら豆とコーンの洋風バジル揚げ



想定売価：198円/g
268円/約5個(約140g)

キット内容

そら豆、玉葱、コーン、ベーコン

調理工程

1. 食材をボールであわせる
2. 天ぷら粉を250g入れ、混ぜる
3. バジルオイル80g・水180g入れ混ぜる
4. 30gずつ170℃2分揚げる

商品説明

そら豆とコーンで彩りよく、またバジルオイルで洋風の味付けにしております。ベーコンで程よい塩味でバジルオイルとの相性はぴったりです。おつまみにもおかずにも良い商品です。

※天ぷら粉・バジルオイルはキット外です



キット内容

玉葱、むきえび、えびめしのたれ

調理工程

1. 白ご飯(1kg)にたれ(1pc)を混ぜる
2. 玉葱を約20秒、むきえびを約1分油調する
3. ご飯を盛付け、海老を盛付ける。

取り数

6取

商品説明

岡山のB級グルメといわれているえびめし。たれは、惣菜用にコクのあるたれとなっております。ご飯をえびなどの具と一緒に炒め、ソース味に仕上げた岡山市の名物料理です。

米飯

えび飯



想定売価：398円

冷凍

菜の花とコーンのかき揚げ



冷凍商品のご紹介



味付け筍とスナップエンドウの天ぷら

冷凍



商品規格：約90g/個
使用食材：玉葱、コーン、菜の花、人参
商品入数：36個/箱
保存方法：-18℃以下
賞味期限：365日間
製造者：株式会社 味の和路

商品説明
170℃の油で1分、裏返しをして30秒で調理することができます。菜の花とコーンをふんだんに使用することで、春のかき揚げに仕上がります。

使用食材：味付け筍、スナップエンドウ
商品入数：計1kg×6pc/箱
保存方法：-18℃以下で保存
賞味期限：364日間(製造日を含む)
製造者：株式会社味の和路

商品説明
手間のかかる味付け筍とほんのりした甘味が特徴のスナップエンドウを天ぷらの盛合せにしました。春らしい色味が特徴です。

FRUX通信 10月号



明太子について

明太子は朝鮮半島由来の食品といわれています。朝鮮半島に暮らしていた日本人が韓国で食べていた「たらこ」のキムチを日本人の口に合うように塩たらこ唐辛子の入った調味料で漬けて作り始めたのが今の日本の明太子のはじまりだといわれています。

明太子にはDHA、ビタミンB12、亜鉛など身体に欠かせない栄養素が含まれています。塩分量には注意が必要なので、食べすぎは禁物ですが、ピリっと辛い明太子を食事のおともに。

キット
スナック

ナポリタン焼きそば



想定売価：498円

キット内容

焼きそば麺、キャベツ、玉葱、人参、ベーコン、コーン、ピーマン、ナポリタンソース(自社製造)

調理工程

1. 麺をコンビ180℃加湿70%で5分加熱する。
2. ピーマン、コーン、ベーコンを5秒油調する
3. キャベツ、玉葱、人参を油調する。
4. 麺とタレ、キャベツ、玉葱、人参をまぜる。
5. トレーに盛り付ける
6. ピーマン、コーン、ベーコンをトッピングする。

取り数 8取

商品説明

洋風焼きそばメニューになります。

1/3日分の野菜をとれる仕様になっています。

パスタで作るナポリタンとは違い、パスタより麺にソースが絡みやすく、太麺のやきそばのもっちりとした食感がお楽しみいただけます。



真空調理品

キット内容(例)

じゃがいも、玉葱、ベーコン、コーン、
ジャーマンポテトソース(自社製造)

調理工程

1. 皮付きジャガイモ170℃3分油調、玉葱40秒油調、コーンは10秒油調する。
2. コーン以外をの野菜とタレを混ぜ合わせる。
3. トレーに盛付ける。
4. コーンとパセリをトッピングする。

取り数 8取

商品説明

マヨネーズベースのソースです。

博多明太子が入っており、九州産フェアなどにもお使いいただける商品です。塩味もしっかりしているので焼きそばやパスタ、チーズ焼き、おつまみ系商品にもぴったりのソースです。



ジャーマンポテトソース200g

博多明太子入り



商品使用例：ジャーマンポテト 博多明太子入り

キット
温惣菜

鶏肉とトマトの洋風バジル



想定売価：218円/g
327円/約150g

キット内容

ミニトマト、人参、南瓜、蓮根、インゲン、
(店舗：鶏肉、バジルソース)

調理工程

1. 170℃で人参、南瓜を40秒油調、インゲン、ミニトマト、蓮根を10秒、鶏肉を油調する。
2. 鶏肉、野菜(いんげん以外)とバジルソースを混ぜ合わせる。

商品説明

洋風の定番のバジルソースを使用した温惣菜です。

ミニトマトと鶏肉がバジルと相性がよく合
い、おつまみとしてもお楽しみいただけます。

※鶏肉・バジルソースはキット外です