

# FRUX通信 2月号

## こどもの日

5月5日は、こどもの成長を祝う日です。  
こどもの日の食べ物といえば、やはり柏餅。  
ふんわり漂うカシワの葉の香りが、おいしさを増してくれます。  
カシワは、新芽が育つまで冬の間も古い葉が落ちないことから、  
「子孫繁栄」につながるとされる縁起のいい植物。地方によっては朴葉や  
サルトリイバラやといった、別の葉で代用されることもしばしばです。



つまみ揚げ

### たっぷり葱とあさりのつまみ揚げ



想定売価：220円/5個  
(158円/100g)

#### キット内容

玉葱、白葱、青葱、ポイルあさり

#### 調理工程

1. ボールに全ての食材を入れる。
2. 打ち粉をして、バター液を入れる。
3. 混ぜ合わせる。
4. 約30gずつ2分油調する。
5. 放熱し、盛り付ける。



#### 商品説明

玉葱、白葱、青葱と3種類の「ねぎ」と、  
春と秋の2回旬のくる「あさり」を使用した  
つまみ揚げです。  
「ねぎ」は加熱することで甘味が増し、食  
べ応えもあるので、おつまみや丼ぶりにし  
てお召し上がりください！



真空調理品  
(混ぜご飯)

#### キット内容

- ・たこめしの素195g
- ・たれ100g



#### 調理工程

1. 1kgの白ご飯とキットを用意する。
2. 白ご飯にたれを混ぜ込む。
3. ご飯の素を開封し、混ぜ込む。
4. 盛り付けて完成。

取り数 6取



#### 商品説明

たこめしは愛媛県の郷土料理の1つです。  
漁船上で漁業者が獲れたタコをぶつ切りにし  
て、ごはん炊き込んだのがはじまりといわれ  
ているそうです。  
混ぜ込み具材に「たこ、人参、椎茸、油揚げ、  
針生姜」を使用し、タレにはおろし生姜を  
たっぷり使用していますので、生姜がしっかりと  
効いた混ぜご飯に仕上がります。

### 八百屋のたこめし



冷凍

### 玉葱と紅生姜のかき揚げ



### 冷凍商品 のご紹介

味の  
大和路

### 味付け筍とスナップエンドウの天ぷら



冷凍

商品規格：85g/個

使用食材：玉葱、紅生姜、干しえび

商品入数：36個/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

玉葱と紅生姜を使った、紅白のかき揚げです。紅生姜に風味が特徴のかき揚げです。  
うどん等にいわて、薬味としても美味しくお召し上がりいただけます。

使用食材：味付け筍600g

スナップエンドウ400g

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

自社で味付けした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 2月号

## 「まごわやさしい」の食事を

「まごわやさしい」は、食材の頭文字で、これらの食品を1日の食事に取り入れると栄養バランスが整うといわれています。

- 【ま】まめ 豆製品…大豆・小豆・味噌・豆腐など
- 【ご】ごま ごまなどの種実類…ごま、ナッツなど
- 【わ】わかめ 海藻類…わかめ、ひじき、海苔など
- 【や】やさい 野菜類…葉野菜、根菜などでできれば赤・緑・白の野菜
- 【さ】さかな 魚類…切り身の他、小魚や貝類など丸ごと食べられるものなど
- 【し】しいたけ きのこ類…しいたけ、えのきたけ、マッシュルームなど
- 【い】いも イモ類…ジャガイモ、サトイモ、かぼちゃなど



体調を崩しやすい初夏の季節に、足りないものは何かを考える目安にしてみたいはいかがでしょうか？

キット  
スナック

### ネギまみれ豚の藻塩焼きそば



想定売価：498円

#### キット内容

焼きそば麺、豚肉、青葱、白髪葱、キャベツ、コーン、**藻塩のたれ(自社製造)**

#### 調理工程

1. 焼きそばをコンビ180℃で5分加熱する。
2. 豚肉を30秒油調する。
3. キャベツ、コーンを別々に10秒油調する。
4. 青葱、白髪葱を2秒別々に油調する。
5. 焼きそば麺、たれ2/3、キャベツを混ぜ、トレイに盛り付ける。
6. たれ1/3、青葱、豚肉を混ぜ、麺の上に盛り付ける。
7. 白髪葱、コーンをトッピングして完成。

取り数 8取

#### 商品説明

自社の藻塩たれを使った夏向けの塩焼きそばです。  
青葱、白葱の両方をたっぷり乗せ、旨味のある藻塩たれで味付けをしたおつまみにもうれしい1品です。  
塩味の需要が高まる、夏頃まで販売できる商品に仕上げました。

#### キット内容

キャベツ、玉葱、茄子、豚肉、青梗菜、人参、赤・黄パプリカ、**みそだれ(自社製造)**

#### 調理工程

1. みそだれをスチコン96℃5分加熱する。
2. キャベツ、人参、玉葱を約20秒油調する。
3. 豚肉を約30秒油調する。
4. 赤・黄パプリカ、青梗菜を約10秒油調する。
5. トレイにご飯を盛り付ける。
6. たれとキャベツ、人参、玉葱、豚肉を混ぜ、ごはんの上に盛り付ける。
7. 青梗菜、赤・黄パプリカをトッピングする。

取り数 8取

#### 商品説明

自社のたれを使用した商品です。  
少しピリッとしたたれを丼にしました。  
夏野菜として、乱切り茄子を使用し、野菜のゴロツと感も出せる1品です。  
食欲の落ちやすい夏への商品として、いかがでしょうか。



### キャベツと茄子の味噌丼



想定売価：498円

キット  
米飯

キット  
温惣菜

### 黒酢酢豚



想定売価：357円/150g  
(238円/100g)

#### キット内容

玉葱、人参、さつまいも、南瓜、蓮根、ピーマン、**黒酢酢豚のたれ(自社製造)**

#### 調理工程

1. 170℃で豚肉を2分油調する。
2. 蓮根、南瓜、さつまいもを40秒油調する。
3. 玉葱、人参を15秒油調する。
4. ピーマンを10秒油調する。
5. たれをスチームコンベクションで温める。
6. 食材とたれ混ぜ合わせ、トレイに盛り付け、仕上げにピーマンをトッピングする。

#### 商品説明

自社製造のたれを使用した黒酢酢豚です。  
たれの特徴としては、タレツヤがよく、酸味の効いた味に仕上げています。  
蓮根やさつまいもキットになっており、しっかりと食べ応えのある酢豚です。

