

## オイルで簡単味つけ“お弁当づくり”のオンラインレッスンを開催 ～人気のオリーブオイルに含まれる健康成分も紹介～

日清オイリオグループ株式会社(社長:久野 貴久)は、「日清オイリオグループビジョン 2030」で目指す姿の実現に向けて、当社グループが注力していく6つの重点領域の中に「すべての人の健康」や「おいしさ、美のある豊かな生活」を設定しています。

この取り組みの一環として、料理 SNS「SnapDish」(以下、スナップディッシュ)を運営するスナップディッシュ株式会社(代表取締役:舟田 善)と共同で、新生活や行楽シーズンに向け、“お弁当づくり”のコツをお伝えするオンラインレッスンを開催しました。なお、当日の様子は、当社ホームページに動画掲載しています。

(動画掲載ページ: <https://www.nisshin-oillio.com/company/sustainability/sustain/project8.html>)



料理家・お弁当コンサルタント 野上 優佳子先生による調理の様子 [画像ダウンロード](#)

- 企画名:プロ直伝「詰め方のコツ&オイルで簡単味つけレシピ」オンラインレッスン
- 開催日:2023年3月25日(土)
- 開催方法:オンライン(オンライン会議システム Zoom、YouTube)
- 主催:日清オイリオグループ株式会社、スナップディッシュ株式会社
- 参加者:料理 SNS「スナップディッシュ」会員様
- 講師:野上 優佳子先生(以下、野上先生)

料理家・お弁当コンサルタント

新聞、雑誌、TV、ラジオ、ウェブ、日本国内のみならず海外でも講演するなど多くのメディアで活動中。

土に還る弁当箱の商品企画や商品アドバイザーなども行っている。お弁当や食の歳時記をテーマにした

レシピ本の著書多数。中学生の頃から35年以上お弁当を作り続け、実体験に基づいた実用的かつ汎用性の高いレシピに定評がある。また300個を超えるお弁当箱を実際に使って得た知見から、単なるレシピにとどまらないプロダクトへの深い洞察が好評。2011年、「食・健康・地域」をキーワードに子供達が笑顔で暮らせる未来をつくることを目指し、株式会社ホオバル設立。国立研究開発法人水産研究・教育機構外部評価委員。東京学芸大こども未来研究所 教育支援フェロー。

## ■企画概要:

### 1. オリーブオイルに含まれる健康成分の紹介

当社社員より、オリーブオイルに含まれる「オレイン酸」が“LDL(悪玉)コレステロールを上昇させない”という特長を持つことを、イラストなどを用いながら紹介。

### 2. 野上先生による「詰め方のコツ&オイルで簡単味つけレシピ」のレッスン

〈料理〉

旬の食材と「BOSCO シーズニングオイル」2種、「BOSCO エキストラバージンオリーブオイル」を使って、お弁当のおかずのレパートリーの増やし方や、忙しい朝でもおいしく作れるテクニックなどを説明しながら、以下の3品を参加者と一緒に作りました。

- ① 合わせ調味料と和えるだけで簡単にできる“じゃがいもとスナップエンドウのカレーサラダ”
- ② 「BOSCO シーズニングオイル」の香りで冷めてもおいしい!“香り春巻き”2種
  - ・生ハムチーズキャベツのレモン春巻き
  - ・豚肉梅キャベツのバジル春巻き
- ③ レモンの爽やかな香りと、さばフレークと高菜の相性がピッタリな“香りおにぎり”

〈詰め方のコツ〉

野上先生がお弁当に詰めるときのコツを解説しながら、Zoomの参加者と一緒に、作ったおかずとおにぎりをお弁当箱に詰めた後、参加者がその場でお弁当を試食し、レッスンや料理の感想を共有しました。



[画像ダウンロード](#)

料理に使用した商品

- 左) BOSCO シーズニングオイル レモン&オリーブオイル  
中央) BOSCO シーズニングオイル バジル&オリーブオイル  
右) BOSCO エキストラバージンオリーブオイル



完成したお弁当

[画像ダウンロード](#)



Zoom 参加者の様子

[画像ダウンロード](#)

\* 当日の様子は、当社ホームページに動画掲載しています。

動画掲載ページ: <https://www.nisshin-oillio.com/company/sustainability/sustain/project8.html>

## ■レシピ

### じゃがいもとスナップエンドウのカレーサラダ

#### 【材料(2人分)】

じゃがいも…100g(中1個分程度)

スナップエンドウ…3~4本

(合わせ調味料)

・酢…小さじ2

・塩…1つまみ

・砂糖…1つまみ

・カレー粉…小さじ1/2程度

・BOSCO エキストラバージンオリーブオイル…小さじ1.5~2

\* BOSCO シーズニングオイル バジル&オリーブオイルでも可



#### 【作り方】

- ① 野菜類が全部入る程度のボウルに(合わせ調味料)を全て入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ② じゃがいもは皮をむき、角切りにして耐熱皿に広げ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で1分40秒加熱する。中心まで火が通ったら取り出し、熱々のうちに①に加えて混ぜ合わせる。
- ③ スナップエンドウは筋をとり、耐熱皿に広げ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で1分40秒加熱する。取り出して冷ましたら、3~4等分に切って②に加えて和える。

\*ポイント:暖かい季節に傷みやすくなるマヨネーズを使用していないので、安心してお弁当に入られます。  
また、じゃがいもが温かいうちに合わせ調味料と混ぜることで、味がしっかり入ります。

### さばフレークと高菜の香りおにぎり

#### 【材料(2個分)】

ごはん…茶碗に軽く2杯(200g程度)

BOSCO シーズニングオイル レモン&オリーブオイル…小さじ1程度

さばフレーク…大さじ2

きざみ高菜…大さじ1

#### 【作り方】

- ① 熱々のごはん、「BOSCO シーズニングオイル レモン&オリーブオイル」を加えて手早く混ぜた後、さばフレーク、刻んでペーパーで水気をしぼった高菜を加えて混ぜる。
- ② ①をおにぎり型に入れる、またはラップで包んで成型する。



\*ポイント:レモンの爽やかな香りで、魚のにおいが苦手な方でもおいしく食べられます。また、お弁当に水分は大敵なので、高菜はしっかり水気をしぼってから入れます。さばフレークにも高菜にも塩味がついているので、塩味の追加は不要です。

## 香り春巻き 2種

【材料(各2本分)】

### 生ハムチーズキャベツのレモン春巻き

キャベツ千切り…1枚分(50g程度)

BOSCO シーズニングオイル レモン&オリーブオイル…少々

春巻きの皮…2枚

生ハム…2枚

スライスチーズ(溶けないタイプ)…1枚

水または水溶き小麦粉…適量

BOSCO エキストラバージンオリーブオイル(揚げ焼き用)…適量

### 豚肉梅キャベツのバジル春巻き

キャベツ千切り…1枚分(50g程度)

BOSCO シーズニングオイル バジル&オリーブオイル…少々

春巻きの皮…2枚

豚しゃぶしゃぶ肉(ロースがおすすめ)…2枚

梅干し…1個

水または水溶き小麦粉…適量

BOSCO エキストラバージンオリーブオイル(揚げ焼き用)…適量



【作り方】 ※2種一緒に作る場合

- ① キャベツは2種分を合わせて千切りにして耐熱皿に広げ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で1分加熱する。粗熱がとれたらペーパーで水気をしぼり、半量に「BOSCO シーズニングオイル レモン&オリーブオイル」、もう半量に「BOSCO シーズニングオイル バジル&オリーブオイル」を和える。
- ② **【生ハムチーズキャベツのレモン春巻き】**春巻きの皮の上に生ハム、①の「レモン&オリーブオイル」で和えたもの、チーズを半量ずつ乗せ、手前から巻いて両側を内側に折りこみ、巻き終わりに水または水溶き小麦粉をつけてしっかりと閉じる。残りも同様にして巻く。
- ③ **【豚肉梅キャベツのバジル春巻き】**春巻きの皮の上に豚肉、①の「バジル&オリーブオイル」で和えたもの、種をとった梅干しを半量ずつ乗せ、手前から巻いて両側を内側に折りこみ、巻き終わりに水または水溶き小麦粉をつけてしっかりと閉じる。残りも同様にして巻く。
- ④ フライパンに、巻き終わりを下にして②③を並べ、「BOSCO エキストラバージンオリーブオイル」を春巻きの外周に1周回し入れる。3~4分中火にかけ、焼き色がいたらひっくり返す。もう一度「BOSCO エキストラバージンオリーブオイル」を春巻きの外周に1周回し入れたら、3~4分中火にかけ、全体に焼き色がつくまで焼く。

\*ポイント:材料はすべて火が通りやすいものを使用。また、キャベツを「BOSCO シーズニングオイル」で和えることで、加熱後もしっかり香りが残ります。チーズや梅干しなど、味のついた具材を使っているため、オイル以外の味つけは必要ありません。焼くときは、火をつけずに春巻きをフライパンに並べ、「BOSCO エキストラバージンオリーブオイル」をまわしかけてから火をつけると、焦らずに作業できることに加え、春巻きに効率よく油がなじみます。

リリースに関するお問合せ先

日清オイリオグループ株式会社 広報IR部 広報課

TEL:03-3206-5109 〒104-8285 東京都中央区新川一丁目23番1号