

◆ 制作物 (タイ)

レシピ (約60セット)

事業の実施が終了しても、提携する現地料理教室と参加者がレシピをいつでも見られるように、レシピ集を作成し、参加者全員に配布した。

1Day Lesson Menu

ชุดเมนูอาหารท้องถิ่นภูมิภาคไทโยค

อาหารโกะเมชิ ยิยะยักโกะ และค็อกเทลแอปเปิ้ล

COOKING

ส่วนผสม ส่วนผสมสำหรับ 4 ที่

อาหารโกะเมชิ:

- ข้าว 320 มล.
- ปลาแซลมอนสด 200 กรัม
- ไข่ปลาแซลมอน 100 กรัม
- อะโวกาโด 1 ผล (150 กรัม)
- สาหร่ายหั่นซอย 4 กรัม
- น้ำ (สำหรับต้มปลาแซลมอน) 200 มล.
- น้ำ (สำหรับหุงข้าว) ผสมกับน้ำซุปลให้ได้ 350 มล.
- โชยุ 1+1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทรายไม่ขัดสี 1 ช้อนโต๊ะ
- สาเก (สำหรับทำอาหาร) 1 ช้อนโต๊ะ
- วาซาบิ ตามใจชอบ

ยิยะยักโกะกับมะเขือเทศสดราดซอสต้นหอม:

- เต้าหู้คั้น 240 กรัม
- ต้นหอม 80 กรัม
- มะเขือเทศ 1 ลูก (150 กรัม)
- ผักไควาเระ 4 กรัม
- เกลือ 1/2 ช้อนชา
- น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ

ค็อกเทลสาเกกับเฮลตี้แอปเปิ้ล:

- แอปเปิ้ล (เปลือกสีเขียว) 1 ลูก (200 กรัม)
- น้ำตาล 30 กรัม
- น้ำ (สำหรับเชื่อมแอปเปิ้ล) 200 มล.
- น้ำ (สำหรับผสมสาเก) 120 มล.
- น้ำ (สำหรับเจลาติน) 10 มล.
- สาเก 40 มล.
- เจลาติน 4 กรัม
- โบมันท์ 4 ใบ

สิ่งที่ต้องเตรียม

อาหารโกะเมชิ:

- ข้าวข้าวแล้วแช่ทิ้งไว้ 30 นาทีขึ้นไป
- ทำฝาปิดหม้อด้วยกระดาษไข

ยิยะยักโกะกับมะเขือเทศสดราดซอสต้นหอม:

- ล้างผักเตรียมไว้

ค็อกเทลสาเกกับเฮลตี้แอปเปิ้ล:

- ล้างแอปเปิ้ลให้สะอาด
- ปรอยเจลาตินลงในน้ำที่เตรียมไว้

1 ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในสตูดิโอ

Yashinomi Kitchen
Detergent... SARAYA

วิธีทำ

อาหารโกะเมชิ:

- 1 หั่นปลาแซลมอนเป็น 12 ชิ้น (1 ที่ 3 ชิ้น)
- 2 ใส่ น้ำ โชยุ น้ำตาล สาเกลงในหม้อ เปิดไฟกลางเมื่อส่วนผสมเดือดแล้วใส่ปลาแซลมอนลงไป
- 3 ปิดฝาระดาดหุงด้วยไฟกลาง 1 นาที เมื่อสีเปลี่ยนแล้วปิดไฟทิ้งไว้ให้เย็น
- 4 เมื่อปลาคลายร้อนแล้ว ใช้ช้อนตักปลาออกมาวางไว้บนถาดแล้วตวงน้ำซุปลเติมน้ำให้ครบ 350 มล.
- 5 ใส่ข้าวที่แช่ไว้และน้ำซุปลต้มปลาลงในหม้อ ปิดฝา ใช้ไฟแรงต้มให้เดือดแล้วหุงต่อด้วยไฟอ่อน 10 นาที หลังจากนั้นปล่อยให้ทิ้งไว้อีก 10 นาทีแล้วผสมให้เข้ากัน
- 6 หั่นอะโวกาโดเป็นสองส่วน นำเมล็ดออก หั่นเป็น 4 ชิ้น ลอกเปลือกออกด้วยมือแล้วตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 1 ซม.
- 7 ใส่ข้าวลงในภาชนะ วางปลาแซลมอนที่ต้มสุก แล้ววางอะโวกาโดรอบๆ ตักไข่ปลาแซลมอนวางบนปลาแซลมอน ตกแต่งด้วยสาหร่ายซอยตรงกลาง เสริฟพร้อมวาซาบิ

ยิยะยักโกะกับมะเขือเทศสดราดซอสต้นหอม:

- 1 แบ่งเต้าหู้เป็นก้อนละ 60 กรัม วางไว้บนกระดาษทิชชู แขนขึ้นไว้จนกว่าจะกิน
- 2 สับต้นหอมให้ละเอียด ใส่ในภาชนะทนความร้อน ใส่เกลือปิดฝานำเข้าไมโครเวฟ 600 วัตต์ 2 นาที ใส่ น้ำมันงาลงไปผสม
- 3 ตัดหัวมะเขือเทศและนำเมล็ดออก ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 1 ซม. ตัดรากผักไควาเรแล้วหั่นครึ่ง
- 4 ใส่เต้าหู้ลงในจานเสิร์ฟ วางมะเขือเทศ ราดซอสต้นหอม แล้ววางต้นอ่อนบร็อคโคลี่ไว้ด้านบนสุด

ค็อกเทลสาเกกับเฮลตี้แอปเปิ้ล:

- 1 ปอกเปลือกแล้วผสมเนื้อแอปเปิ้ล นำเปลือกใส่ในถุงกรองชา
- 2 ใส่เนื้อแอปเปิ้ล เปลือก น้ำตาลและน้ำลงในหม้อ ปิดฝาแล้วเปิดไฟแรง
- 3 ต้มให้เดือดแล้วลดเหลือไฟอ่อน ต้ม 10 นาที หลังจากนั้นใช้ด้านหลังช้อนบีบเปลือกให้สีของเปลือกออกมา เมื่อสีออกแล้วนำเปลือกออก ใส่เจลาติน ผสมให้เข้ากัน
- 4 เทใส่ถาด ปล่อยให้คลายร้อนแล้วนำไปแช่ตู้เย็น 30 นาทีขึ้นไป
- 5 เมื่อกลายเป็นเฮลตี้แล้ว ทำให้เป็นชิ้นเล็กๆ รินสาเกกับน้ำแล้วผสมให้เข้ากัน ตกแต่งด้วยโบมันท์ (1 ที่ใช้เฮลตี้ประมาณ 70 กรัม น้ำ 1 ช้อนโต๊ะ สาเก 2 ช้อนชา)

สูตรอาหารของ ABC ไม่มีค่าผสมรสชาติอื่น เมื่อทำอาหารจากสูตรนี้แล้ว บริษัทจะไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายไม่ว่ากรณีใดๆ จึงสันห้ามไม่ให้มีการทำกรณีสืบเนื่อง จิมพีซ่า จำกัด หรือโครงการนี้สูตรอาหารนี้โดยไม่ได้ระบุอนุญาต

ABC Cooking Studio (Thailand) Co., Ltd. 2015 All Rights Reserved.



◆レシピ記

故郷の味！贅沢はらこ飯☆

海産物の産地、宮城県自慢のはらこ飯です。海鮮丼とは違い、一度鮭を煮て、その煮汁でご飯を炊きこむのが特徴。煮汁によって、各家庭の味が異なります。今回はアボカドも一緒にトッピングして、美容にも良い一品に仕上げました。

- ・米・・・・・・・・・・・・・・・・320ml
- ・生鮭・・・・・・・・・・・・200g ※皮なし。脂がのっていると尚よい
- ・いぐらの醤油漬け・・・・・・・・100g
- ・アボカド・・・・・・・・・・1個（150g）
- ・刻みのり・・・・・・・・・・4g
- ・水（鮭の煮汁用）・・・・・・200ml
- ・水（炊飯用）・・・・・・煮汁と合わせて380ml
- ・醤油・・・・・・・・・・大さじ1
- ・きび砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- ・酒・・・・・・・・・・大さじ1
- ・わさび・・・・・・・・・・お好みで

- ①生鮭は12切れに切る。（1人3切れ）
- ②鍋に水、醤油、きび砂糖、酒を入れて中火にかけ、沸騰したら生鮭を入れる。
- ③落とし蓋をして、中火で1分程煮る。色が変わったら火を消し、そのまま粗熱を取る。
- ④粗熱がとれたら、スプーンで鮭をバットに取り出し、煮汁を計量する。380mlになるまで水を足す。
- ⑤片手鍋に、浸水した米と鮭の煮汁を入れて、蓋をする。強火にかけ、沸騰したら弱火で10分炊き、そのまま10分むらして混ぜる。
- ⑥アボカドは、2当分に種を外し、4等分にしてから手で皮を取る。その後、1cm角に切る。
- ⑦器にご飯を盛り、煮た鮭を並べる。周りにアボカドを乗せ、鮭の上にいぐらをのせる。真ん中に刻みのりを乗せ完成。わさびは別添えにする。

フレッシュトマトとネギソースのやみつき冷奴

日本人が大好きな冷奴は、醤油と鰹節だけではなく色々アレンジが楽しめ、お酒にもよく合います。とてもヘルシーで、ネギソースはレンジを使うので、簡単です。

- ・絹ごし豆腐・・・・・・・・240g
- ・長ネギ・・・・・・・・・・80g
- ・トマト・・・・・・・・・・1個（150g）
- ・ブロッコリースプラウト・・・・4g
- ・粗塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ・ごま油・・・・・・・・・・大さじ1

- ①豆腐は60gづつに切り分け、キッチンペーパーの上に乗せて食べる直前まで冷やす。
- ②ネギは、みじん切りにして耐熱容器に入れ、塩を混ぜて蓋をする。600wのレンジで2分加熱し、ごま油を入れて混ぜる。
- ③トマトは、ヘタと種を取り除き、1cm角に切る。ブロッコリースプラウトは根元を外して長さを1/2に切る。
- ④器に豆腐を盛り、トマト、ネギソースをかける。一番上にブロッコリースプラウトを添えて完成！

リンゴジュレと日本酒のカクテル

リンゴの皮を使うことで、ほんのり色づくカクテルです。日本酒初心者の方も飲みやすいです。皮の色によって色合いも異なるので、どんな色になるかもお楽しみです。

- ・りんご・・・・・・・・・・1個（200g）※秋映など色の濃い品種だと尚よい
- ・砂糖・・・・・・・・・・30g
- ・水（甘煮用）・・・・・・200ml
- ・水（割りもの用）・・・・120ml
- ・水（ゼラチン用）・・・・10ml
- ・日本酒・・・・・・・・・・40ml
- ・ゼラチン・・・・・・・・・・4g
- ・ミント・・・・・・・・・・4葉

- ①リンゴは皮をむいてすりおろす。皮は、お茶パックの中に入れる。
- ②鍋にりんご、りんごの皮、砂糖、水を入れて蓋をし、強火にかける。
- ③沸騰したら弱火で10分煮る。その後、スプーンの裏側で皮を押し、色素を出す。色素が出たら、皮を取り出し、ゼラチンを入れて混ぜる。
- ④バットに移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ⑤りんごの甘煮がゼリー状になったら、くずしてグラスに入れる。日本酒、水を注いでかるく混ぜ、ミントを添えて完成！（1食は、ゼリー70g前後、水大さじ1、日本酒小さじ2です）

◆ 今後3回にわたるABCクッキングスクールでの東北3県産品使用予定

2016年6月

タイにおける宮城県産ひとめぼれ、岩手県産さば缶を使ったメニュー

- ABCクッキングスタジオの生徒向けに周知

2016年9月

シンガポールにおける、宮城県産あきたこまち、福島県産日本酒奥の松を使ったメニュー

- ABCクッキングスタジオの生徒向けに周知

2016年9月

シンガポールにおける、宮城県産あきたこまちを使ったメニュー

- ABCクッキングスタジオの生徒向けに周知

アンケート結果

◆アンケート

アンケート用紙を配布し効果測定の資料とする

アンケート

Q1: 本試食・試飲会に来る前にどの程度、日本食（料理名や食べ方等）について知っていましたか？

よく知っていた/少し知っていた/あまりよく知らなかった/まったく知らなかった

Q2: 本試食・試飲会に来る前にどの程度、日本食材（食材名や味、価格等）について知っていましたか？

よく知っていた/少し知っていた/あまりよく知らなかった/まったく知らなかった

Q3: 本試食・試飲会に来る前にどの程度、東北3県産品（食材名や味、価格等）について知っていましたか？

よく知っていた/少し知っていた/あまりよく知らなかった/まったく知らなかった

Q4: どの程度の頻度で日本食を普段、食べていますか？

ほぼ毎日/ほぼ毎週/月に1度程度/年に1度程度/あまり食べない

Q5: 本試食・試飲会を通じて日本食文化・日本食材への興味が増しましたか？

とても増した/増した/あまり増さなかった/増さなかった

Q6: 本試食・試飲会を通じて東北地域や東北3県産品への興味・理解が増しましたか？

とても増した/増した/あまり増さなかった/増さなかった

Q7: 本試食・試飲会を通じて福島県産品が安全であることの理解が増しましたか？

とても増した/増した/あまり増さなかった/増さなかった

Q8: 本試食・試飲会を通じて東北地域や東北3県産品への印象が変わりましたか？

とても変わった/変わった/あまり変わらなかった/変わらなかった

Q9: 本試食・試飲会を通じて東北地域や東北3県産品を今後も料理に使用したり、食べたいと思いましたか？

とても思った/思った/あまり思わなかった/思わなかった

Q10: 本試食・試飲会の感想（良い点、改善点等）を教えてください。（自由回答）

Q11:このイベントで、あなたが興味を持った、展示内容やプログラム内容を教えてください。（自由回答）

Q12: 属性

男性 / 女性

年齢: 10 - 19 / 20 - 29 / 30 - 39 / 40 - 49 / 50 - 59 / 60 - 69 / 70 +

職業: 調理師学校学生/シェフ/レストランオーナー/主婦/料理学校講師/メディア/旅行関係者/その他
()

◆アンケート結果（シンガポール／タイ）

来場者年齢

20代の来場者が多かった。シンガポールは40代の来場者も多かった。

■シンガポール

20-29	13
40-49	13
30-39	9
50-59	7
10-19	6
60-69	4
70+	0

■タイ

20-29	20
30-39	9
40-49	8
60-69	4
50-59	2
10-19	1
70+	0

来場者性別

女性の参加者が多かった。

■シンガポール

女性	38
男性	6
無回答	13

■タイ

女性	38
男性	8
無回答	6

来場者職業

ABC Cooking Studioの生徒を含む料理関係者が多かった。

■シンガポール

料理関係者 (ABC生徒含む)	35
メディア	11
ブロガー	9
旅行関係者	2

■タイ

料理関係者 (ABC生徒含む)	26
メディア	16
ブロガー	8
旅行関係者	4

◆アンケート結果（シンガポール／タイ）

Q1：本試食・試飲会に来る前にどの程度、日本食（料理名や食べ方等）について知っていたか

シンガポールでは「少し知っていた」が多かった。
タイでは「あまりよく知らなかった」が多かった。

本試食・試飲会に来る前にどの程度、日本食（料理名や食べ方等）について知っていたか
（1つずつ選択）
（よく知っていた/少し知っていた/あまりよく知らなかった/まったく知らなかった）

■シンガポール

よく知っていた	10
少し知っていた	28
あまりよく知らなかった	17
まったく知らなかった	2

■タイ

良く知っていた	5
少し知っていた	18
あまりよく知らなかった	29
まったく知らなかった	0

Q2：本試食・試飲会に来る前にどの程度、日本食材（食材名や味、価格等）について知っていたか

「あまりよく知らなかった」が多かった。

本試食・試飲会に来る前にどの程度、日本食材（食材名や味、価格等）について知っていたか
（1つずつ選択）
（よく知っていた/少し知っていた/あまりよく知らなかった/まったく知らなかった）

■シンガポール

よく知っていた	4
少し知っていた	20
あまりよく知らなかった	27
まったく知らなかった	6

■タイ

良く知っていた	3
少し知っていた	14
あまりよく知らなかった	33
まったく知らなかった	2

◆アンケート結果（シンガポール／タイ）

Q3：本試食・試飲会に来る前にどの程度、東北3県産品（食材名や味、価格等）について知っていたか

シンガポールでは「あまりよく知らなかった」が多かった。
タイでは「まったく知らなかった」が多かった。

本試食・試飲会に来る前にどの程度、東北3県産品（食材名や味、価格等）について知っていたか
（1つずつ選択）
（よく知っていた/少し知っていた/あまりよく知らなかった/まったく知らなかった）

■シンガポール

よく知っていた	4
少し知っていた	4
あまりよく知らなかった	27
まったく知らなかった	22

■タイ

良く知っていた	0
少し知っていた	9
あまりよく知らなかった	14
まったく知らなかった	29

Q4：どの程度の頻度で日本食を普段、食べているか

「ほぼ毎週」が多かった。

どの程度の頻度で日本食を普段、食べているか
（1つずつ選択）

（ほぼ毎日/ほぼ毎週/月に1度程度/年に1度程度/あまり食べない）

■シンガポール

ほぼ毎日	4
ほぼ毎週	35
月に1度程度	18
年に1度程度	0
あまり食べない	5

■タイ

ほぼ毎日	5
ほぼ毎週	35
月に1度程度	12
年に1度程度	0
あまり食べない	0

◆アンケート結果（シンガポール／タイ）

Q5：本試食・試飲会を通じて日本食文化・日本食材への興味が増したか

シンガポールでは「とても増した」が多かった。
タイでは「増した」が多かった。

本試食・試飲会を通じて日本食文化・日本食材への興味が増したか
(1つずつ選択)
(とても増した/増した/あまり増さなかった/増さなかった)

■シンガポール

とても増した	33
増した	14
あまり増さなかった	8
増さなかった	1

■タイ

とても増した	22
増した	28
あまり増さなかった	2
増さなかった	0

Q6：本試食・試飲会を通じて東北地域や東北3県産品への興味・理解が増したか

「増した」が多かった。

本試食・試飲会を通じて東北地域や東北3県産品への興味・理解が増したか
(1つずつ選択)
(とても増した/増した/あまり増さなかった/増さなかった)

■シンガポール

とても増した	20
増した	30
あまり増さなかった	4
増さなかった	3

■タイ

とても増した	22
増した	28
あまり増さなかった	2
増さなかった	0

◆アンケート結果（シンガポール／タイ）

Q7：本試食・試飲会を通じて東北地域や東北3県産品への印象が変わったか

シンガポールでは「とても変わった」が多かった。
タイでは「変わった」が多かった。

本試食・試飲会を通じて東北地域や東北3県産品への印象が変わったか
(1つずつ選択)
(とても変わった/変わった/あまり変わらなかった/変わらなかった)

■シンガポール

とても変わった	32
変わった	19
あまり変わらなかった	4
変わらなかった	2

■タイ

とても変わった	19
変わった	29
あまり変わらなかった	3
変わらなかった	1

◆アンケート結果（シンガポール／タイ）

Q8：本試食・試飲会を通じて東北地域や東北3県産品を今後も料理に使用したり、食べたいと思ったか

「思った」が多かった。

本試食・試飲会を通じて東北地域や東北3県産品を今後も料理に使用したり、食べたいと思ったか
（1つずつ選択）
（とても思った/思った/あまり思わなかった/思わなかった）

■シンガポール

とても思った	23
思った	28
あまり思わなかった	6
思わなかった	0

■タイ

とても思った	6
思った	42
あまり思わなかった	4
思わなかった	0

Q9：本試食・試飲会の感想（良い点、改善点等）※一部抜粋

■シンガポール

とても面白くて驚きの連続だった
時間があればもっとたくさん知りたかった
食材や食文化についての情報が素晴らしい
このようなイベントをもっと開催してほしい
東北の日本酒について理解が深まった
はらこ飯とスパークリング清酒が好きになった
スパークリング日本酒の存在を初めて知った

■タイ

酒サムライについてもっと知りたくなった
有意義で十分な情報が多かった
東北とその他の地域の産品でどのような違いがあるのか知りたい
料理も酒も美味しく、また開催してほしい
東北の食文化を知って旅行に行きたくなった
同じ料理を作りたいのでスーパーで食材を探してみたい
日本酒との食べ合わせ方が知れてよかった

Q10：興味をもった展示内容やプログラム内容 ※一部抜粋

■シンガポール

日本酒との飲み合わせ
日本に関するものはすべて興味がある
日本酒セミナーが興味深い
日本酒の試飲がとてもよかった
日本食の作り方に興味がある
日本食材の下ごしらえに興味がある
わっぱBENTO（弁当）に興味がある

■タイ

酒サムライについて興味がある
福島現状について知りたくなった
酒やお米の選び方について興味がある
日本酒カクテルの作り方
わっぱBENTO（弁当）に興味がある
スパークリング日本酒について興味があった
美味しいお米の炊き方

◆アンケート結果（シンガポール／タイ）

参考:福島県のプレゼンテーションを通じて福島県産品が安全であることの理解が増したか

シンガポールでは「とても増した」が多かった。
タイでは「増した」が多かった。

福島県のプレゼンテーションを通じて福島県産品が安全であることの理解が増したか
(1つずつ選択)
(とても増した/増した/あまり増さなかった/増さなかった)

■シンガポール

とても増した	31
増した	20
あまり増さなかった	4
増さなかった	2

■タイ

とても増した	9
増した	38
あまり増さなかった	5
増さなかった	0