

お料理セットで料理デビュー!



「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開

今回は食ナビキッズお料理編。ぜひお子さんと一緒に読んでみてください。今年の夏はパルシステムのお料理セットを使って、料理デビューしてみませんか?



お料理セットってなに?

カットされたお肉・野菜などの具材、タレ、レシピがセットになった、手軽に調理できる料理キットです。



量は2～4人前。ほとんどが調理時間10～20分なので、忙しい方におすすり! かんたん調理なのでお子さんでも作れます。包丁を使わないセットも多く、食材はカット済みで余らないので無駄がなくなります。

500種類以上の豊富なメニュー!

作ってみよう!

私も初めての料理がお料理セットだったわ

えっ! 料理したことあるの?

【トマト風味のドライカレーセット】

2～3人前 調理時間 約15分

① レシピにそって料理開始!

フライパンに油を熱し、すべての野菜を入れ、2分ほど炒める。



② 具材を炒めよう!

①に豚ひき肉を加え、野菜と混ぜ炒める。



レシピも入ってるから安心!

③ トマトジュース・ソースを加える

豚ひき肉に火が通ったら、濃いトマト(缶)とカレーソースを入れて、7～8分ほど中火で煮詰める。



④ 皿にごはんを盛り、③をかけたら、できあがり!



ぼくにもできた!

ここがすごいよ! お料理セット!

1 原料にこだわり!

原料のお肉と野菜はすべて国産(=日本産)で安全で安心なパルシステムの食材を使用! 食べることで日本の農家さんを応援できます!

食品添加物をできるだけ減らしているため、素材の味がより感じられます。

お肉は家畜にストレスがかかりにくい飼育や飼料(エサ)で健康的に育てています。

ちなみに食品添加物ってなに?



食品添加物は、食べものに味をつけたり、長持ちさせたり、色をつけたりするために使用するものじゃ。

3 紙製トレーでプラスチック削減!

紙製トレーを使うことで、1アイテムにつきプラスチックを25gから7gに減らしました。



あれ? なんで茶色なの? 白いプラスチックトレーはよく見るけど... なんだか地味な色だね。



地味って言うな〜! 紙を使っているからこの色なんじゃ。プラスチックを減らせるし、リサイクルすると同じトレーに復活するんじゃ!



復活するなんてカッコイイね! ちゃんと配達員さんに返そうっと!



2 捨てられる野菜を使って「もったいない運動」

見た目が悪くて捨てられてしまう野菜も、細かく切って使用しています!

無駄を減らすことにつながるから、環境にも優しい!



【保護者の皆さんへ】

4 お料理セットのここが変わった!

賞味・消費期限の長い冷凍、冷蔵セットも拡大中。6月1回企画から消費期限5日間のお料理セット(冷蔵)が毎週3品配置! 忙しい日常の手助けに。

普段料理をしなかった家族が料理をするようになり、家事をシェアできるようになったといううれしい声も! お子さんが食べものや料理に関心を持つことで食育にもなりますね!

料理って楽しいね!



特設ページはこちら



食ナビ Kids 実験教室

クッキング編



発行／2025年7月21日

今月のテーマ

うどんのコシって なんだろう？

暑い夏は、冷たいうどんがおいしいですね。うどんにはコシがあるっていいけどコシってなんだろう？ 家でもかんたんに作れるから、コシの違いについて調べてみよう！

手作りうどんを作ろう！



材料はコレだけ



用意するもの ※かかる時間：約1時間40分

【材料】(3～4人分)
薄力粉 400g
打ち粉 適量
塩 10g
水 180ml

【道具】
ボウル
ポリ袋
まな板
めんぼう
包丁
なべ
鍋
ざる



包丁と火を使うときは大人と
いっしょにね！



作り方

① 水(180ml)に塩を加え、しっかり溶かし、塩水を作る。ボウルに薄力粉を入れ、塩水を3回くらいに分けて少しずつ加え、こねる。



Point

ばさつくときは、水を大さじ1ほど追加する

② 生地が耳たぶくらいのかたさになったら、丸くまとめ、ポリ袋に入れて1時間ほど休ませる。



③ 休ませた生地をポリ袋に入れたまま床に置き、足で踏んでコシを出す。



Point

うす
薄くのばすように
きんとう りょうめん ふ
均等に両面を踏む

④ 10分ほど踏んだらポリ袋から出して打ち粉をしたテーブルに広げ、めん棒で押しつぶすようにしてのばす。



Point

めん棒に生地を巻き付け、めん棒を前後左右に転がすと、さらに薄くなる。厚さ約3mmの正方形を目安に、できるだけ均等の薄さにする。

⑤ のばしたら打ち粉をしてふたつに折り、またのばす工程を3～4回くり返し、厚さ3mmほどにのばしたら表裏に打ち粉をして三つ折りにする。



⑥ 3～5mm幅を目安に切る。太くなるときは、手でよって細くしてもOK。



⑦ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、麺をほぐしながら入れ、10～15分ゆでる。ゆで上がったざるにあげ、流水でぬめりを落とす。

おいしそう！



コシがある手作りうどんは「ざるうどん」で食べるのがいちばんじゃな！



モチモチして
おいしい！



ん？なんで
モチモチ
するんだろう？



めんつゆはパルシステムの「便利つゆ」がおすすめ。かつお節、さば節、昆布のだしで深みのある味わいなんじゃ。化学調味料を使っていないから安心じゃ。

モチモチして、だんりよくがあることを「コシがある」というんじゃよ。モチモチの正体は「グルテン」じゃ。塩を加えたり、強くこねると、むずびつきが強くなるんじゃ。



グルテンとは…

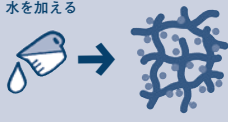
小麦粉に含まれる2種類のたんぱく質（グルテニンとグリアジン）がむすびついたもの。水を加えてこねるとむすびついて、うどんやパン、パスタなどの生地になるんじゃ。

グリアジン



水を加える

グルテン



コシを
ふりふり



コシのちがいを調べてみよう

Q. 粉を変えるとどうなる？

薄力粉

小麦の粉。たんぱく質が少なく、グルテンが作られにくい。

強力粉

小麦の粉。薄力粉よりもたんぱく質が多く、グルテンが多く作られる。

薄力粉と強力粉を1：1でまぜるとどうなるかな？



Q. 踏む時間を変えるとどうなる？

踏む時間を長くしてみよう！



いろいろためして
自由研究にしよう！

自由研究にるときは

- ・実験をした理由
- ・実験の方法
- ・結果（どうしたらコシが強くなったかなど）
- ・わかったことをまとめよう！

学習シートは
こちらから↓



自由研究のテーマにも！食ナビKIDSの感想をお送りください。

今月の「食べものナビゲーター」は、いかがでしたか？ 夏休み中のお子さんたちが楽しめるよう、わかりやすい内容にしています。ぜひ、ご感想を送ってください。抽選で100名様に「こんせんくんグッズ」をプレゼント！

しめきり：8月31日(日)

プレゼントは9月中旬ごろ、パルシステムの商品と一緒にお届け予定です。

当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます

ご感想は
こちらから



＼感想まってるよ～／



食べものナビゲーター ★動画紹介★

6月号(産地の現状)のYouTube動画を公開しました。ぜひご覧ください！

