

～デルソーレ・小麦ごはん応援団長に就任！～

村上知子さん(森三中)が作った 主婦のアイデアいっぱいの「小麦ごはん」をご紹介します！

平素よりお世話になっております。ピザ、ナン、トルティーヤ、フォカッチャ、ピタパンといった世界の「小麦ごはん」を提供しているチーム・デルソーレです。

このたび、タレントの村上知子さんにデルソーレ・小麦ごはんの応援団長に就任して頂きました。小麦料理がとても得意な村上さんと、チームデルソーレで作った、主婦のアイデアいっぱいの美味しい小麦ごはんレシピをご紹介します。



村上知子さん特別インタビュー



小麦ごはんの魅力は、ちょっとしたアイデアで主食からデザートにまでなる万能食であること、「つつむ」「はさむ」「まく」というように自分なりの食べ方、自分の好きな味にできることですね。また、家族や友達と楽しみながら、作れるところも魅力です。

小麦粉をこねて生地を一から作ることも楽しいのですが、自分も含めて主婦は忙しい！スーパーで手軽に手に入る市販の生地を利用すれば、時間がかからず、いつでも好きな時に食べられるので、小麦好きにはたまりません。

レシピを考えるに当たって大切にしたいことは、「家にある普通の材料で作れる」ということ、「簡単」ということ。今回はちょっとでも時間短縮や手間が省ければと思い、高級なものや珍しい食材をわざわざ買いに行かなくても冷蔵庫にあるものに、ちょっとした工夫を足して、美味しく作れるレシピを考えました。

働く主婦にとって、毎食作るのには負担だけど家族には、ちゃんとした美味しい食事を食べさせたいと思いますよね。そんな忙しいお母さんでも、ほんの少しの時間で簡単に作れる美味しいレシピなので、ぜひ試してみてください！



レシピについて打ち合わせ中



とっても真剣な村上さん



小麦ごはんを囲んで、自然と笑顔に

<本件に関するお問い合わせ先>

「デルソーレ」PR事務局／担当: 伊丹、五十嵐、田中敬一郎 TEL:03-5771-3837／FAX:03-5771-5524

～ひじきの煮物や余ったミートソース、缶詰をアレンジ～

働く主婦の村上知子さんもオススメ 時短 & 余り物で、お手軽&簡単レシピ

小麦ごはんはシンプルな味なので、ひじきの煮物や余ったミートソース、缶詰などとも相性バツグン！手軽に簡単にできる小麦ごはんは、忙しい主婦の方の味方です。

レシピ紹介

市販のソースを使用すれば簡単にボリューム満点のピザに変身！ ナンピザ・ミート



<材料>
ナン70g 1枚、ミートソース 40g、シュレッドチーズ 20g、ソーセージ（スライス）30g、パセリ 適量

<作り方>
①ナンにミートソースを塗り、シュレッドチーズ、スライスしたソーセージ、パセリをのせる。
②オーブントースターで焼く(1000W 約4分)。
※魚焼きグリルでも美味しく焼けますよ。

<村上さんのオススメポイント>
使い切るのが難しく冷蔵庫に残りがちなミートソースを使って、手軽にピザができてしまいます。大人はソーセージをチョリソーに変えて、おつまみにするのもオススメです。

にんにくたっぷりのトマト & バジルは、村上家の鉄板！ 村上家鉄板ピザ



<村上さんのオススメポイント>
トマトソースやチーズがなくても作れて美味しい、手軽なピザです。

<材料>
クリスピーピザクラスト17cm 1枚、オリーブオイル 5g、にんにく（スライス）5g、トマト（スライス1枚7.5g）60g、バジル葉（2〜3枚）5g

<作り方>
①クラストにオリーブオイルを塗る。
②にんにく、トマト、バジルをのせ、オーブントースターで焼く(1000W 約4分)。
※卵をのせて焼いても美味しいですよ。

お惣菜をトッピングすれば簡単に和風ピザに！ ひじきのピザ



<村上さんのオススメポイント>
七味唐辛子がとって合うんです！ぜひ、タバスコではなく、七味で召し上がってください。

<材料>
クリスピーピザクラスト17cm 1枚、ひじきの煮物 40g、シュレッドチーズ 30g、七味（お好みで）適量

<作り方>
①クラストにひじきの煮物、シュレッドチーズをのせる。
②オーブントースターで焼く(1000W 約3分)。
③お好みで七味をかけて完成。
※きんぴらごぼうでも美味しく召し上がれます。

焼きそばを入れて、炭水化物好きにはたまらないメニュー！ 焼きそば入り ピタサンド



<村上さんのオススメポイント>
ピタパンなので、焼きそばがすぐたくさん入ります。育ち盛りのお子さんにオススメです！

<材料>
ピタ ½枚、焼きそば 80g

<作り方>
①ピタをミシン目に沿って半分に切る。
②焼きそばを入れて出来上がりです。
お好みで紅生姜やマヨネーズを添えても美味しいですよ。
※ピタは蒸し器等で温めるともちり感がUPし、さらに美味しく召し上がれます。

缶詰を巻くだけ！ 具材を変えれば手軽に豊富なレシピが完成！ お手軽缶詰レシピ



<村上さんのオススメポイント>
缶詰は味付けをしなくても、味が決まっているから安心。忙しいときの心強い味方です。

<材料>
トルティーヤ 3枚、いわし蒲焼（缶詰）40g、焼鳥（缶詰）塩味・たれ味各25g、水菜（5cm程度に切る）20g
※コーンスターチ

<作り方>
①トルティーヤの上に水菜を並べ、お好みの缶詰の具をのせる。
②のりしろ部分にコーンスターチで作ったのりを適量塗る。
③手前からややきつめに巻き、食べやすい大きさにカットする。
※全部を少しずつのせて巻いてもおいしいです。
※のりの作り方：
耐熱容器にコーンスターチ・水を入れ電子レンジ(600W)で約30秒加熱。水溶き片栗粉でも代用できます。

<本件に関するお問い合わせ先>

「デルソーレ」PR事務局／担当：伊丹、五十嵐、田中敬一郎 TEL:03-5771-3837／FAX:03-5771-5524

～忙しい朝にもぴったり！ たまごサラダやポテトサラダ…定番おかずをアレンジ～

働く主婦の村上知子さんもおススメ いつものおかずで、手軽に小麦ごはん

たまごサラダやポテトサラダなど定番おかずも、つつむだけ、はさむだけで、まくだけで、手軽に小麦ごはんが楽しめます。豆乳やヨーグルトを使った村上さん流のヘルシーポイントにも注目です。

レシピ紹介

ヨーグルト加えたさっぱりたまごが、村上家流！

村上流・たまごサンド



<材料>
フォカッチャ 1個、たまご(60g) 1個、マヨネーズ 15g、ヨーグルト(水を切っておく) 15g、しょうゆ 2g、ブラックペッパー 適量、サニーレタス 5g

<作り方>
①フォカッチャを半分にスライスする。
②たまごを茹でて殻をむき、ボウルに入れてフォークでほぐす。マヨネーズと水切りしたヨーグルト、しょうゆ、ブラックペッパーを加えて混ぜる。
③フォカッチャにサニーレタス、たっぷりのたまごサラダをはさんで出来上がりです。

<村上さんのオススメポイント>

ヨーグルトを加えて、さっぱり味のたまごサンドにしました。家でたまごサラダを作るときにも、ヨーグルトを活用していますよ。たまごサラダはゆるめにして、ズルっと食べるのが好きですね。朝食べたいレシピです！

働く主婦でもある村上さんのレシピは、冷蔵庫の残り物を使ったり、ありあわせのものを工夫したり、ちょい足したりと、とっても手軽で簡単！

私も同じ働く主婦なので、今回一緒にレシピを作らせていただいて、共感することも多かったです。また、村上さんならではの視点もあって非常に勉強になりました。



<チーム・デルソーレ>
働くママ 開発担当 松原幸子

隠し味に豆乳を入れた、村上流ポテサラ！
村上流・ポテサラサンド



<村上さんのオススメポイント>
つぶしたポテトに豆乳がよく合っ、クリーミーです。ピタパンは具がこぼれてなくて、食べやすいですよ。

<材料>
ピタ ½枚、村上流ポテサラ【じゃがいも(2cm角ポイルして、粗く潰す) 50g、にんじん(短冊ポイル) 8g、きゅうり(スライスして水にさらし絞る) 25g、レタス(千切り) 5g、玉ねぎ(スライスして水にさらし絞る) 8g、ハム(短冊) 5g、豆乳 3.5g、マヨネーズ 20g、塩・胡椒少々】、リーフレタス 5g

<作り方>
①ピタをミシン目に沿って半分に切る。
②それぞれの野菜をボウルに入れ、豆乳、マヨネーズを加え、塩胡椒で味を調節する。
③①のピタにリーフレタスと②のポテトサラダを入れて出来上がりです。
※ピタは蒸し器等で温めるともちり感がUPし、さらに美味しく召し上がれます。

ツナにかつおぶしと醤油をベースにした味付けて、簡単ねごまんま風サンド！

村上流・ねごまんまサンド



<村上さんのオススメポイント>
かつおぶしと塩こんぶを加えて、ツナサラダを和風にアレンジしました。

<材料>
フォカッチャ 1個、※1【ツナフレーク 40g、たまねぎ(スライス) 10g、かつおぶし(ひとつまみ) 1g、塩こんぶ(ふたつまみ) 3g、醤油 1g、マヨネーズ 15g】、きゅうり(スライス5枚) 25g

<作り方>
①フォカッチャを半分にスライスする。
②※1の材料を混ぜ合わせる。
③①のフォカッチャにきゅうりと②をはさんで出来上がりです。

市販のあんごを使用した簡単レシピ。甘さと塩気のバランスが絶妙！

あん&バターピザ



<村上さんのオススメポイント>
意外かもしれませんが、あったかいあんごが美味しいんです！

<材料>
ナポリ風ピザクラスト19cm 1枚、小倉あん 100g、シュレッドチーズ 30g、バター 10g

<作り方>
①クラストに小倉あん、シュレッドチーズをのせる。
②オーブントースターで焼く(1000W 約4分)。
③焼き上がったピザにバターをのせて出来上がりです。

<本件に関するお問い合わせ先>

「デルソーレ」PR事務局／担当: 伊丹、五十嵐、田中敬一郎 TEL:03-5771-3837/FAX:03-5771-5524

～トッピングもお好みで、みんなでわいわい楽しめる！～

小麦料理が大好きな村上知子さんもオススメ

小麦ごはんでおうちパーティー！ おもてなしメニュー

好きな具材をつつんだり、はさんだり、まいたり...作る過程も、みんなでわいわい楽しめる小麦ごはんは、おうちパーティーにピッタリ。お好みのトッピングと小麦ごはんがあれば、簡単におもてなしメニューが楽しめます。

レシピ紹介

たまには大好きな肉を、好きなだけ巻きたい！

村上流・肉好き女子会



<材料>
トルティーヤ 3枚、鶏そぼろ 40g、豚しょうが焼き 80g、牛焼肉 80g、カリカリチキン（皮目をパリッと焼く、塩こしょうをしておく）40g、豚バラ焼き肉（塩味でカリッと）40g、レタス 20g、トマト（スライス）30g、玉ねぎ（スライス）20g、ピーマン（細切り）20g、ミックスビーンズ（缶）60g、マヨネーズ 適量

<作り方>
①トルティーヤを袋から取り出し、1/3に切ってお皿に盛る。
②お好みの肉料理をお皿に並べる。
③お好みの野菜を並べる。
④お好きな具材を組み合わせてガッツリ食べる！
※お好みでマヨネーズを足しても美味しく召し上がれます。

<村上さんのオススメポイント>
今回は調理したお肉を使いましたが、缶詰を使用すればより手軽にお肉パーティーが楽しめますよ。

レシピ本やTVなどで、得意の小麦粉料理を作っている村上さんを見て、デルソーレの「小麦ごはん」を一緒に広めてもらえないかと思い、「チーム デルソーレ」の応援団長に就任頂きました。
今回は、働く主婦の視点で「小麦ごはん」を使用したお手軽レシピを開発頂きました。村上さんのレシピをきっかけにより多くの方々に小麦ごはんを体験頂きたいです。



<チーム・デルソーレ>
小麦ごはん市場を作ります！
マーケティング担当 長谷川嘉孝

好きなフルーツを入れれば、簡単フルーツサンド フルーツサラダのピタサンド



<村上さんのオススメポイント>
ハチミツでヨーグルトの酸味がやわらぎます。おやつで出たら、お子さんもお友達も喜ぶと思いますよ！

<材料>
フォカッチャ ½個、いちごジャム 15g、桃 50g、キウイ 30g、ヨーグルト（水切りしておく）60g、ハニースプレッド 10g
<作り方>
①ピタをミシン目に沿って半分に切る。
②ピタの内側にいちごジャムを塗る。
③桃、キウイ、水切りしたヨーグルトを和え、フルーツサラダを作る。
④②のピタに③のフルーツサラダを入れて出来上がりです。お好みでハニースプレッドをかけてお召し上がり下さい。
※季節やお好みのフルーツを使用できる方は自由。

市販のカレーもひと手間で見栄えよく！ ナン＆カレー



<村上さんのオススメポイント>
バターをちょい足しているのが、まろやかです。お子さんにもオススメです。

<材料>
ナン70g 2枚、<バターチキンカレー風> チキンと豆のカレー 1袋、バター 10g、※合わせておく【豆乳 15g、ヨーグルト 15g】、<コーンカレー> キーマカレー 1袋、コーン（缶）20g
<作り方>
<バターチキンカレー風>
①チキンと豆のカレーを小鍋に出して温め、バターを加える。
②バターが溶けたら、器に盛り付け、豆乳とヨーグルトを合わせたものをかける。
<コーンカレー>
①キーマカレーを湯煎して器に盛る。
②①にコーンを加える。
ナンをオーブントースターで軽くあたためたら、2種のカレーと一緒に召し上がれ！

村上家秘伝のタルタルソースを使用すれば、さっぱりチキンサンド！ 照り焼きチキンサンド



<村上さんのオススメポイント>
チキンと小麦ごはんは間違いない美味しさです！この味が家庭でできるのが嬉しいですね。

<材料>
フォカッチャ 1個、照焼きチキン 1個、※1【ヨーグルト（水切りしておく）10g、マヨネーズ 15g、玉ねぎ（みじん切り）5g、ピクルス（みじん切り）10g】、レタス 8g、かいわれ大根 10g
<作り方>
①フォカッチャを半分にスライスする。
②※1の材料を混ぜて、タルタルソースを作る。
③①のフォカッチャにレタス、照焼きチキンの順でのせ、タルタルソースをたっぷりかけて、かいわれ大根をのせてはさんで出来上がりです。

<本件に関するお問い合わせ先>

「デルソーレ」PR事務局／担当：伊丹、五十嵐、田中敬一郎 TEL:03-5771-3837／FAX:03-5771-5524