

浜内千波先生監修のオリジナルピーナッツレシピを公開

日本の食卓に合わせた、ピーナッツやピーナッツバターを美味しく食べるコツを紹介

アメリカンピーナッツ協会（駐日事務所：東京都港区南青山 代表：天野いず美）は料理研究家・浜内千波先生にオリジナルピーナッツレシピの開発を依頼しました。2019年12月24日（火）から、アメリカンピーナッツ協会公式WEBサイト内の特設ページで公開しています。

オリジナルレシピはピーナッツやピーナッツバターの特長を生かし、日々の生活に摂り入れやすくなっています。お正月に残ったお餅を活用したレシピや、忙しい社会人でもトライできる朝食のアレンジレシピなど、冬から春にかけて、特におすすめのレシピを紹介しています。今後、夏・秋のレシピも公開予定です。



特設ページ（URL: <https://peanutsusa.jp/collabo01/>）

“ピーナッツはそのまま”、“ピーナッツバターはパンに塗る”という食べ方が一般的ですが、今回は冷蔵庫にある身近な食材でできる、6品の新しいピーナッツのレシピを浜内先生に開発していただきました。特にピーナッツバターは、お味噌汁やお鍋の出汁の代わりとしても使え、うまみやコクをプラスできるので、普段の食事のアレンジとして使いやすいのでおすすめです。

浜内先生からは、「ピーナッツは炒め物や揚げ物、焼き物など様々な料理に使えるだけでなく、ホールやバター状など、お料理のTPOに合わせて、和食・洋食・中華など料理のジャンルを超えて使えるので、料理の幅を広げることができます。」とコメントいただいております。

◆浜内千波先生 プロフィール



徳島県生まれ。大学卒業後、OLを経て岡松料理研究所へ入所。1980年ファミリークッキングスクールを開校。「料理は、もっともっと夢のある楽しいもの」をモットーに、雑誌や書籍をはじめ、テレビ、ラジオ、講演会、各種の料理イベントで活躍中。自身の経験をもとに考案したダイエットメニュー、野菜料理は特に定評があり、主宰の料理教室では「家族の健康」「笑顔のある会話」に役立つ家庭料理を教えている。

◆冬に食べたい、オリジナルピーナッツレシピ



コクうま元気うどん

<浜内先生コメント>

少し小腹がすいたよね～。

すぐにできて、消化も良いので、小腹満たしにピッタリ！

レシチン豊富な卵と血糖値の急上昇を抑えるピーナッツバターで眠気もなく受験生にもおすすめですよ！用意する側も手間いらずで、冷蔵庫にある調味料＆食材で作れるので、いざという時でも安心です。

受験生の
夜食にも！



ピーナッツのコクとうま味たっぷり鍋

<浜内先生コメント>

鍋のベースは作れない！出汁を取る暇がない！

そんな時ピーナッツバターを入れ込むと、味の深み、コク、バランスがきれいにまとまりやすくなりますよ。素材の味を邪魔せずどんな食材の組み合わせにもぴったりです。ピーナッツバターはお好みの量を入れ込んでみてください。

からだほかほか
ピーナッツ鍋！



ピーナッツお餅

<浜内先生コメント>

つつい残りがちで、アレンジに困ってしまうお餅。

レンジでわずか5分もあれば立派な和菓子が出来ます。

材料の数もごくわずかなので、すぐにトライできますね。

甘さは皆さんにお任せ、砂糖の量を調整してみてください！

お正月に
余ったお餅で！

◆春に食べたい、オリジナルピーナッツレシピ



簡単スムージー&サンドイッチ

<浜内先生コメント>

元気な1日のスタートは朝食から…と言いつつも時間がないのが現実。そこでピーナッツバターを中心にとらえると、栄養のフォローはもちろんの事、継続しやすいですし、時間短縮にも役立ちます。道具もあまり使わないので、誰でも自分で作れるメニューです。

忙しい朝の
スピードメニュー



鶏のピーナッツ焼き& 春キャベツのあえ物

<浜内先生コメント>

鶏肉はとても好きだけど、揚げ物ばかりとか、照り焼き一辺倒なんてことはありませんか？今回はオーブントースターで焼くだけで鶏肉料理が変わります。塩と素材だけの組み合わせですが、コクとうま味が十分味わえます。

ピーナッツ
がクセになる
簡単おかず！



コクプラスのピーナッツ味噌汁

<浜内先生コメント>

味噌汁は絶対お出汁が…とついつい遠のいてしまいがち。そしてピーナッツバターは洋風かも、という思い込みをやめてみてください。お味噌とピーナッツバターだけでぐっと深みが出ますよ。味噌の持ち味を生かしつつ、出汁たっぷり感のある味噌汁になります。

ピーナッツ
バターで
出汁いらず！

◆レシピについて

上記のレシピの作り方や材料は、特設ページにて公開しております。(<https://peanutsusa.jp/collabo01/>)

◆アメリカンピーナッツ協会(APC)について

アメリカンピーナッツ協会は、米国のピーナッツ産業の長期的成長を支援するため設立されました。米国産ピーナッツの品質管理や国際的な消費促進、生産・加工に関する研究促進を使命として、国内外でのマーケティング、PR活動、顧客サービス、研究を主な活動としています。

Web サイト : <https://peanutsusa.jp/>

Facebook : <https://www.facebook.com/peanutusajapan/>

Instagram : @american_peanut_japan