

「昭和天ぷら粉」発売 60 周年企画

キャンプでも油の処理を気にせず天ぷらが楽しめる！？

かざもりよし え
外ごはんスタイリスト 風森美絵さん考案

カンタン・便利・おいしい！アウトドアレシピ ご紹介

「人々の健康で豊かな食生活に貢献する」をグループ経営理念に、小麦、大豆、菜種、トウモロコシなどから様々な製品を製造販売する“穀物ソリューション・カンパニー”昭和産業株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長執行役員 新妻一彦）から、発売60周年を迎えた「昭和天ぷら粉」などを使った、アウトドアにも使えるおすすめレシピを動画と一緒に3品をご紹介します

今回のレシピは、テレビや雑誌で活躍中の外ごはんスタイリスト 風森美絵さんに考案いただきました。人気が高まってきているアウトドア気分が楽しめる「ベランダごはん」や実際の「キャンプ飯」にもぴったりのオススメレシピを **3月2日より、昭和産業公式YouTube内で公開いたします。** 外で“粉もの”って大変そう…油の処理もどうしたら…？そんなお悩みも解決！！楽しみ方を知れば、アウトドアごはんももっと楽しくなります。大人も子どもも是非チャレンジしてみてください！

外ごはんスタイリスト・風森美絵さん考案！キャンプで大活躍おすすめレシピ3品

昭和産業公式チャンネルにて実演動画をご覧ください。

- ・「おいしく揚がる魔法の天ぷら粉」でかんたん串天ぷら URL: <https://youtu.be/XEF3UFHc43M>
- ・天ぷら粉でつくるホットビスケット URL: https://youtu.be/Ez_iecLc1VA
- ・ホットサンドメーカーでつくる焼きそば入りお好み焼 URL: <https://youtu.be/rbdgbZ7CgfM>

【風森美絵さんプロフィール】

画家／外ごはんスタイリスト（アウトドアフードディレクター）

CONSTANTに絵画作品を発表。

アウトドアに特化したフードディレクターで、調理師の資格を活かした商品開発、

美味しく簡単に作れるレシピや自身のキャンプスタイルを落とし込んだシーン全体のスタイリングまで行い、

各方面から好評を得ている。

外ごはんの楽しさを広めるアウトドアクッキング協会の会長でもあり、TVや雑誌、ラジオなどの各メディアに出演、

著書、監修書多数。好きなものは焚き火とレモンサワーとイモと肉。



<今回使用するオススメ商品一覧>





天ぷら粉を1袋持って外でも手軽に串天ぷら/残った油はキャンドルにして有効活用 『「おいしく揚がる魔法の天ぷら粉」でかんたん串天ぷら』



【作り方】

■下ごしらえ

- 1 冷凍の食材など水気のあるものはキッチンペーパーなどで軽く水気をきる。
- 2 食材は食べやすい大きさにカット。
- 3 食材を串の先端部分に刺していく。
※串全体に具材を刺すと油に浸かりにくい
- 4 小エビ、ボイルホタテに塩こしょうを少々振りかけ下味をつける。

■天ぷら仕上げ

- 1 メスティンに具材が浸かる程度のオレインリッチを入れ、熱しておく。
- 2 “おいしく揚がる魔法の天ぷら粉”のパッケージのまま衣を準備。
袋を開け、トントンと10回ほど調理台に落とし、中の粉をならした後パッケージ裏の赤い印に合わせ水を注ぐ。
パッケージのチャックを閉じ、水と粉が馴染む様振ったり揉んだりして衣をつくる。
- 3 油の温度を確認する（串に衣を付け、油に一滴落とし、表面に上がってくれば揚げ頃の温度）。※参考：160℃～180℃
- 4 野菜から順に具材をパッケージ内の衣につけ、衣がカリッとするまで揚げれば完成。

【材料】2人分 【調理時間】約30分
おいしく揚がる魔法の天ぷら粉 1袋 (60g)
水 100ml
オレインリッチ 300g 程 竹串 数本

冷凍小エビ 6個 ボイルホタテ 6個
マッシュルーム 2個 ブロッコリー 2房 ソーセージ 2本
燻製うずら 4個 カマンベールチーズ 2カット 塩こしょう 適量

お好みの食材を串に刺して手軽に楽しめる
かんたん調理！

冷凍食材を使用する場合は、水気をしっかり切る
ことで油はねを防ぎ安全に楽しんで頂けます。



揚げ物で残った油のオススメ処理方法（キャンドルの作り方）



【材料】

残った油/油性クレヨン(好きな色)/タコ糸/割りばし/容器(ガラス瓶や紙コップ)
油の凝固剤/カッターナイフ/茶こし or コーヒーフィルター/アロマオイル (適宜)

【作り方】

- ①残った油の揚げカスを、茶こしやコーヒーフィルターで取り除く。
- ②油を80℃迄温め直し、油の凝固剤を入れて混ぜる。
- ③容器に好きな色のクレオンを適量削り、油を注いでかき混ぜてクレオンを溶かす。
- ④タコ糸を割りばしに挟み、容器の中央にキャンドルの芯をつくる。

常温で40分程置き、油が固まったら完成。

※油が固まる前に、お好みのアロマオイルを垂らすと香りが良くなります

外で料理する時は“ポーション”タイプの調味料が大活躍 『天ぷら粉でつくるホットビスケット』



【作り方】

- 1 保存袋に天ぷら粉黄金を入れる。
- 2 牛乳を半量入れ、次にケーキシロップを1個加えて袋を揉んで軽く混ぜる。
程よく混ぜたら、残りの牛乳とケーキシロップを更に1個加え、よく揉み、生地がひとまとまりになるまで混ぜる。
- 3 生地を1cm程の厚さに伸ばす。
※生地がくっつきやすい時は打ち粉をすると良い
- 4 生地を食べやすい大きさ、形にカットする。
- 5 スキレットを弱火で温め、オレインリッチを入れ薄く伸ばす。※フライパンでもOK！
- 6 弱火で片面3分ずつフタをしながらかき、じっくり中まで火を通し両面きつね色になったら完成。
※フタがない場合は、アルミホイルで代用可

【材料】2人分 【調理時間】約20分
天ぷら粉黄金 150g ケーキシロップ 2個 (40g)
オレインリッチ 30g 牛乳 40ml

実際に外で調理したい場合は、
予め保存袋に分量通り「天ぷら粉黄金」を入れて
持っていくと、そのまま調理できて便利です！





使い切り小分けパックの「おいしく焼ける魔法のお好み焼粉」が大活躍 ホットサンドメーカーでつくる『焼きそば入りお好み焼』



【作り方】

- 1 「おいしく焼ける魔法のお好み焼粉」の 1 袋全てボウルに入れ、水を注ぎ、粉っぽさがなくなる迄 30 回ほど混ぜる。
- 2 ホットサンドメーカーを弱火で温め、オレインリッチを 1/2 入れ薄くのばす。
- 3 焼きそば麺を半玉入れ、軽く塩こしょうしほぐれたら一度取り出す。
- 4 生地を半量流し入れ、千切りキャベツを山盛り、薄切りの豚バラ肉をのせ、ホットサンドメーカーをとじる。
- 5 ホットサンドメーカーを片面 2 分ずつ弱火で焼き、豚肉に火が通っていることを確認できたら、一度皿に取り出す。
- 6 卵をホットサンドメーカーに割入れ、軽く黄身をほぐし、取り出した焼きそば麺→焼いたお好み焼生地を豚肉の面を下に向けてのせていく。
- 7 再度ホットサンドメーカーを挟み、仕上げに弱火で片面 2 分ずつ焼き完成。

【材料】 2 個分 【調理時間】 1 個 約 15 分

＜生地＞

おいしく焼ける魔法のお好み焼粉 1 袋 (100g)
水 130ml

＜具材＞

焼きそば麺 1 袋 (150g) 卵 2 個 豚バラ肉 2 枚
千切りキャベツ 100g 塩こしょう 適量
オレインリッチ 小さじ 1

＜トッピング＞・・・お好みで OK

お好み焼ソース マヨネーズ かつお節 青のり
(全て適宜)



千切りキャベツは、ピクリするぐらい
山盛りにいれるのがポイント。
出来上がりの断面も綺麗に仕上がり
食べ応えも抜群！

まだまだあります！天ぷら粉活用術（おすすめアレンジレシピ）公開しています。

URL : <https://www.showa-sangyo.co.jp/enjoy/recipe/recommend/>

＜お客様からのお問い合わせ窓口＞

昭和産業株式会社 お客様相談センター
フリーダイヤル: 0120-325-706 (平日 9 時～17 時)

＜本件に関する報道関係の方のお問い合わせ先＞

昭和産業株式会社 経営企画部 コーポレート・コミュニケーション室 担当: 赤松
TEL: 03-3257-2042