

平成 27 年 10 月 14 日

報道機関 各位

静岡市清水区島崎町 151 番地
はごろもフーズ株式会社**書籍『シーチキン食堂のレシピ』発売のお知らせ**

はごろもフーズ株式会社（本社：静岡県静岡市 社長：池田憲一）が監修したシーチキン食堂のレシピ本が、株式会社宝島社より 2015 年 10 月 19 日(月)に発売されます。

宮崎あおいさんが出演するテレビCMに登場する「シーチキン食堂」は、季節の野菜とシーチキンで作る、おいしくて、からだにやさしいメニューが並ぶお店です。そんな **お店自慢のメニュー64品を集めたレシピ本を作りました。**

おすすめメニューや、春・夏のレシピ、秋・冬のレシピのほか、意外な食べ方の裏メニューも紹介しています。どれも簡単に作ることができ、メインのおかずや、もう1品ほしいとき、おもてなしの料理など様々なシーンで大活躍するレシピばかりです。

(「シーチキン食堂」は架空のお店であり、実在しません。)

シーチキンは発売から 57 年間にわたって愛され続けるロングセラーのツナ缶詰製品です。油漬けや水煮、形状やサイズなど、用途にあわせた様々なバリエーションがあり、和洋問わずどのようなメニューにも合う万能な食材としてご愛用頂いています。

発売を記念し、本書をご希望の方 30 名様に抽選でプレゼントします。**1. 書籍概要**

- ・書籍名 『シーチキン食堂のレシピ』
- ・監修 はごろもフーズ株式会社
- ・発行 株式会社宝島社
- ・仕様 A5判 / 112 ページ / フルカラー
- ・定価 830 円 (税抜)
- 書店やインターネットで購入できます
- ・発売日 2015 年 10 月 19 日

2. 本書のプレゼントをご希望の方

はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、以下応募先まで郵送ください。
当選発表は発送をもってかえさせていただきます。
応募締切は 2015 年 11 月 30 日です。

**【応募先】**

〒100-8610 日本郵便株式会社 銀座郵便局 私書箱 777 号
はごろもフーズ(株)「シーチキン食堂のレシピ」プレゼント係

【掲載の一例】

シーチキンときまぐれ魚師のサラスパ

ジャキジャキのじゃがいもとにんじんがポイント。
シーチキンをプラスして野菜もおいしく食べられます。

材料 (2人分)

シーチキンLフレーク (70g)
………1缶
※お好みのシーチキンを使っても OK
サフスパ………100g
ジャキッとコーン (190g) ………1/2缶
じゃがいも………中1個
にんじん………中1/4本
きゅうり (せん切り) ………適量
マヨネーズ………大さじ3
塩・こしょう………各少々

作り方

1. じゃがいもとにんじんは皮をむき、せん切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、サフスパ、1を一鍋にゆでてざるにあげ、冷水で冷やして水気を切る。
3. ボウルに2、油を切ったシーチキンLフレーク、汁気を切ったジャキッとコーン、きゅうり、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。塩、こしょうで味を調えて器に盛る。



にんにくまじりかきかかせた少し大人の味わいです。

白菜とシーチキンのガーリック炒め



材料 (2人分)

シーチキンLフレーク (70g) ………1缶
※お好みのシーチキンを使っても OK
白菜………1/8株
にんにく………1片
オリーブ油………大さじ1
赤唐辛子 (種を取って輪切り) ………1/2本分
塩・こしょう………各適量

作り方

1. 白菜は葉の部分はざく切り、芯の部分はそぎ切りにする。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油、赤唐辛子、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たら白菜の芯の部分を加えて炒める。しんなりしてきたら残りの葉の部分とシーチキンLフレークを油ごとを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。

れんこんの食感をアクセントにしたうまみたっぷりのグラタンです。

シーチキンとれんこんのマカロニグラタン



材料 (2人分)

シーチキンL (140g) ………1缶	バター………30g	ビザ用チーズ………40g
ポロロマカ 4分………50g	白ワイン………大さじ1	パン粉………大さじ2
れんこん………150g	小麦粉………大さじ3	粉チーズ………大さじ1
玉ねぎ………中1/4個	牛乳………300ml	
	塩・こしょう………各適量	

作り方

1. れんこんは7mm厚さのいちょう切りにし、玉ねぎは薄切りにする。ポロロマカ4分は塩を入れた熱湯でゆでて水気を切る。
2. フライパンにバターを熱し、れんこんと玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたら白ワインをふり、小麦粉を加えて粉気がなくなるまで炒める。
3. 牛乳を少しずつ加えて混ぜ、とろりとするまで煮たら、塩、こしょうで味を調え、ポロロマカ4分とシーチキンLを油ごと加える。
4. 器に盛り、ビザ用チーズ、パン粉、粉チーズの順にのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

以上

本件に関する照会は、経営企画室 田中 (054-354-5002) までお願いします。

はごろもフーズ株式会社 静岡市清水区島崎町 151
ホームページアドレス <http://www.hagoromofoods.co.jp/>