

# 新中食の達人に聞く

成田惣菜研究所  
代表 成田廣文氏による  
本紙オリジナルのコラム



## 第六回 夏だから中華、洋食

### 洋食ニーズ高まる時期

暑くなるとスタミナメニューとして、レバニラ炒め、餃子、鶏唐揚、豚キムチ、酢豚などの中華惣菜や、焼き肉、とんかつ、ステーキ、ハンバーグ、カレーライスなどの洋食惣菜のニーズが高まる。和食でもうなぎ料理は夏こそそのスタミナメニューとなるのである。

又、夏休みを迎え、お子さんの好きなパスタやオムライスなどの洋食メニューのニーズも高まり、サンドイッチなどの調理パンもよく売れる時期になる。

ランチメニューの対応も、いつもの和風幕の内弁当主体から、少し趣を変えたい。容器の選択も、中華、洋食



▲メニュー提案その①夏野菜カレー



▲メニュー提案その②オムライス&夏野菜

ともなれば仕切りが多くあるものは使いくくなる。仕切りが多いとつい献立提案としては不釣り合いのおかずを入れる結果となり、見栄えがあまり良くならないので注意したい。

最近ではプレートタイプで容器柄も豊富にあるので男性、女性、お子さん用と内容に連動したものでよりおいしそうに品揃えしたい。

スタミナとなれば、ご飯の量目にもボリューム感が欲しい。通常のお弁当は、200g前後であるが、250g以上、300gぐらいは欲しいところである。カレーライスやチャーハン、パスタなどの種類はたくさん、量目が食べられるのである。

ボリューム感のあるランチメニューとなれば働きざかりの男性、そして比較的年齢層は若くなり、コンビニエンスストアでのお弁当対応で何でも電子レンジを活用する。となればおかずの組み合わせにも配慮が必要になる。ポテトサラダや生野菜



▲メニュー提案その③チャーハン&甘酢あんかけ

【お子さんの好きなメニューは何ですか?ベスト10】

今回	前回	前々回	回答メニュー	回答数
1	1	1	ハンバーグ	548
2	2	2	カレーライス	518
3	3	3	鶏唐揚	258
4	5	6	パスタ全般	98
5	4	9	オムライス	96
6	8	7	焼肉	93
7	13	15	コロッケ	54
8	15	14	寿司	52
9	9	12	ラーメン	49
10	7	5	卵焼き	41

▶成田惣菜研究所独自のアンケート集計 ※一人二回答まで

(ミニトマト)などは入れて欲しくないのである。

### カラフルな夏野菜たっぷり

冷凍食品売場を拜見すると、煮もの用の根菜セットの近くに、洋風のブロッコリー、カリフラワー、アスパラ、キャロットなどが一口大にカット、ミックスされた商品が販売されている。味付けはされていないので、洋風ならブイヨン、中華風なら鶏がらスープで軽く下味を付けて温野菜として洋風、中華風のランチメニューに組み合わせられると良い。他にお店独自でかぼちゃ、さつまいも、とうもろこしの黄色、ゴーヤ、オクラの緑、パプリカの緑、黄色、赤、素揚げしたなすの黒、れんごんの白など組み合わせられると夏らしく、更に見栄えも良くなる。

和風のお弁当のおかずとして、ひじきや切干大根などはあまり見栄え良く映らないが、高野豆腐、さといも、竹の子、かぼちゃ、こんにゃく、しいたけなど形がはっきりしている煮

物は見栄え良く映るのと同じで、中華風、洋風も上記のような素材を組み合わせればよりおいしそうなランチメニューとなるのである。

カラフルな夏野菜たっぷりのカレーライス、焼き肉やステーキ、ハンバーグの彩りや、オムライスの彩りに、上記の野菜をたっぷり入れた野菜オムレツなど女性にも配慮した洋風ランチメニューとしても心がけたい。更に下処理した野菜にゆで玉子を割り入れマスタード入りマヨネーズで和えればおいしそうなサラダにもなる。

上記野菜に魚介の唐揚げや鶏

唐揚げを加え、甘酢あんや和え白ごまを振りかければ夏ならではの中華風メニューも出来、チャーハンなどのランチメニューのおかずとして、オードブルの一品としても活用したい。

容器選択、付け合わせのおかずで夏ならではのランチメニューに取り組みたい。

### 成田廣文氏プロフィール

実家の鮮魚店を食品スーパーに業態変更し、利益確保の手段として惣菜を強化する。1994年成田惣菜研究所を設立。現場指導、研修、情報誌発行を柱に、実務型コンサルタントとして、1000社以上の指導実績。現在、成田惣菜ユニバーシティ開講中。お申し込み、お問い合わせは、成田惣菜研究所 TEL 03-3917-1935