

三井ダイレクト損保、ファミリーに向けて

子どものおでかけにおすすめ「ドライブ飯」を発信

ー ドライブ時チャイルドシートを嫌がられたときの有効アイテム No. 1 は「飲み物・食べ物」ー

MS&AD インシュアランス グループの通販型自動車保険を取り扱う三井ダイレクト損害保険株式会社(取締役社長:宮本 晃雄/URL:<https://www.mitsui-direct.co.jp/>)は、開業 20 周年を機に、より快適なファミリーのドライブに向けて、ドライブ中の子ども向けレシピ「ドライブ飯」情報を発信します。

当社の調べでは、7割以上の親が、子どもにチャイルドシートへの着席を嫌がられ苦労した経験があり、その効果的な対処法の1位が「飲み物・食べ物」でした(自家用車を持ち、チャイルドシート使用経験のある、子どもがいる全国の20~49歳の男女1,103人に7月調査)。こうした声もふまえ、ファミリーでのドライブがより快適なものとなるよう、おいしくて楽しく、そして、酔いづらさも考慮したレシピとして、管理栄養士・料理研究家でご自身もママである柴田真希さんの考案したドライブ前、ドライブ中におすすめの3品をご紹介します。

レシピは当社公式 YouTube チャンネルでも公開します(<https://youtu.be/quCIKxA0F9E>)。

レシピ考案 柴田真希さん



柴田真希(しばた・まき)
管理栄養士。(株)エミッシュ代表取締役。
女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり、独立。現在はお料理コーナーの番組出演をはじめ、出版・WEB媒体にレシピ・コラムを掲載する他、食品メーカーや飲食店のメニュー開発、プロデュースなどを手がける。

■ 「ドライブ飯」レシピ ■

★ドライブ前の食事に!

あわただしいおでかけ前でも、簡単に作ることができて酔いにくさにも配慮したレシピをご紹介します。

しらすとたまごのとろとろ雑炊(調理所要時間 10分)



<材料> 2人分

ごはん:軽く2膳(200g)
たまご:1個
しいたけ:2枚
しょうがすりおろし:小さじ1
水:300ml
白だし:大さじ2
しらす:30g
小ねぎ:適量

※具材はお好みで適宜分量を調整可能

<作り方>

- 【1】たまごを溶きほぐしておく。しいたけは薄切り、小ねぎは小口切りにする。
- 【2】鍋に水、白だし、ごはん、しいたけ、しょうがすりおろしを入れて中火にかける。
- 【3】煮立ったら溶きたまごを回し入れ、たまごが固まったら器に盛り、しらす、小ねぎをちらす。

<栄養のポイント>

- ・ドライブ前の、食べ過ぎ、そして空き過ぎも、胃の粘膜を刺激し、嘔気や嘔吐を誘発する原因になりかねません。乗車前は、ごはん、パン、麺類をはじめ 繊維の柔らかい野菜、豆腐、白身魚など、消化のよい食事を心がけましょう。ごはんもチャーハンやピラフなど油っぽいものではなく、おにぎりや雑炊にしたりして消化を良くしましょう。
- ・しょうがに含まれるジンゲロールやショウガオールが消化不良を改善したり吐き気を抑えたりするはたらきがあるとされています。

<調理のポイント>

- ・たまごを入れるときはしっかりと煮立った状態で加えてください。煮立っている状態で入れることで、ふんわりとしたたまごになります。
- ・お好みでさっぱり食べられるよう、消化を促す梅干しを添えても。

★ドライブ中の食事やおやつに！

酔いにくいお子さまはドライブ中に、酔いやすいお子さまはパーキングエリアなどで上手にランチやおやつをとりましょう。出発前に手軽に用意できる2品をご紹介します。

スティックおにぎり（調理所要時間 20分）



<作り方>

<梅しそチーズおにぎり>

- 【1】プロセスチーズは角切りにする。梅干しは種を除き、包丁でたたいてペースト状にする。青じそは千切りにする。
- 【2】ボウルにごはん、梅、しそ、チーズを入れて、混ぜる。
- 【3】ラップの上に【2】の1/4量をのせて包み、スティック状にする。同様に3つ作る。

<材料> 各4個分

<梅しそチーズおにぎり>

プロセスチーズ:2個(30g)
梅干し:2個(20g)
青じそ:4枚
ごはん:2膳(300g)

<鮭ごまおにぎり>

塩鮭:1切
白ごま:大さじ2
焼きのり:1枚
ごはん:2膳(300g)

<カレーおにぎり>

ソーセージ:4本
コーン:40g
パプリカ:1/4個(40g)
バター:10g
(A)カレー粉:小さじ2
(A)ケチャップ:大さじ2
(A)塩・こしょう:少々
ごはん:2膳(300g)

<鮭おにぎり>

- 【1】塩鮭を焼き、粗熱が取れたら手でほぐす。ボウルにごはん、鮭、白いりごまを入れて混ぜる。
- 【2】ラップの上に焼きのりをのせ、【1】の1/4量をのせて包み、スティック状にする。同様に3つ作る。

<カレーおにぎり>

- 【1】ソーセージは輪切りにする。パプリカは8mm角に切る。
- 【2】フライパンにバターを入れて中火にかけソーセージ、パプリカ、コーンの順に炒める。ごはんを加えて混ぜ、(A)を上から順に加えて炒める。
- 【3】ラップの上に【2】の1/4量をのせて包み、スティック状にする。同様に3つ作る。

<栄養のポイント>

- ・ドライブ中やパーキングエリアなどでの休憩時にも食べ過ぎ、空き過ぎを避け、適度におなかを満足させるメニューをとりいれましょう。
- ・さっぱりと食べられる梅やしそ、鮭をはじめ、食欲を促すカレーやお子さまの好きな食材を中心に目にもおいしいメニューです。

<調理のポイント>

- ・青じそをはじめ、お子さまが苦手な食材は適宜抜いてください。
- ・ラップで包む形状なので、食べやすく、かつ、後片付けも楽な「ドライブ飯」です。

ロールパンサンドイッチ (調理所要時間 20分)



<作り方>

<さっぱりホットドッグ>

- 【1】ソーセージは斜めに切り込みを入れる。キャベツを千切りにする。
- 【2】フライパンにオリーブオイルの半量を入れて中火にし、キャベツを炒める。しんなりとしてきたら(A)を加えて味を調える。
- 【3】フライパンに残りのオリーブオイルを入れて中火で温め、ソーセージを焼く。
- 【4】ロールパンに切り込みを入れ【2】のキャベツ、【3】のソーセージをのせ、お好みでケチャップをかける。

<材料> 各4個分

<さっぱりホットドッグ>

- ロールパン:4個
- ソーセージ:4本
- キャベツ:2~3枚(150g)
- オリーブオイル:大さじ1
- (A)酢:大さじ1.5
- (A)砂糖:小さじ1
- (A)塩・こしょう:少々
- ケチャップ:適量

<ハムチーズレタス>

- ロールパン:4個
- ハム:4枚
- スライスチーズ:4枚
- レタス:4枚
- (B)柴漬け:30g
- (B)マヨネーズ:大さじ2

<レーズンキャロットラペ>

- ロールパン:4個
- にんじん:2/3本(100g)
- ツナ:1/2缶
- レーズン:15g
- オリーブオイル:大さじ1/2
- (C)はちみつ:大さじ1/2
- (C)塩:少々
- (C)酢:大さじ1

<ハムチーズレタス>

- 【1】レタスを食べやすい大きさにちぎる。柴漬けを刻み、(B)を混ぜ合わせる。
- 【2】ロールパンに切り込みを入れレタス、ハムとチーズを2つ折りにして挟み、(B)をのせる。

<レーズンキャロットラペ>

- 【1】にんじんを千切りにする。
- 【2】フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、にんじんを炒める。軽く汁気を切ったツナ、レーズン、(C)を入れて味を調える。
- 【3】ロールパンに切り込みを入れ【2】をはさむ。

<栄養のポイント>

- ・消化を促しさっぱりと食べられるように、ソーセージの下にひいたキャベツをザワークラウト風に、にんじんも酢で味付けをしました。
- ・さっぱりと食べられるようにマヨネーズには柴漬けを入れました。見た目もかわいらしくなります。この他、たくあんを刻んだり、食欲を促すカレー粉を混ぜ込むのもおすすめです。

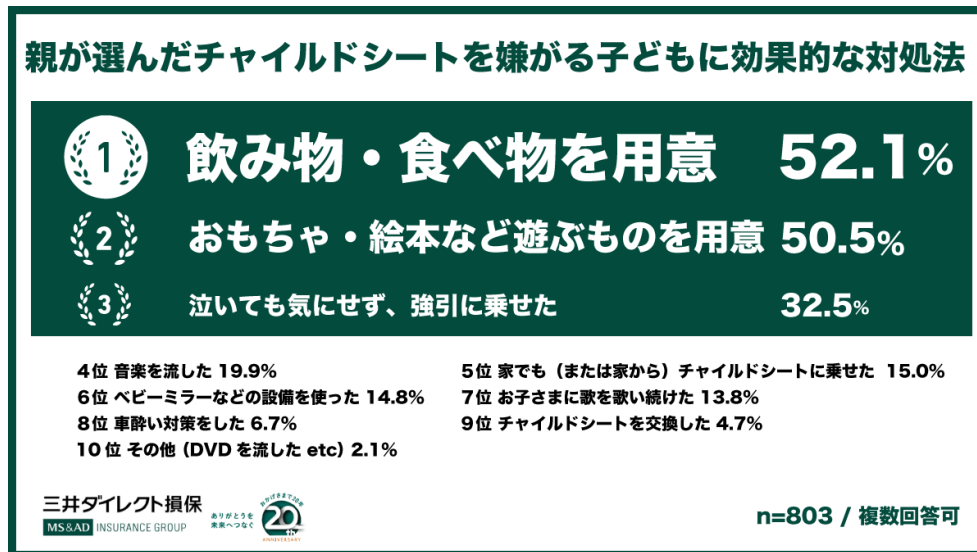
<調理のポイント>

- ・おでかけ中に食べるので、レーズンキャロットラペのにんじんは生のままではなく炒めて衛生対策を。
- ・お子さまの手におさまりやすい、食べやすい形状もポイント。

【参考 当社調査より】

親が選んだチャイルドシートを嫌がる子どもに効果的な対処法、

1位「飲み物・食べ物を用意」52.1%、2位「おもちゃ・絵本など遊ぶものを用意」50.5%



・子どもをチャイルドシートに着席させるのに苦労した経験があると答えた 806 人の親に、その対処法として効果的だったと思うものを聞いたところ、最も多く選ばれたのは、全年代共通で「飲み物・食べ物を用意した」で、52.1%でした。

・また2位には「おもちゃ・絵本など遊ぶものを用意した」が 50.5%など、子どもが喜んだり、楽しんだりするものを与える方法が効果的という結果でした。一方で、「泣いても気にせず、強引に乗せた」を選んだ人も 32.5%おり、親の苦労を垣間見ることができました。

<情報掲載にあたってのお願い>

- ・調査結果を掲載いただく際には、「三井ダイレクト損保調べ」と注釈を記載ください。
- ・当リリースで使用しているグラフはご自由にお使いいただけます。また当社のコーポレートロゴが付加されていないグラフもご用意しています。ご入用の際は下記問い合わせ先へご連絡ください。
- ・本調査をご利用の際も、掲載把握のため、可能であれば下記問い合わせ先へご一報いただけますと幸いです。

【調査概要】

調査期間	2020年7月21日～7月24日		
調査対象	自家用車を持ち、チャイルドシートを使った経験のある、子どもがいる全国の20歳～49歳の男女1,103人		
調査方法	インターネット調査	回答数	1,103人 ※一部質問はそのうち806人が回答

<会社概要>

- 商 号: 三井ダイレクト損害保険株式会社
 英文名: Mitsui Direct General Insurance Company, Limited
- 代 表 者: 取締役社長 宮本 晃雄
- 所 在 地: 東京都文京区後楽 1 丁目 5 番 3 号
- 資 本 金: 391 億 600 万円

(2020年7月1日現在)

報道各位のお問合せ 共同 PR(株) 大沢、阿蘇品 TEL: 03-3571-5204 メール: md-pr@kyodo-pr.co.jp
