

# ふりかけるだけで野菜と栄養がとれるってホント？

- ふりかけの仕事
- 健康を守る仕事
- 環境にやさしい仕事



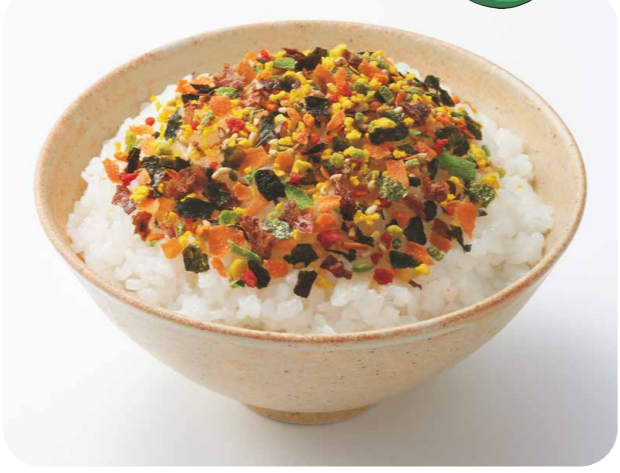
株式会社大森屋  
https://ohmoriya-inc.co.jp

緑、黄色、赤、オレンジと、色とりどりの12種類の野菜が入っている「緑黄野菜ふりかけ」。野菜が苦手でもおいしく食べられる秘密を大森屋に教えてもらいました。

**A** ふりかけはご飯をおいしくするだけではなく、栄養がとれるものもあるんだって！  
おいしいだけじゃないポン！

## おいしく楽しく食べられる ご飯のお供「ふりかけ」

アツアツの白いご飯にふりかけるだけで、ごちそうに生まれ変わる「ふりかけ」。大正時代、魚や海藻などを原料に、体に必要な栄養をとるために生まれたといわれています。「緑黄野菜ふりかけ」が誕生したのは30年前。「野菜嫌いな子どもにもご飯をおいしく食べながら健康に育ってほしい」という気持ちから開発されました。当初6種類の野菜で始まった緑黄野菜ふりかけは、時代とともに野菜の種類や数を変えながら、30年の歴史を歩んできました。



## 「緑黄野菜ふりかけ」人気の秘密

**カラフルな見た目！**  
緑黄色野菜をイメージする5色（赤、オレンジ、黄色、緑色、黄緑色）のカラフルな彩り！

**かつお風味でうまみと甘みのある味わい**  
味付けかつお削り節をベースに、卵の粉末で野菜の風味を抑え、さらに味付け海苔を加えることで、うまみが強く、やさしい甘さに仕上げられています。



## 12種類の緑黄色野菜！

12種類の緑黄色野菜をフレークや顆粒にしました。ふりかけるだけで、体によい野菜を一度にとることができます。



## 毎日食べて、おいしく健康に！

答えてくれた人 株式会社大森屋 営業企画部  
藤本彩乃さん(左) 立岩有里香さん(右)

大森屋といえば海苔で知られていますが、ふりかけやスープといった商品も作っています。なかでも、今年で発売30周年を迎えるのが、今回ご紹介する「緑黄野菜ふりかけ」です。野菜が苦手な子どもたちが、おいしく野菜を食べて元気に育ってほしいという思いから、このふりかけは誕生しました。発売してからも、もっとおいしく食べられるような工夫を重ねながら、社会貢献や環境に配慮した商品づくりを行ってきました。ふりかけは、ご飯にふりかけるだけでなく、料理の味付けに使えるなど、さまざまな使い方ができるのも魅力です。これからも大森屋は、多くの人においしく健康になってもらえるような商品づくりを行っていきます。

おいしく野菜を食べて元気に育ってほしいですね！



## 「緑黄野菜ふりかけ」のこだわり

海苔にも工夫はあるの？

**味付け海苔**  
ふりかけの海苔には、厳選した味付け海苔を使用！

環境対策はしているの？

**紙包材を使用**  
パッケージに紙包材を使い、プラスチックの使用量を削減しているよ。

こだわりの栄養は？

**SDGsに貢献**  
レッドカップキャンペーン\*を通じて、国連 WFPの「学校給食支援」を応援しているよ。

**ビタミンB1配合**  
ご飯や甘いものからとった栄養からエネルギーを効率よく作り出すのに必要な栄養素。不足すると疲れやすくなるよ。

**植物性乳酸菌(K-1)配合**  
おなかの調子をよくする効果が期待できるよ。1袋(45g)に100億個配合。

## 自分だけのふりかけが作れる！

大森屋はふりかけについて楽しく学んでもらうために、「緑黄野菜ふりかけ」に含まれる7種の野菜具材を使って、自分だけのオリジナルふりかけが作れるイベントを行っています。味付け海苔やごまなど基本の味が入った袋に、7種の具材からお好みのものを7杯ずつ入れて、袋をシャカシャカ振ればできあがり！

月に一度スーパーでイベントを行っています。



## 「緑黄野菜ふりかけ」レシピ

いなりずしやつくねは人気メニューですが、ちょっと彩りが地味。そこに「緑黄野菜ふりかけ」を使えば、カラフルな見た目に加え、やさしい甘みとうまみが変わり、お弁当や食卓が華やかになります。



「緑黄野菜ふりかけ」のレシピは、このQRコードから見てね！

## 海苔の魅力伝えるおむすび専門店



大森屋はふりかけだけでなく、海苔のプロでもあります。おいしい海苔を味わい、海苔を選ぶの楽しみを知ってもらうために、おむすび専門店「のり結び」を京都・寺町通に開きました。海苔は3種類から選べ、中身の具材と好みに組み合わせることができます。