

かんづめ活用

べんり!

Book



さけの ちゃんちゃん焼き

調理時間
20分



あけぼの
さけ 180g

材料(2人分)

あけぼの さけ・・・ 1缶(180g)	みそ・・・大さじ1.5
キャベツ・・・ 60g	砂糖・・・小さじ1
玉ねぎ・・・ 60g	(A) 練りごま・・・小さじ1
しめじ・・・ 30g	みりん・・・ 小さじ1/2
にんじん・・・ 30g	酒・・・ 小さじ1/2
バター・・・ 10g	すりごま・・・適量

【作り方】

- 1.キャベツ、玉ねぎは1口大に切る。にんじんは短冊切りに、しめじは小房に分ける。材料(A)は混ぜ合わせておく。
- 2.フライパンにバターを入れ、(1)の野菜、缶汁をきったあけぼのさけ、材料(A)を上からかけ、蓋をして弱めの中火にかける。
- 3.野菜に火が通ったら、一度混ぜ合わせ、すりごまをふりかける。

おいしさの
ポイント!

簡単に作れる
ちゃんちゃん焼きレシピ
です。野菜がたっぷり摂
れて、冬にぴったりの
主菜になります。

さばの味噌汁

調理時間
15分



月花(つきはな)
さば水煮 200g

材料(2人分)

さば水煮・・・ 1缶	水・・・ 2カップ
大根・・・ 50g	顆粒だしの素・・・大さじ1/2
にんじん・・・ 20g	味噌・・・大さじ1
ごぼう・・・ 15g	かいわれ大根・・・少々
	生姜の千切り・・・少々

【作り方】

1. 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにし、酢水にさらす。
2. 鍋に、水、だしの素、(1)の野菜、さば水煮を缶汁ごと加え、火にかける。
3. 野菜が柔らかくなるまで、あくをとりながら煮て、味噌をとく。
4. 器に盛り、かいわれ大根、生姜の千切りを添える。

おいしさの
ポイント!

具材たっぷり、食べ
応えのある味噌汁です。
缶汁ごと使用することで、
DHA・EPAを余すこと
なく、さば缶の旨みを
味わえます。

いわしとなすとトマトのペペロンチーノ

調理時間
15分



材料(2人分)

国産いわし水煮 …………… 1缶
スパゲッティ …………… 160g
なす …………… 2本
トマト …………… 1個
にんにく …………… 1片

赤唐辛子(輪切り) …………… 1本分
オリーブオイル …………… 大さじ3
塩 …………… 少々
黒こしょう …………… 少々

【作り方】

1. なすはヘタを切り落として1cm幅の輪切りに、トマトは2cm角に切る。にんにくは芯を除いてみじん切りにする。
2. スパゲッティはたっぷりの熱湯に塩(分量外)を入れ、袋の表記時間より1分短くゆでる。
3. フライパンに、にんにく、赤唐辛子(輪切り)、オリーブオイル大さじ1を入れて弱火にかける。
4. 香りが立ったら、なすを入れて炒め、火を通す。トマトを加えてさっと炒めたら、北海道のいわし水煮を缶汁ごと加えてひと煮立ちさせる。
5. ゆで上がったスパゲッティを(4)に入れ、残りのオリーブオイル大さじ2を加えて全体を混ぜながら加熱する。塩、黒こしょうで味を調える。

おいしさの
ポイント!

にんにくと
オリーブオイルといわし
の脂がよく合います。
缶汁ごと使うのでいわし
の栄養をおいしく召し
上げられます。

缶詰で簡単 かにチャーハン

調理時間
5分



材料(2人分)

温かいごはん …………… 350g
まるずわいがにほぐし缶 …… 1缶
卵 …………… 2個
長ねぎ(白い部分) …… 1/2本

「鶏ガラスープの素(顆粒)」… 小さじ1
(A) しょうゆ …………… 小さじ1
「塩、こしょう」 …………… 少々
ごま油 …………… 大さじ1

【作り方】

1. 長ねぎはみじん切りにする。
卵は割りほぐし、まるずわいがにほぐし缶の缶汁を加えて混ぜる。
2. フライパンにごま油入れて、強火でよく熱したら卵液を加えへらなどで数回全体を大きく混ぜる。
3. 温かいごはんを加え、ほぐしながらさらに炒め合わせる。
4. パラパラになったら長ねぎとまるずわいがにほぐしを加え、さっと炒め合わせ、材料【A】を加えて味を調える。

おいしさの
ポイント!

缶汁ごと使った
まるずわいがにほぐし
の旨みたっぷりのかに
チャーハンです。ごはんは
温かいものを使用して
ください。

優秀食材「缶詰の魅力！」

7つの

安全に配慮した製品です。

缶詰は密封したあと加圧加熱殺菌をしているので衛生的で長期保存を可能にし、お客様に安全な商品をお届けしています。

常温で保管できるし、災害で電気が使えない時にも缶詰があると安心ですね。

常温で長期保存ができるから。

缶詰ひとつでバリエーションは無限大。常備しておけば、使いたいときにすぐ開けられて、バラエティ豊かな食材として、主食、主菜、副菜メニューに使えます。

保存料を使わずに缶詰の賞味期間は3年。賞味期間が長いので、他の食品に比べて廃棄ロスが少ないです。

食べられるところだけギッシリ入っています。

缶詰に入っているのは、頭や尾や内臓を除いて食べやすくした「可食部」だけだから、おいしさがギュッと詰まってすぐに食べられるのはもちろん料理素材にも◎。下処理が必要な鮮魚よりお手軽・便利です。

時間をかけて旨味が浸透します。

魚の缶詰がおいしいのは、実はできたてより少し時間が経ったもの(約1年)。素材の旨味と調味料が時間をかけてじっくり馴染んでいった結果のおいしさです。

下ごしらえの手間がいりません。

ふたを開けるだけでそのまま使える缶詰は、エコで調理の時間を短縮でき、片付けも楽チンです。

一番おいしい「旬」の味わいをギュッと詰め込んでいます。

例えばさば缶には、良質なたんぱく質やカルシウムをはじめ、DHA・EPAなど体にうれしい成分が含まれています。しかも一番おいしい「旬」の時期の素材を使っています。

DHA・EPAって？

魚に多く含まれるオメガ3系脂肪酸の一種。特にさば、さんま、いわしなどの青魚に豊富です。

DHA・EPAには中性脂肪を低下させる機能があることが報告されており、また、DHAには認知機能の一部である、数・ことば・図形・状況などの情報の記憶をサポートする機能があると報告されています。

DHA・EPAは体内ではほとんど作られません。外部から摂る、つまり食品から直接摂取しなければならないために必須脂肪酸と呼ばれています。たんぱく質と一緒に摂取すると吸収効率が良いと言われています。

日本の空缶リサイクル率はアルミ缶・スチール缶ともに90%以上！

リサイクルできて容器もエコですね。

※缶の捨て方は市町村によって違います。

缶の汁には天然のダシが溶け込んでいます。

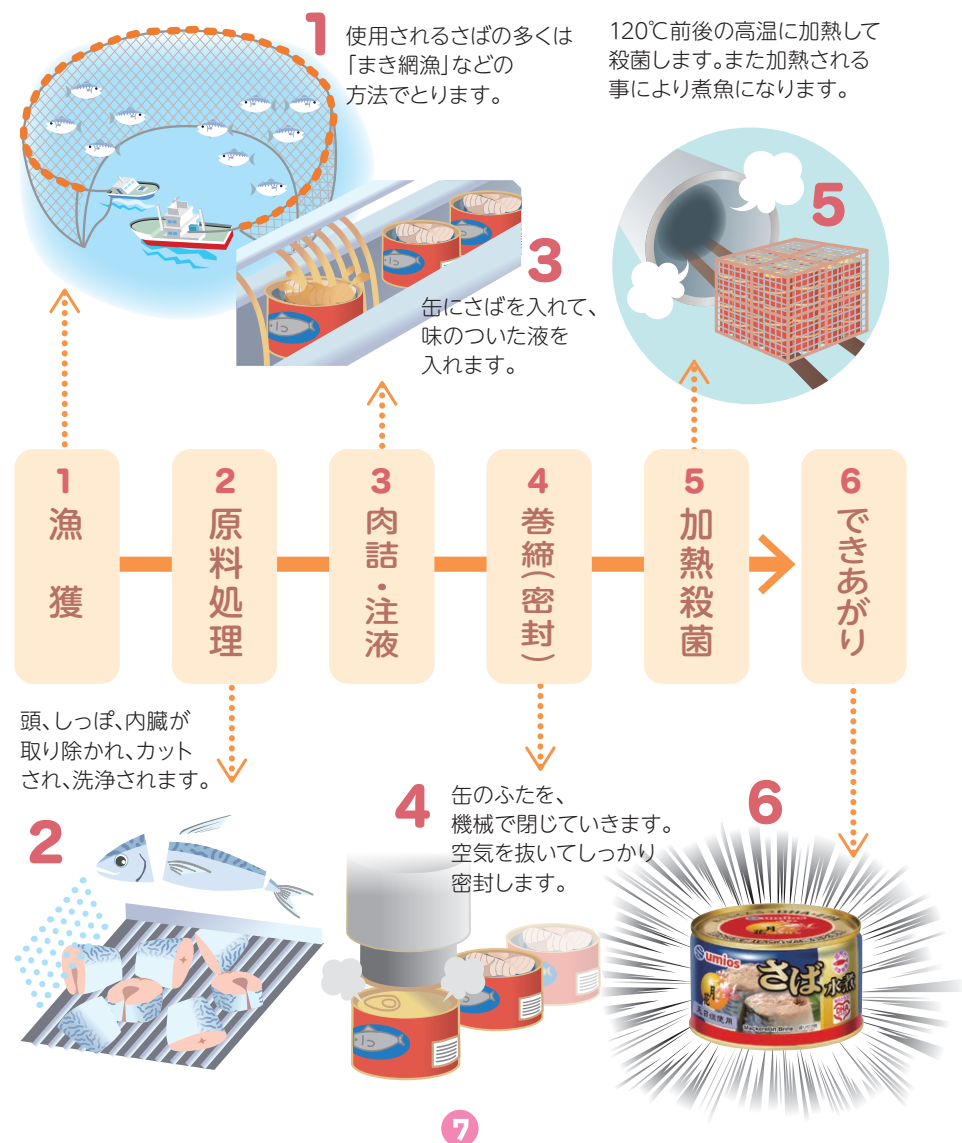
例えばほたて缶には、缶汁にも身と同じくらいのタウリンやグリシンが含まれています。缶汁まで残さず使いたいですね。

DHA・EPAは加熱しても分解しにくいです。

「おいしい缶詰ができるまで」

(さば編)

缶詰を作るには、まず原料をとり、
その原料を加工するという流れをたどります。
どのようにして作られているのか、さばの缶詰を例に説明します。



この缶詰って「国産」「外国産」？

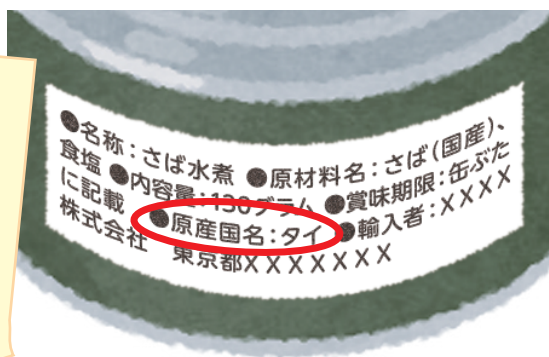
(さば編)

どこで製造されたのかを確認するには、まず一括表示↓をみましょう。
外国で生産された製品には「原産国名」が表示されています。



原産国名とは？

実質的に製品の生産が行われた国。つまり最終加工地のことです！



国産品には「製造所名」が表示されていますが、製造所名をアルファベットや数字などの記号で表している場合もあります。



メーカーに問合せれば記号の製造所名がわかります。



「ローリングストック」で 使って、食べて、上手に備蓄

食品の家庭備蓄は、国から
「最低3日分～1週間分×人数分が望ましい」
といわれています。

※詳しくはこちらからもご覧いただけます ▶

「災害時に備えた食品ストックガイド」

出典：農林水産省webサイト



災害に備え、
食料の確保は
最優先です！



備蓄する際に
おススメするのが、
ローリングストック法です。



ローリングストック法とは・・・

普段から少し多めに長期保存のきく食材や加工
品を購入し、使った分だけ補充していくことで
常に備蓄しておく方法です。つまり日常生活で
食料を消費しながら備蓄することです。



ポイント1

古いものから順に使う

備蓄する食料が古くならない
よう、古いものから使うよう
心掛けましょう。例えば古い
ものを手前におき、新しいも
のを奥に並べましょう。

ポイント2

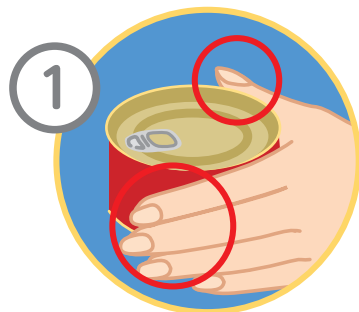
使った分は必ず補充する

賞味期限の近い商品など、ロ
ーリングストックの商品を使
ったら、必ずその分を補充し
ましょう。補充は消費した直
後を心掛けましょう。

缶詰の「上手な開け方」

缶をテーブルなどの平らな面に置き、
缶の両側をしっかりと押さえる

リングは左右にねじらないで、
まっすぐ90度にしっかりと起こす



指で開け
づらい場合は、
スプーンなどを
使うと楽

親指を缶のふたにあてながら、
人差し指でリングをまっすぐ
手前に引き上げる

ふたの部分の前後に
何度か動かすとはずれやすい



ふたの
切り口に指が
触れないように
気をつける



ふたが
外れる際、液汁が
飛ばないように
気をつける

缶詰の「上手な開け方」は
動画でも見られます。



https://www.umios.com/jp/inquiry/useful_information.html

切り口で
手を切らないよう
取り扱いに注意
しましょう!



缶詰の「取り扱い」と「調理方法」

缶のまま
電子レンジ加熱は **ダメ!**



電子レンジをご使用の際は、
必ず他の容器に移し替え、
ラップをかけて温めてください。
ラップをとる際には、熱くなった
中身がはねることがありますので
ご注意ください。

直火で温めるのは **ダメ!**

熱い液体が飛び跳ねたり
するなど、危険ですので
直火にかけないでください。



湯せんが **オススメ!**

沸騰したお湯を一度止めて、
そのお湯に缶詰を浸し、15分くらい
待つとふっくらおいしくなります。
湯せん後の開封は、中身が吹き出す
恐れがありますので、フキン等を
当ててください。

「こんなのみたことある？」

缶詰の中には下のようなものが入っていることがあります。これらは魚由来ですので安心してご利用いただけます。



いわし缶詰に
紐のようなものが
入っています。



背骨にある
いわしの筋です。



さば、さんま、いわし
の缶詰を開けたところ
表面にカビの様なもの
が付着しています。



気温の変化などにより
さば、さんまやいわしに
含まれる脂肪分が凝固する場
合があります。白や黄色の粒状に
なることが多く、加熱すると溶解
します。



かに缶詰やさけ缶詰の中に、
ガラスの欠片のようなものが
入っています。



ガラス状の結晶は「ストラバイト」
と呼ばれるもので、魚介類自体に
含まれる微量のマグネシウム、アンモニウム・リン酸が結合して
結晶化したものです。万が一、食べた場合でも体内で容易に溶け、
体に害はありませんが、大きいものは口腔内をけがされる場合も
ありますのでご注意ください。



缶は「洗った方がいいの？」

★リサイクルセンター 作業現場の実情

食べ物などの異物はスクラップを溶かす際の
熱で燃えてしまうため、洗わなくてもリサイクル
は出来ますが、リサイクルまでの選別工程等での異臭、
スクラップ自体の品質的な部分を踏まえて、缶内を洗う事を
推奨しているというのが実情のようです。



缶の洗い方 (一例)

1

使用後の空き缶にぬるま湯と
洗剤を入れてさっと混ぜて
放置してゆすぐ



2

空き缶に身がこびりついている場合は、
使用済みの割りばしやスプーンを使って
身をこそいで、ゆすぐ



缶を洗う際、
切り口で手を切らない
よう充分に注意
しましょう!!



いつも

缶詰をご利用いただき、
ありがとうございます。

本誌は、缶詰に関する疑問の解消や
缶詰の上手なご利用方法、
また知って得する情報を集めました。
お役に立てれば幸いです。

ウミオス
Umios株式会社

お客様相談室

<https://www.umios.com/jp/inquiry/>

0120-04-0703



ミックス

紙 | 責任ある森林
管理を支えています

FSC® C005022

2026年5月 第3版第1刷