



JAPAN RICE AND RICE INDUSTRY
EXPORT PROMOTION ASSOCIATION

ジャパン・ブランドPR活動
～おいしい J・パワープロジェクト 平成27年度～
上海 包装米飯体験型セミナー

一般社団法人全日本コメ・コメ関連食品輸出促進協議会

平成28年3月31日

実施内容:パックご飯を使用した日本料理体験セミナー

場所:ABCクッキングスタジオ上海

上海K11店



上海市黄浦区淮海中路300号K11

使用パックご飯



日時:平成28年3月4日(金)・5日(土)

15時30分・19時 二時間程度のセミナーを一日2回、合計4回実施

対象者:上海在住 ABCクッキングスタジオ会員及び一般生活者

・4日 第一回 36名	・5日 第一回 40名(+2名聴講のみ)
・4日 第二回 37名	・5日 第二回 34名
合計 73名	合計 74名+2名

募集方法:上海在住 ABCクッキングスタジオによる情報配信(後述)

情報発信:KADOKAWA香港の上海雑誌を通じた情報発信(後述)



【セミナー講師】

渡貫卓也(わたぬき たくや)

「食彩わたぬき」店主

大阪市にある辻調グループ校「大阪あべの辻調理師専門学校」卒業後、同グループ校日本料理研究室教授として20年間勤務(大阪あべの辻調理師専門学校、エコール辻東京日本料理過程にてプロ料理人の育成)

出版活動:NHK出版「食彩浪漫」1年間連載、NHK出版「調理法別日本料理」、講談社「ワインを楽しむ基本大図鑑」、サントリー「リカーショップ」などを担当

対外事業:農林水産省委託事業で香港、台湾、マカオ、タイ、ロシア、インドネシアなどで日本食文化を披露

元日本食文化ロシア普及協会副会長

エコールエミーズ日本料理講師

香港「小甜谷」顧問

【調理体験・試食メニュー】

- ①サーモン梅煮いくらのせご飯
- ②まぐろステーキ丼
- ③帆立貝の味噌タルタルソース
- ④貝の味噌汁

上記メニューに、ウエルカムドリンクとして日本酒を1種類、試食時用1種類を提供

【観賞用メニュー・展示物】

・節句の会席料理

【参加者 アンケート回答 謝品】

オリジナル割り箸5膳セットほか、パックご飯、日本酒レシピ、KADOKAWA「日本優生活」特別冊子

【セミナー 基本構成 (120分)】

1. 全米輸代表からの挨拶
2. 料理家紹介
3. セミナーで実演する料理と和食について
4. ご飯の炊き方
5. 体験メニュー①サーモン梅煮いくらのせご飯
6. 体験メニュー②まぐろステーキ丼
7. 体験メニュー③帆立貝の味噌タルタルソース
8. 体験メニュー④貝の味噌汁
8. 試食会+日本酒試飲
9. 日本産米の歴史と米の種類について
展示している「節句の会席料理」について
10. アンケート

2016美味日本米飯体験活動報名啦！

2016-02-23 ABC料理工作室

日本産米を世界へ JAPAN RICE

Let's use Japanese origin rice for Japanese food!



课程名称：
每粒米之食生活/食地食地食地/米饭型料理/米饭型料理/米饭型料理

课程时间：
第一期 2016年3月4日(周五) 19:30-21:00
第二期 2016年3月4日(周五) 19:30-21:00
第三期 2016年3月5日(周六) 19:30-21:00
第四期 2016年3月5日(周六) 19:30-21:00

课程地点：
ABC Cooking Studio上海南京路811号(上海外滩南京路100号B11艺术购物中心B2-11室)

课程人数：每回40人

报名方式：

课程费用说明：(课程费用包括材料费+会员费+会员券+手机券) 报名费2000元(含材料费、课程费、手机券)。

特邀日本著名料理讲师渡貫卓也也会亲临现场为大家讲授制作春季养身菜肴，喜欢制作各种料理的美丽娘请不要错过哦！



渡貫卓也 简介

毕业于「大阪あべの辻調理師専門学校」，
历任该集团日本料理研究室教学20年

出版活动：NHK出版「食彩浪漫」连载1年、
NHK出版「調理法別日本料理」、講談社
「ワインを楽しむ基本大図鑑」

对外事业：受日本农林水产省委托活跃于香港、
台湾、澳门、泰国、俄罗斯、印度尼西亚
演示推广日本饮食文化

【注意事项】

- *当天谢绝带儿童参加活动；
- *现场将会有摄影、拍摄此活动风景的流程，将有可能拍摄到您并有可能刊登在媒体宣传中；
- *当日由于个人原因取消未能前来参加的客人将不能获得本次品牌方提供的礼品。

【活动礼品】

- ① 日本真昼包装米飯一盒
- ② JRE特制筷子一套(5双入)
- ③ 活动食谱一本
- ④ 日本酒一瓶



ABC会员免费开放，快来报名吧！

一起来ABC体验日本和食文化的魅力吧！
欢迎并期待您的光临！

募集期間：2月20日～28日

<応募数 各回40名募集→最終参加者数>

3月4日一回目	人	→36人
二回目	人	→37人
3月5日一回目	人	→40人+聴講2人
二回目	人	→34人

※参加率93%(参加率平均80%会場側情報)

※最終選考 会場側の抽選により決定

平成27年度 セミナー事業 上海 包装米飯セミナー 実施風景



平成27年度 セミナー事業 上海 包装米飯セミナー 実施風景



【サーモン梅煮いくらのせご飯】 4人分

●材料●

サーモン	4切れ
煮汁	
・水	300cc
・酒	50cc
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	50cc
・梅干し	4個
青じそ	8枚
いくら	60g

●作り方●

- ①鍋に煮汁を入れて煮立て、サーモンをいれて中火で煮汁がほとんど無くなるまで煮る。
- ②丼にごはんをよそい、青じそとサーモンを盛る。いくらをサーモンにのせる。



【梅煮三文魚盖飯】 4人份

●材料●

三文魚	4枚
煮汁	
・水	300cc
・酒	50cc
・白糖	1大勺
・醤油	50cc
・梅干	4個
紫蘇	8枚
三文魚子	60g

●做法●

- 1.将煮汁放入锅内煮沸后，放入三文魚。转中火收汁(不要煮干)。
- 2.将米饭盛入碗中，放上紫蘇和三文魚，最后裝飾上三文魚子即可。

【まぐろステーキ丼】 4人分

●材料●

まぐろ	200g
たれ	
・酒	100cc
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	50cc
・はちみつ	大さじ1
・にんにくみじん切り	20g
・バター	20g
ねぎのきざんだもの	40g

●作り方●

- ①ボウルにたれをあわせておく。
- ②フライパンに油を入れて熱し、まぐろの表面をさっと焼く。焼けたらまぐろを取り出し、たれを加えて煮立てる。
- ③丼にご飯をよそい、たれを少量かける。ねぎのきざんだものとまぐろを盛り、さらにたれをかける。



金枪鱼排盖饭 4人份

●材料●

金枪鱼	200g
酱汁	
・酒	100cc
・白糖	1大勺
・酱油	50cc
・蜂蜜	1大勺
・蒜泥	20g
・黄油	20g
葱花	40g

●做法●

- 1.按照配方在碗内将酱汁混合好备用。
- 2.平底锅内加入油后热锅，将金枪鱼的表面稍稍煎一下，煎完后取出，将酱汁倒入锅内煮沸。
- 3.将米饭盛入碗中，先倒入少量的酱汁，摆上金枪鱼排、撒上葱花后，淋上剩余的酱汁即可。

【帆立貝の味噌タルタルソース】 4人分

●材料●

ほたての貝柱 8個
生野菜 適量
味噌タルタルソース
・ヨネーズ 大さじ4
・酢 15cc
・白味噌 大さじ3
・練りがらし 小さじ1
・塩 小さじ1/2

●作り方●

- ①フライパンに油を熱しほたての貝柱を焼く。食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに味噌タルタルソースの材料を混ぜ合わせる。
- ③器にほたての貝柱と生野菜を盛り、味噌タルタルソースをかける。



扇貝配味噌味塔塔酱 4人份

●材料●

扇貝 8个
新鲜蔬菜 适量
味噌味塔塔酱
・蛋黄酱 4大勺
・醋 15cc
・白味噌 3大勺
・芥末 1小勺
盐 1/2小勺

●做法●

- 1.平底锅内放入油后热锅，煎一下扇贝。取出后将扇贝切成方便入口的大小。
- 2.将味噌味塔塔酱的材料倒入碗内搅拌均匀。
- 3.将新鲜蔬菜和扇贝摆放在碗里，淋上塔塔酱即可。

【貝の味噌汁】 4人分

●材料●

水	500cc
あさりなどの貝類	360g
みそ	30g
ねぎのきざんだもの	8g

●作り方●

- ①鍋に水、あさりなどの貝類を合わせて火にかける。
- ②沸騰して貝の殻が開けば火を弱火にする。
- ③みそを溶き加えて混ぜ、火をとめる(貝の味噌汁)。
- ④椀に貝の味噌汁を盛り、きざんだねぎをちらす。



蛤蜊味噌汤

4人份

●材料●

水	500g(500cc)
蛤蜊等贝类	360g
味噌	30g
葱花	8g

●做法●

- 1.锅里放入水，将蛤蜊等贝类放入锅中，开火。
- 2.待水沸腾、蛤蜊等贝类开口后，转小火。
- 3.加入融化好的味噌，搅拌均匀后关火。
- 4.将蛤蜊等贝类和汤一起盛入碗中，最后撒上葱花即可。



純米大吟醸 白鶴錦 720ml

<特徴>

商品化までに10年以上、こだわりにこだわりぬいたお酒。白鶴酒造独自開発の酒米「白鶴錦」を100%使用。山田錦」の兄弟にあたる「白鶴錦」を50%まで精米し、丹念に醸した純米大吟醸酒。華やかさと爽やかな香りを併せ持ち、口の中でふくらみのある味わいが特長。

- 原材料：米(国産)、米こうじ(国産米)
- アルコール度：15～16%
- 日本酒度：+4
- 酸度：1.4
- アミノ酸度：1.0
- 精米歩合：50%

<味わい>

甘		中		辛
---	--	---	--	---

濃醇		中		淡麗
----	--	---	--	----

<飲み方>

ロック	冷やして	室温	ぬる燗 40℃前後	上燗 50℃前後
—	◎	○	—	—



上撰 白鶴 1.8L

<特徴>

きれいな味わい、磨きぬかれた逸品。飲むほどに親しみのわく飲みあきしないさらりと深い味わいの白鶴伝統の「うまし酒」。皆様の嗜好や料理に幅広く合わせやすい酒質です。冷やでも燗でもお楽しみいただけますが、秋から冬にかけての季節には燗がおすすめ。

- 原材料：米(国産)、米こうじ(国産米)、醸造アルコール
- アルコール度：15～16%
- 日本酒度：+1
- 酸度：1.4
- アミノ酸度：1.1

<味わい>

甘		中		辛
---	--	---	--	---

濃醇		中		淡麗
----	--	---	--	----

<飲み方>

ロック	冷やして	室温	ぬる燗 40℃前後	上燗 50℃前後
—	◎	○	◎	◎

大米的种类

长粒种 印度米
中粒种 爪哇米
短粒种 日本米



大米的歷史

大約2000-3000年前传入日本

大米的传入途径



体験セミナーでは、パワーポイントを使用し、米の種類や米の伝来などを紹介。海外産のお米の違いや、特徴と、大陸から伝わった後、日本の四季など風土に合わせて発展してきたことを伝えた。



体験セミナー会場となったABCクッキングスタジオの一部に、雑祭りの献立や日本酒の展示を行った。パックご飯については、日本産の米の多様な包装についてのパネル展示も行った。



雑祭りの献立は、講師が日本の風習や文化、器や盛り付けなど、日本の食文化を合わせて紹介した。

体験セミナーでは、パックご飯を使った和食料理の体験のみならず、季節ごとに味わう文化的な和食の展示と紹介も実施。3月の雛祭りに合わせた節句の献立、盛り付け、器などへの日本人の食に対する意識なども紹介した。

雛節句の御献立

二本の3月3日は、女の子の節句です。元々は「上巳(じょうし・じょうみ)の節供」といわれていました。

起源は古来中国の上巳節。上巳とは、3月上旬の巳の日という意味です。

中国では、上巳(じょうし・じょうみ)の日に、川で身を清め、不浄を祓った後に宴を催す習慣があったと言われており、これが平安時代日本に伝わり、宮中の「人形遊び」と結びつき「流し雛」へと発展、日本の雛祭りとなったと言われています。

二本の雛祭り(ひなまつり)には、ちらし寿司や蛤のお吸い物など、伝統的なお祝い膳の献立があります。

女儿节食谱



日本的3月3日是女孩子的节日。

曾经被称为“上巳大节”

该节日起源于中国传统节日“上巳节”。“上巳”是指3月上旬的巳日。

相传在中国，每逢上巳之日，人们便有到河中清洁身体，洗去污秽后举家盛宴的习惯。这一习俗在平安时代传入日本，并与皇宫中的“人偶游戏”相关联，后逐渐发展出“投放漂流人偶”的庆祝行为，最终形成了日本的女儿节。

日本女儿节的食谱中有散寿司、蛤蜊汤等节日佳肴。

雛節句の御献立

女儿节食谱 



前菜: サーモンと小鯛手鞠寿司
海老酒煮
厚焼き玉子
いくら醤油漬け
筍木の芽和え
青菜

前菜 鲑鱼小鯛手鞠寿司
酒煮大虾
厚玉子烧
酱油鱼子
树芽腌竹笋
青菜

ちらし寿司
散寿司



蛤真薯薄葛仕立て
蛤蜊真薯薄葛汤



鯛平造り
平切鯛鱼



セミナー実施に合わせ、現地富裕層向けの日本を紹介する雑誌を活用し、コメ・コメ加工品の特集記事を掲載、日本産のコメ・コメ加工品の良さを紹介をすることで、より一層和食のファン化を図る。
また、本掲載記事を小冊子化し、セミナー参加者へ配布する。

日本自遊行 Shopping & Travel



日本優生活 Life Style



日本を訪れるハイクラスな中国人へ情報発信

1. 訪日旅行予定者にセグメント
⇒日本行きの査証を申請した人
2. 富裕層にセグメント
⇒北京・上海・広州在住の富裕層
⇒中国郵政の協力の下に実現した唯一無二の訪日雑誌

- 配布方法：安心確実なパートナーの協力
・中国郵政（国営企業）によるポスティング
- メディア：2冊のテーマ別フリーマガジン
今回の特集は「日本優生活」に掲載

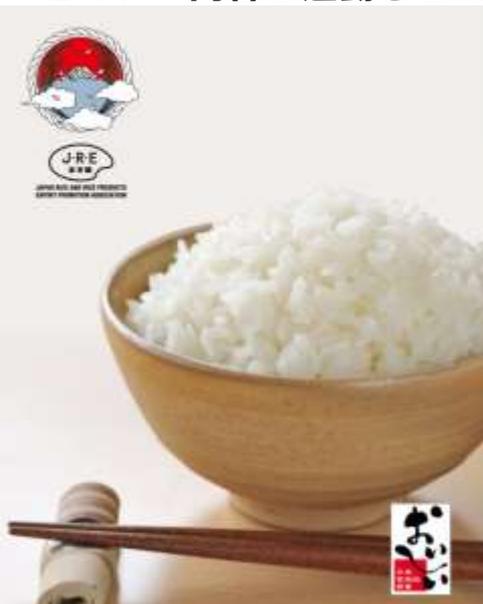
- 発行月&発行部数
- ・発行月 3月／6月／9月／12月
- ・発行部数 10,000部／各月

コメ・コメ加工品の「日本優生活」特集記事を同梱冊子として特別編集し一万部を制作、3月末ポスティング。
セミナー参加者には、同特集抜き刷りを配布しファン化を図る。抜き刷り：200部



抜き刷り特別号：400部

セミナー内容と連動させた編集冊子を配布 残冊子は実施後も会場へ配置し配布



Japan Lifestyle Premium
日本优生活 特別版
2016年10月号
全国代理店巡回紹介

越了解越享受
日本米世界

简单又美味！
包装米饭的魅力

什么是包装米饭？

包装米饭，就是日本米经过科学加工，经杀菌、干燥、冷却、包装等工序，制成的一种方便米饭。它具有卫生、美味、方便、快捷的特点，是现代快节奏生活的理想选择。

包装米饭的产量

包装米饭的制造工序

七角包装米饭

圆筒包装米饭

包装米饭商品推荐

御膳屋 御膳屋 御膳屋

御膳屋 御膳屋 御膳屋

御膳屋 御膳屋 御膳屋

解答您的疑问！包装米饭 Q&A

Q 包装米饭为什么能长时间保存？
A 包装米饭采用了先进的杀菌技术，能有效杀灭细菌，防止米饭变质。同时，包装米饭采用了真空包装，能有效防止空气进入，防止米饭氧化。

Q 包装米饭的营养价值如何？
A 包装米饭的营养价值与新鲜米饭相当。它含有丰富的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，是人体能量的主要来源。

Q 包装米饭的口感如何？
A 包装米饭的口感柔软、Q弹，与新鲜米饭的口感非常接近。同时，包装米饭还添加了各种调味料，使其更加美味可口。

包装米饭的美味菜单合集

惠方卷

海味噌汤饭

热腾腾汤饭

洋葱汤饭

三文鱼咖喱