



CAコンテナが
日本産の野菜を変える！



輸入・販売者

株式会社バンコクフードシステム

Zone B,C,D, 27th Floor, Thaniya Plaza Bldg.,52 Silom Rd.,Suriyawong,
Bangrak,Bangkok 10500, Thailand

Tel : +66-2231-2813 Fax : +66-2238-2877 Email : bfs@bfs.co.th

<http://bfs-info.com/>



あなたのお店の主役になれる 日本の美味しい生野菜

タイにいると、野菜が不足しがち。生であまり野菜を食べる文化がないタイでは、日本にいるときは違って生野菜を摂る機会が激減していませんか？
もし日本の美味しい野菜が安価に手に入れば、お店の看板メニューになるのでは？
そんなオーナー様、料理長様に朗報です。



タイで普及する日本食の中心のほとんどは魚類。
もうサーモンでは差別化は出来ません。
日本の野菜が主役のメニュー構成で、ライバルと差をつけよう！

日本産とタイ産の 日本野菜の違い

日本もタイも歴史上固有の食文化を育んできましたが、米を主食とし魚を多く摂る点や、醤油の文化がある点など、多くの共通点があります。現在タイには二千近くの日本料理店があるとされ、魚、調味料、乾物等の多くは日本から輸入されています。しかしながらフレッシュの野菜に関しては、多くはタイ産に頼っている状態です。

主な日本産の日本野菜とタイ産の日本野菜の違いは、味の濃さです。それは気候、土壌、肥料が大きく関係しています。タイの野菜やハーブを日本で育てると香りや大きさが全く違うように、日本の野菜をタイで育てると香りやサイズに大きな違いが出ます。素材を重んじる日本料理には、やはり日本産の日本野菜が適しています。

なぜ日本料理には 日本産の野菜なのか？

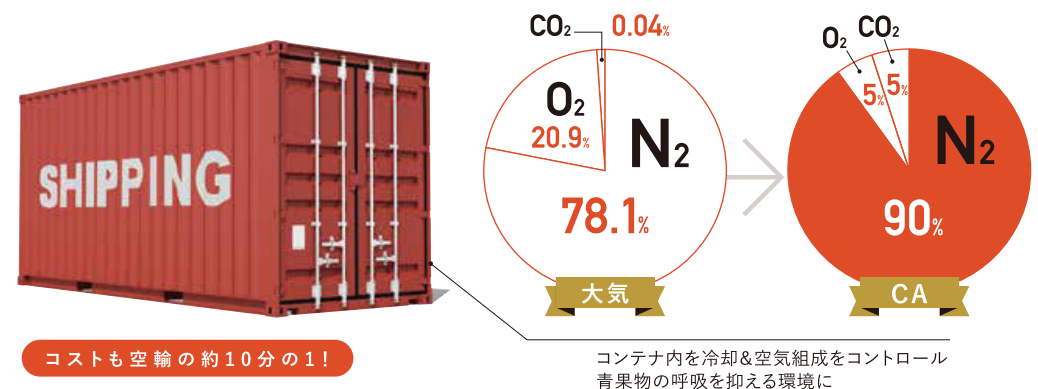
和食では野菜を、生で食べる・煮る・揚げる・蒸す・炒めるといったように、様々な形で料理します。そうした中で味付けはタイ料理に比べると非常に薄く、日本産の野菜はその調理法や調味料とのバランスに重きを置いて作られています。

タイ産の日本野菜は、日本料理用に特別栽培されているものもありますが、基本的にはタイ料理に使用することを前提にしています。例えば白菜は、タイ産のものは煮込んで甘味を出したり、漬物で食感を楽しんだりするには役不足です。大根もタイ産のものはおでん等の煮込み料理には合わず、大根サラダなどにも向きません。やはり日本食には日本産の生野菜しかありません。

青果物の流通に革命 CAコンテナとは？

海外の本場で育てられた美味しい青果物が、新鮮かつ手ごろな価格で買える…。食のグローバル化が進むなか、流通に革新の波が押し寄せています。そのシステムはCAコンテナ。輸送中の鮮度低下を大幅に抑え、コスト面でも優れているのが大きな特徴です。

料理の美味しさを支える本場食材（青果物）が、より新鮮に。
しかも輸送コストは空輸の約10分の1！（フルコンテナでの試算）

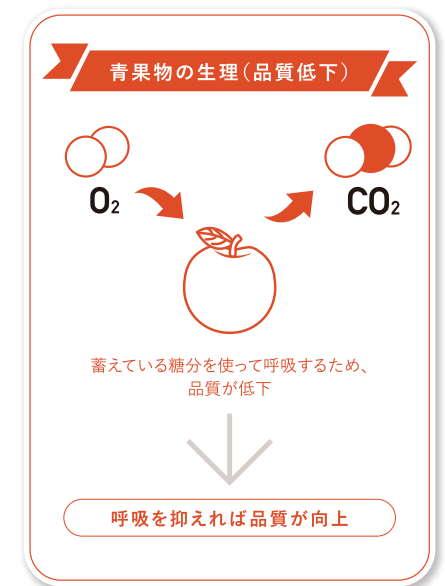


鮮度を保つメカニズム

CAコンテナは窒素ガス発生装置などを装備した特殊冷凍コンテナで、Cは「Controlled（制御された）」、Aは「Atmosphere（大気・空気・環境）」を意味します。コンテナ内に窒素を送り込み低酸素状態にすることで青果物の呼吸を抑え、輸送中の鮮度低下を防ぐことができる仕組みです。












野菜や果物は収穫後も呼吸をしており、蓄えている糖分をエネルギーとするため品質が低下します。冷却貯蔵すれば呼吸を抑制できますが、さらにCA貯蔵し、窒素を送り込んで空気を「青果物の呼吸作用を抑える組成」にすることで、鮮度をより良好な状態に保つことができます。例えばリンゴの呼吸量は、冷却(0℃)貯蔵で常温時の10分の1に低下し、加えてCA貯蔵することで1/2(常温時の20分の1)まで抑えることができます。

またCAコンテナは輸送コストも大きなメリットです。空輸と比べて、10分の1程のコストで済みます。(フルコンテナでの試算)



フルーツの旬カレンダー

※色の濃い部分は、もっとも美味しいとされる時期や、
出回り量が多い時期を表しています。

			冬		春			夏			秋			冬	
			1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
梨	にっこり (栃木)		→									←			
	新高 (茨城)										←		→		
りんご	ぐんま名月 (群馬)												↔		
ぶどう	シャインマスカット (長野・山梨)		→				←			→					
	巨峰 (長野・山梨)					←			→						
いちご	あまおう (福岡)		→				→						←		
	やよいひめ (群馬)		→										←		
桃	白鳳 (山梨)					←			→			→			
	あかつき (山梨)					←			→			→			
さくらんぼ 佐藤錦(山梨)					←			→							
メロン	アンデスメロン (茨城)		←				→			→					
柿	富有 (福岡・岐阜)		→									←			

日本産野菜

(予定)

取扱品目リスト

※種類によっては、季節や気象状況により一時休止する場合がございます。

1. ほうれん草



7. 大根



2. レタス



8. かぶ



3. キャベツ



9. 水菜



4. 白菜



10. 小松菜



5. 九条ねぎ



11. 春菊



6. みつば



12. キュウリ



13. ピーマン



14. かぼちゃ



15. さつまいも



16. 里いも



17. 長いも



18. ししとう



19. トマト



20. フルーツトマト



21. ミョウガ



22. 大葉



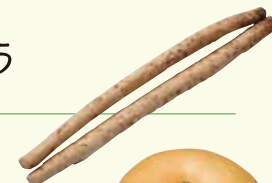
23. しいたけ



24. まいたけ



25. ごぼう



26. 梨



日本野菜の おいしいレシピ



キャベツの味噌和え



キャベツ
を使って

材料【2人前】

- キャベツ:2枚 ●味噌:大さじ1 ●砂糖:小さじ1 ●醤油:小さじ1
- マヨネーズ:大さじ1 ●鰹節:適量

作り方

①鍋に塩少々を加えた湯を沸かし、たんざく切りにしたキャベツをさっと茹でてザルに上げる。②粗熱が取れたら水気をよく絞り、味噌、砂糖、醤油、マヨネーズを加えて和える。③器に盛り付け、鰹節を盛る。

キャベツの塩昆布和え



キャベツ
を使って

材料【2人前】

- キャベツ:2枚 ●きゅうり(あれば):1/2本 ●塩昆布:3つまみ ●ごま油:小さじ1 ●炒りごま:小さじ1

作り方

①鍋に塩少々を加えた湯を沸かし、ざく切りにしたキャベツときゅうりをさっと湯通ししてザルに上げる。②粗熱が取れたら水気をよく絞り、塩昆布とごま油を加えて和え、炒りごまを振る。

すき焼き



白菜
を使って

材料【1人前】

- 牛肉(薄切り):80g ●白菜:120g ●長ネギ:1/4本 ●しいたけ(あれば):1個 ●焼き豆腐(あれば):1/4丁 ●卵:1個 ●水:1カップ
- 酒:大さじ1 ●みりん:大さじ1 ●砂糖:小さじ1 ●醤油:大さじ1

作り方

①白菜、長ネギ、しいたけ、焼き豆腐を一口大に切って鍋に並べ、水と酒を加えて煮立ちさせる。②みりん、砂糖、醤油の順に加え野菜に火が入ったら、牛肉を並べ入れ溶き卵を回しかける。③牛肉と卵に火が通ったら火からおろす。

キャベツと豚肉のごま和え



キャベツ
を使って

材料【2人前】

- 豚バラ肉(薄切り):150g ●キャベツ:2枚 ●セロリ(あれば):1/3本 ●しょうが:1片 {A}しょうが(すりおろし):大さじ1 1/2 {A}ごま油:大さじ1/2 {A}練りごま:大さじ1 {A}醤油:大さじ2
- {A}酢:大さじ2 ●酒:適量 ●塩:適量

作り方

①鍋に塩少々を加えた湯を沸かし、ざく切りにしたキャベツと薄切りにしたセロリを湯通ししてザルに取り出す。②同じ鍋に酒としょうがを加え、豚バラ肉を一枚ずつ茹で上げる。③{A}を混ぜ合わせ、水気をよく絞ったキャベツ、セロリ、豚肉を加えて和える。

ロールキャベツ



キャベツ
を使って

材料【2人前】

- キャベツ:4枚 ●木綿豆腐:1/2丁 ●鶏ひき肉:100g ●しいたけ:2枚 ●にんじん:20g ●しょうが:1/2片 ●酒:大さじ1 1/2
- みりん:小さじ4 ●醤油:大さじ2 ●水:1カップ

作り方

①水切りしてミンチ状にした木綿豆腐と鶏ひき肉、みじん切りにしたしいたけ、にんじん、しょうがと、分量のうち酒大さじ1/2、みりん小さじ2、醤油大さじ1をよく混ぜ合わせ、茹でたキャベツの葉で包む。②鍋に並べ、水、酒大さじ1、みりん小さじ2、醤油大さじ1を加えて煮る。器に盛り、水溶き片栗粉(分量外)でとろみを付けた煮汁をかける。

鮭と白菜の煮物



白菜
を使って

材料【2人前】

- 鮭:120g ●白菜:4枚 ●長ネギ:2/3本 ●しめじ(あれば):1/2株 ●だし汁:1 1/2カップ {A}酒:大さじ1 {A}みりん:大さじ1 1/2 {A}砂糖:小さじ2 {A}醤油:大さじ1 1/2 {A}塩:小さじ1/2

作り方

①鮭、白菜、長ネギ、しめじを食べやすい大きさに切り、鮭には薄く塩を振っておく。②鍋に白菜とだし汁、{A}を加えて一煮立ちさせ、残りの具材を全て加えて煮込む。

白菜の胡麻和え



白菜
を使って

材料【2人前】

- 白菜:1/8個 ●いんげん(あれば):5本 {A}すりごま:大さじ3
- {A}砂糖:大さじ1 {A}醤油:大さじ1 1/2 ●塩:適量

作り方

①鍋に塩少々を加えた湯を沸かし、細切りにした白菜といんげんを茹で、ザルに上げて冷ます。②{A}を混ぜ合わせ、水気を絞った白菜、いんげんに加え、全体が絡むように和える。



豚バラと白菜の重ね鍋

材料【2人前】

●豚バラ肉(薄切り):220g ●白菜:5枚 (A)酒:1/4カップ (A)だし汁:1カップ (A)砂糖:小さじ2/3 (A)醤油:1 1/2 (A)しょうが(すりおろし):1片分 ●ごま油:大さじ1

作り方

①白菜は葉をはがして縦半分に切り、豚肉と交互に重ねて5cm幅に切り、鍋全体に敷き詰める。②(A)を加えて火にかけ、沸騰したら蓋をして弱～中火で蒸し煮する。③具材に火を通ったらごま油を回し入れる。

白菜
を使って

大根サラダ

材料【2人前】

●大根:太い部分を6cm ●きゅうり(あれば):1本 ●カイワレダイコン(あれば):適量 ●ツナ缶:1缶 (A)マヨネーズ:大さじ2 (A)醤油:大さじ1 1/2 (A)酢(あればスタチ):大さじ1 (A)黒こしょう:適量 ●塩:適量 ●刻み海苔:適量

作り方

①大根ときゅうりを細切りにし、塩を揉み込んで5分ほど置く。②水気を切った大根ときゅうりに汁気を切ったツナと(A)を加えて和える。③器に盛り付け、カイワレダイコンと刻み海苔を飾る。



大根
を使って

ぶり大根

材料【2人前】

●ブリの切り身:2～3切れ ●大根:1/2本 ●塩:適量 (A)水:300ml (A)酒:50ml (A)みりん:50ml (A)砂糖:大さじ1 1/2 (A)醤油:25ml (A)生姜(細切り):1片 ●ねぎ(あれば/糸切り):適量 ●大葉(あれば):1枚

作り方

①大根を輪切りにして皮を厚めに剥き、下茹でする。ブりに塩を振りさっと湯通ししておく。②鍋に下茹でした大根とぶり、(A)を入れて落とし蓋をし、弱火で煮込んでいったん冷ます。③再び温めて器に盛り、好みでねぎと大葉を添える。

大根
を使って



鶏手羽元と大根の煮物



大根
を使って

材料【2人前】

●鶏手羽元:8本 ●大根:20cm程度 ●茹で卵:2個 (A)水:1リットル (A)酒:50ml (A)みりん:50ml (A)砂糖:大さじ3 (A)醤油:80ml (A)しょうが(すりおろし):大さじ2 ●油:適量 ●からし(あれば):適量

作り方

①皮を剥いた大根を一口大に切り、下茹でする。厚手の鍋に油を引き、手羽元の皮目をきつね色に焼く。②下茹でした大根と茹で卵、(A)を加えて、蓋をして弱火で煮込む。③器に盛り付け、好みでからしを添える。

水菜のサラダ



水菜
を使って

材料【2人前】

●水菜:100g ●油揚げ:1/2枚 (A)ちりめんじゃこ:大さじ2 (A)しょうが(汁):1片分 (A)酢:大さじ1 (A)ごま油:大さじ1/2 (A)酒:小さじ1 (A)醤油:小さじ1/2 (A)砂糖:小さじ1/2

作り方

①水菜は根元を落として長さ3cmに切り、冷水に浸してパリッとさせたら水気を切る。油揚げはフライパンでこんがり焼き、細切りにする。②(A)を混ぜ合わせる。器に水菜と油揚げを盛り付け、合わせたタレをかける。

大根ステーキ



大根
を使って

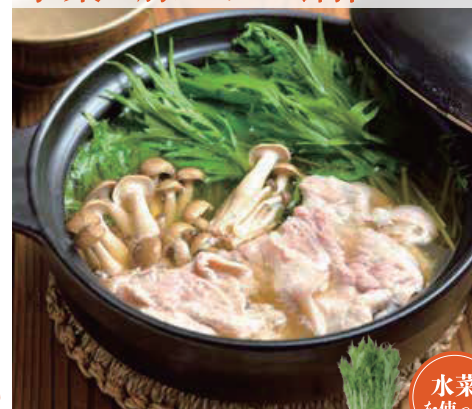
材料【2人前】

●大根:700g ●鶏ひき肉:200g ●油:適量 ●小麦粉:大さじ2 (A)砂糖:大さじ2 (A)醤油:大さじ2 1/2 (A)黒こしょう:適量 ●大葉(あれば):適量

作り方

①皮を厚めに剥いた大根を輪切りにし、格子状に隠し包丁を入れて下茹でする。②両面に小麦粉をつけフライパンで両面をこんがり焼く。③同じフライパンに鶏ひき肉と(A)を加え、味を整える。大根を器に盛り、ひき肉を乗せ刻んだ大葉を飾る。

水菜と豚バラの鍋仕立て



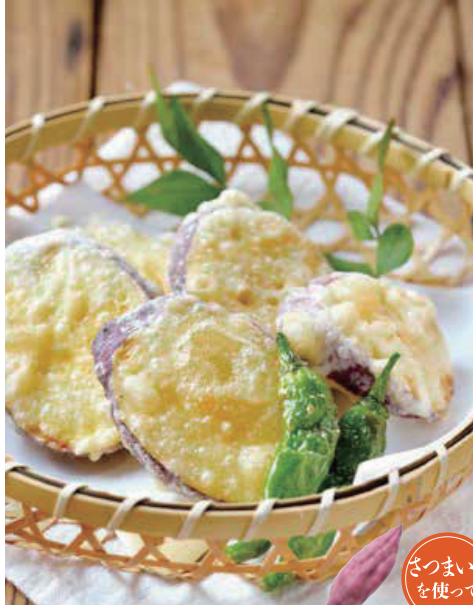
水菜
を使って

材料【2人前】

●水菜:200g ●豚バラ肉(薄切り):200g ●しめじ:100g (A)だし汁:4.5カップ (A)醤油:大さじ1 (A)塩:小さじ1 ●七味唐辛子(あれば):適量

作り方

①水菜は根元を落として5cmの長さに切り、冷水に浸してパリッとさせたら水気を切る。②鍋に(A)を入れて中火にかけ、煮立ったら水菜、豚バラ肉、しめじを加えて煮込む。好みで七味唐辛子を振る。



さつまいもの天ぷら

材料【2人前】

- さつまいも(中サイズ): 1本
- 小麦粉: 大さじ3
- 油: 適量
- 水: 適量
- 塩: 適量

作り方

- ① さつまいもは輪切りにして水に浸してあく抜きし、水気を拭き取って小麦粉(分量外)をまぶす。
- ② ボウルに小麦粉、水を入れて軽く混ぜた衣にさつまいもをくぐらせる。
- ③ 170℃の油で火が通るまで揚げる。器に盛り、塩を添える。

さつまいも
を使って

大学いも

材料【2人前】

- さつまいも(中サイズ): 2本
- {A} 砂糖: 大さじ1
- {A} みりん: 大さじ1
- {A} 醤油: 大さじ1/2
- {A} 塩: 少々
- 黒ごま: 少々
- 油: 適量

作り方

- ① さつまいもは乱切りにし、5分ほど水にさらして水気を拭き取る。低温の揚げ油で素揚げする。
- ② フライパンに{A}を加えて煮詰め、泡が立ってきたらさつまいもを加え手早く絡める。
- ③ 器に盛り、黒ごまを振る。



さつまいも
を使って

さつまいも
を使って



さつまいもコロッケ

材料【2人前】

- さつまいも(大サイズ): 1本
- {A} 牛乳: 大さじ2
- {A} 砂糖: 小さじ1
- 小麦粉: 適量
- 溶き卵: 適量
- パン粉: 適量

作り方

- ① さつまいもの皮をむいて輪切りにする。芯がなくなるまで鍋で水から煮て、ざるにあげる。
- ② マッシュポテト状に潰し、{A}を加えて混ぜ合わせ、手の平大にととのえる。
- ③ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170℃の油で揚げる。