

# 週刊文春

2月3日号 定価350円



ず、ネーミング通り大人も楽しめる味なのがいい」(河森さん)  
第五位は厳選したゴマ油となたね油、色合いの良い粗挽き唐辛子で抽出したラー油に香ばしいフライドガーリックとフライドオニオンをたっぷり加え、そのまま食べることもできる「辛そうで辛くない少し辛いラー油」(桃屋)。「食べるラー油ブームを巻き起こした商品だけあって、やはり旨みが強くおいしい。たまごかけご飯のト

ップングとして入れるのもおすすめ」(河森さん)  
第六位はミネラルを豊富に含んだわかめとカルシウム豊かなしらすが組み合わせた、ソフトタイプのふりかけ「しっとりわかめちりめん」(大森屋)。「ソフトでウェットなわかめに歯ごたえのあるちりめんじゃこが絡む。ごはんにのせて食べてもおいしいが、混ぜ込みご飯や混ぜ込みおにぎりにしてもよい」(久須美さん)  
第七位は北海道で水揚げ

された新鮮な秋鮭を焼いて、大きめに粗くほぐした鮭フレーク「焼さけ あらほぐし」(ニッスイ)。「鮭を粗くほぐしてフレークにしているので鮭の食感や風味が生かされている。自然な風味でご飯がすすむ味わい」(河森さん)  
第八位はカブサイシンのたっぷりの「食べる唐からしふりかけ」(マルシンフーズ)。「ふりかけのほか、お茶漬け、おにぎりなどにも使える」。「ゴマ、梅肉、干し海苔、

1位 江戸むらさき 唐がらしのり(桃屋)	厳選した生海苔にじっくりと熟成発酵させた唐辛子を加えた江戸むらさき。爽やかな辛さとフルーティーな香りが食欲をそそる海苔佃煮。国産海苔100%使用。280円(105g)。
2位 ソフトふりかけ さけ(丸美屋)	素材の持ち味が生きるウェットタイプのふりかけ。原料の鮭を素材から見直し、ワンランク上の質感を実現。素材本来の風味を活かし、しっとりと仕上げている。120円(28g)。
3位 ごはんと食べる おいしい生姜 だし醤油味(東海漬物)	生姜を薬味ではなく、新たな惣菜として調理。生姜ならではの爽やかさに大根、しいたけ、ニンジンに加え、カツオなどしいたけのだしを効かせた一品。オープン価格(80g)。
4位 おとなのソフトふりかけ ちりめん山椒(永谷園)	しっとりとした具材に焼き海苔のうまさを合わせた、おとなも満足なソフトふりかけ。ちりめんをやわらかく炊き上げ、風味の良い山椒で味を引き締めている。128円(28g)。
5位 辛そうで辛くない少し辛いラー油(桃屋)	ブームを起こした食べるラー油。厳選したゴマ油となたね油、粗挽き唐辛子で抽出したラー油にフライドガーリックとフライドオニオンをたっぷり加えた一品。400円(110g)。
6位 しっとりわかめちりめん(大森屋)	ミネラルを豊富に含んだわかめとカルシウム豊かなしらすが組合せたふりかけ。しらすとわかめのしっとりとしたおいしさが楽しめる。健康志向の人におすすめ。210円(40g)。
7位 焼さけ あらほぐし(ニッスイ)	北海道で水揚げされた新鮮で旨みのある秋鮭を焼いて、大きめにほぐした鮭のフレーク。ごはんの上にのせるのはもちろん、お茶漬けや手巻き寿司にも。オープン価格(60g)。
8位 食べる唐からし ふりかけ(マルシンフーズ)	カブサイシンがたっぷり入ったふりかけ。ピリッとした、やみつきになる辛さが特徴。ふりかけはもちろん、お茶漬けや汁物に入れても独自の辛さをおいしく楽しめる。630円(130g)。
9位 家族のお茶漬け海苔(丸美屋)	8食分が一袋に入っているの、好きな分だけ使うことができるお茶漬け海苔。国産石臼挽き抹茶を使った大粒抹茶塩が海苔やあられとバランス良く均等に出てくる。126円(56g)。
10位 塩こんぶ(くらこん)	「北海道産昆布を使用した塩こんぶ。ご飯と一緒に食べるのはもちろん、浅漬けや和え物に入れるなど、様々な料理の味付けに使えるのも魅力的」(三井さん) 136円(33g)。

調査方法 食品に詳しい選者におすすめの「ごはんの友」を選出してもらい編集部で集計。選者は河森理恵さん(フードライター)、久須美雅士さん(All About「コンビニグルメ」ガイド)、三井愛さん(ジャパン・フードコーディネーター・スクール講師) ※五十音順

りばりの海苔にゴマの風味がたまりません。あとを引く辛さがクセになります」(三井さん)  
第九位は八食分のお茶漬け海苔が一袋に入っているが、大粒抹茶塩が海苔やあられとバランスよく均等にでてくる「家族のお茶漬け海苔」(丸美屋)。「いわゆる即席のお茶漬け海苔だが、個包装でないの、好きな量を振りかけて使うことができる。大盛りのどんぶりでお茶漬けを食べたい人におすすめ」(久須美さん)  
第十位は表の通り。多種多様な顔ぶれが揃うごはんの友。今日の夜食は何にしますか?

江戸むらさき 唐がらしのり



ソフトふりかけ さけ



おいしい生姜

## 今週のBEST10 This Week Ranking



連載 第126回

## スーパーで買える ごはんの友

簡単に手に入り、値段も良心的なのが、「スーパーで買えるごはんの友」。常備しておけば、慌ただしい朝ごはんにも、お弁当のプラスワンにも、夜食にも大助かり。あなたのお気に入りは何位?

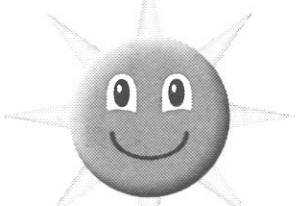
構成 大平明 イラストレーション 渡辺鉄平

普段の食事で、おかずが物足りないときやちょっと小腹がすいたとき、あるとうれしいのがごはんの友。ほかほかの白いごはんと相性抜群で、何杯もおかわりできてしまう。  
今回はテレビやグルメ誌でよく取り上げられる高級品やお取り寄せ品でなく、近所のスーパーやコンビニで簡単に手に入る、より身近なごはんの友をランキングする。  
第一位は「江戸むらさき唐がらしのり」(桃屋)。おなじみ「江戸むらさき」ごはんですよ!の姉妹品で、厳選した生海苔にじっくり熟成発酵させた唐辛子を加えた一品だ。「唐辛子がピリツときいて、一般的な江戸むらさきよりも甘みが抑えられているので、定番の『ごはんですよ!』よりもご飯がどんどん食べられる」(フードライター・河森理恵さん)。「思っているよりも辛い。食べているうちにどんどん

辛味が口の中に広がるので、少しの量でもご飯がすすむ」(All About「コンビニグルメ」ガイド・久須美雅士さん)  
第二位は素材の持ち味が生きるウェットタイプのふりかけ「ソフトふりかけさけ」(丸美屋)。素材にこだわることで上質感を実現し、鮭本来の風味が味わえる。「ピン入りの鮭フレークよりもきめが細かく、しっとりしているのがご飯に混ぜやすい。鮭の味も濃いめでとても美味しい」(ジャパン・フードコーディネーター・スクール講師・三井愛さん) 久須美さんは、同シリーズの「ソフトふりかけ ツナマヨ」を推奨。「おにぎりの具でおなじみのツナマヨネーズだが、マヨネーズが強くない、たまごが入っているのでマイルドで食べやすい」  
第三位は生姜を薬味ではなく、惣菜として調理した「ごはんを食べる おいしい

生姜 だし醤油味」(東海漬物)。かつおといいたけの風味を効かせたダシに大根、しいたけ、にんじんなどが具材に入れられている。「生姜の辛味、醤油の旨味に、はちみつが甘味を加わってコクの深い味に。酢も入っているので、後味がさっぱりしていて食べ飽きない」(久須美さん)  
第四位はしっとりとした具材に焼き海苔を加えて風味豊かに仕上げた「おとなのソフトふりかけ ちりめん山椒」(永谷園)。「ちりめんがしっとりとして適度にやわらかく、山椒のピリツとした独特の風味があなたがかいご飯にぴったりです。ジッパー付きなので使いたい分だけ使え、鮮度を保って保存できる」(三井さん)  
同シリーズの「おとなのソフトふりかけ すき焼き」も評価が高い。「たまごほろのソフトな食感が日本人好み。すき焼きといえながらも甘すぎ

明日の笑顔に。



ルミンA

第3類医薬品

www.lumin-a.jp

錠剤ルミンA-50γ【効能・効果】  
アレルギー性疾患、食欲不振、倦怠、貧血、一般虚弱体質、凍傷、熱傷、一般創傷、急性化膿性疾患、末梢神経性疾患  
錠剤ルミンA-100γ【効能・効果】  
急性化膿性疾患、末梢神経性疾患、急性・慢性湿疹、一般創傷、熱傷、凍傷、汗疱性白癬  
製造販売元:株式会社 林原生物化学研究所