

特集 缶詰め&かんぶつグルメ

いつでもできる 「楽うま」おかず 缶詰め 100%活用術

缶詰めは、加熱ずみで下ごしらえの必要がないので
時短料理には打ってつけのストック食材。
調理ができないときはそのまま食べられて、
ひと手間加えれば野菜もとれるふだんのおかず！

料理・スタイリング 本田よう一
撮影／南雲保夫

缶詰をそのまま食べる
だけじゃもったいない。
凝縮されたうま味
を生かして、おいしい
「今晚のおかず」に！



ほんだよういち ●料理家、
栄養士。福島県出身。東
日本大震災後、福島県産
の農産物の魅力を発信す
るなど、「あったかふくし
ま観光交流大使」として
の活動をしている。

・塩は「小さじ1＝5g」のものを使用しました。
・加熱時間は目安です。



ツナ油漬け缶

油を利用して、あえ物やいため物に使えます。
調味料も入っているので、缶汁ごと使
えば味つけは最小限でOK。

包丁
いらす

加熱
なし

1人分 144kcal (1.8点) 食塩相当量 1.5g

のりの風味がごはんにも合う、和風のサラダです。

ツナ缶の和風キャロットラペ※



材料／2人分

ツナ油漬け缶 …………… 1缶(70g)
にんじん …………… 1本(180g)
a 塩 …………… 小さじ $\frac{1}{4}$
砂糖 …………… 小さじ $\frac{1}{2}$
焼きのり …………… 全型1枚
しょうゆ …………… 小さじ1

作り方

1 にんじんはピーラーで皮をむき、
スライサーでせん切りにする。
2 1をボールに入れて、aを加えて
もむ。しんなりとなったらのりをち
ぎって加える。ツナ缶を油ごと、し
ょうゆとともに加え、全体を混ぜ合
わせる。

※キャロットラペ(にんじんサラダ)はフラン
スの家庭料理。ラペとはフランス語で「すりお
ろす」の意味。

防災ヒント

ボールの代わりにポリ袋を使えば洗い物を減
らして水が節約できる。

材料／作りやすい分量

ツナ水煮缶 …………… 1缶(70g)
玉ねぎ …………… 1個(200g)
みそ …………… 大さじ1½
みりん …………… 大さじ1
砂糖 …………… 小さじ1
ごま油 …………… 大さじ1

作り方

- 1 玉ねぎは1.5cm角に切る。
 - 2 フライパンにごま油を熱し、玉ねぎを入れて中火で3分ほどいためる。
 - 3 ツナ缶を缶汁ごと、みそ、みりん、砂糖を加え、照りが出るまでいためる。
- ・冷蔵庫で4～5日保存できる。



ツナ缶とみそが好相性の常備菜。おにぎりの具にしても。

玉ねぎ入りツナ缶みそ



ツナ水煮缶

油の量を控えたいときや、ごま油などの香りをきかせたいときは、油漬け缶ではなく水煮缶がおすすめです。

・写真は½量

フライパン

加熱 5分

大さじ1 (15g)で15kcal (0.2点) 食塩相当量0.2g

ストック食材ガイド

あってよかった！ 缶詰めリスト

非常時はもちろん、買い物に行けないときや時間のないときにも便利な缶詰め。缶詰め料理のレパートリーを広げて、食べ慣れた味でピンチをのりきりましょう。



魚介類

たんぱく質源として備蓄しておけば、買いおきの野菜と組み合わせで手軽に主菜が作れる。骨まで食べられるほどやわらかく加工されているので、カルシウム源にも。

- サバ(水煮、みそ煮)缶
- サケ水煮缶
- サンマかば焼き缶
- ツナ(油漬け、水煮)缶
- ホタテ貝柱缶
- カニ水煮缶など



肉類

魚介類の缶詰めと同じく、たんぱく質源になる。コンビーフやランチョンミートは独特の風味で、脂質や塩分も多い。自分や家族の好みに合った調理法を見つけて。

- コンビーフ缶
- ランチョンミート缶
- 焼きとり缶
- 鶏肉水煮缶
- 牛肉大和煮缶
- ソーセージ缶など



野菜その他

ビタミンやミネラル、食物繊維の補給源になる。トマト缶やコーン缶など日常的によく使う缶詰めは切らさないように。甘い果物の缶詰めは非常時の緊張をやわらげる。

- トマト缶
- コーン(クリーム、ホール)缶
- 大豆缶
- アスパラガス水煮缶
- 桃缶
- みかん缶など



ごはんによく合う回鍋肉風のいため物です。

サバみそ煮缶とキャベツのいため物



サバみそ煮缶

そのまま食べてもおいしい、定番おかず。
みそ味を生かして野菜でかさを増やせば、
家族みんなで食べられる一品になります。

1人分 329kcal (4.1点) 食塩相当量 2.3g

フライパン

加熱 3 分



サバ水煮缶

サバのうま味をだし代
わりに、味わいのある
煮物や汁物が作れます。



トマト缶

ホール缶とカット缶が
あります。時短料理に
は、カット缶が便利。

1人分 457kcal (5.7点) 食塩相当量 2.2g

フライパン

加熱 10 分

色鮮やかなトマト缶の煮汁に、じゃが芋がホロりとくずれます。

サバ缶とじゃが芋のトマト煮



材料／2人分

サバみそ煮缶 …………… 1 缶 (200g)
キャベツ …………… 3 枚 (150g)
玉ねぎ …………… ¼ 個 (50g)
ごま油 …………… 大さじ 1
しょうゆ …………… 大さじ 1
あらびき黒こしょう …………… 少量

作り方

1 キャベツは 3 cm 角くらいに切る。
玉ねぎはくし形に切る。

2 フライパンにごま油を熱し、キャ
ベツ、玉ねぎを入れて、強火で 1 分
ほどいためる。サバみそ煮缶を缶汁
ごと加えてあらくほぐし、1 分ほど
いためる。しょうゆとこしょうを加
えて味をととのえる。

材料／2人分

サバ水煮缶 …………… 1 缶 (200g)
じゃが芋 (小さめの乱切り)
…………… 2 ～ 3 個 (250g)
玉ねぎ (薄切り) …………… ½ 個 (100g)
a トマト缶 …………… 1 缶 (400g)
顆粒ブイヨン …………… 小さじ 2
砂糖 …… 小さじ 1 …… ロリエ …… 1 枚
水 …………… ¼ カップ

オリーブ油 …………… 大さじ 1
粉チーズ …………… 大さじ 1

作り方

1 フライパンにオリーブ油を熱し、
じゃが芋と玉ねぎを入れ、ふたをし
て強火で 3 分蒸し焼きにする。

2 a を加えてふたをし、さらに 5 分
ほど中火で煮る。

3 サバ缶を缶汁ごと加え、2 分ほど
煮る。器に盛り、粉チーズをふる。

防災ヒント

じゃが芋をさらに小さめに切れば、加熱時間
を短縮できる。



サバ水煮缶

魚の缶詰めは骨や皮までやわらかく、カルシウム源としても貴重。



大豆缶

豆の缶詰めは調理が楽。食物繊維もとれるので、非常時は重宝します。

フライパン

加熱 6 分

1人分 662kcal (8.3点) 食塩相当量 1.8g

ササッと作れるので時間がないときに便利。豆の缶詰めなら種類はなんでも。

サバ缶と大豆のドライカレー

材料／2人分

サバ水煮缶 …………… 1 缶 (200g)

大豆缶 …………… 1 缶 (110g)

玉ねぎ(みじん切り) …… ½個 (100g)

カレー粉 …………… 大さじ 1

サラダ油 …………… 大さじ 1

a 中濃ソース・トマトケチャップ …………… 各大さじ 1

温かいごはん …………… 300g

作り方

1 フライパンに油を熱し、玉ねぎを中火で3分ほどいためる。

2 カレー粉を加えていたため、香りが立ったらサバ缶を缶汁ごと加え、大豆缶も加える。サバをほぐしながら1分ほどいたため、**a**を加えて、さらに30秒ほどいためる。

3 器にご飯を盛り、**2**をかける。



気になる？ 缶詰めの栄養

缶詰めの中の食材は、製造のさいに高温で加熱殺菌されています。そのため、水溶性で熱に弱いビタミン類（ビタミンB₁、B₂、Cなど）の成分量は生鮮食品に比べると減少します。そのほかの水にとけないビタミン（A、D、Eなど）やミネラル、たんぱく質、脂肪、炭水化物については、製造工程の間で減少することはありません。

ただし、気をつけたいのは魚介類や肉類の缶詰めに含まれる塩分です。これらの缶詰めは、製造のさいに食塩が添加されています。栄養表示を見ると100gあたりの食塩相当量は1g前後のものが多く、製品によっては2g近いものもあります。最近では、減塩に配慮した商品も販売されているので、売り場で確認してみましょう。

参考：公益社団法人日本缶詰びん詰レトルト食品協会HP「缶詰、びん詰、レトルト食品Q&A」



揚げずにそのまま、漬けるだけ。オリーブ油の香りで少し洋風に。

サケ缶の南蛮漬け風



サケ水煮缶

淡いピンク色の身は中骨までやわらか。くせがないのであっさりとした味つけでもおいしく食べられます。

加熱
なし

1人分 183kcal (2.3点) 食塩相当量 2.4g



サンマかば焼き缶

ふっくらと香ばしく、そのままでもおつまみやおかず。甘辛いたれを味つけに生かして、芋や野菜もとれる主菜に。

なべと
フライパン
加熱 12 分

1人分 340kcal (4.3点) 食塩相当量 1.5g

食べたら不思議、揚げ物の食感。口の中で青じそがさわやかに香ります。

サンマかば焼き缶のコロッケ風



材料／2人分

サケ水煮缶 …………… 1 缶 (180g)
玉ねぎ …………… 1/2 個 (100g)
にんじん …………… 1/3 本 (60g)

a [ポン酢しょうゆ (市販品)※
…………… 大さじ 3
砂糖 …………… 小さじ 1
オリーブ油 …………… 小さじ 1

※ポン酢しょうゆがなければ、しょうゆ大さじ 1 1/2、酢大さじ 1/2、砂糖小さじ 1/2 でもよい。

作り方

1 玉ねぎとにんじんはせん切りにする。ポリ袋に入れて a を加え混ぜ、10 分ほど漬ける。

2 野菜がしんなりとなったら、サケ缶を缶汁ごと加えて軽く混ぜ、10 分ほどおいてなじませる。

・好みで赤とうがらしの小口切りを加えても。

材料／2人分

サンマかば焼き缶 …………… 1 缶 (100g)
じゃが芋 …………… 3 個 (330g)
青じそ (あれば) …………… 3 枚
塩 …………… 小さじ 1/4

a [サラダ油 …………… 大さじ 1
パン粉 …………… 1/2 カップ

作り方

1 じゃが芋は皮をむき、1.5cm 角に切る。なべに入れ、かぶるくらいに水を加えて、やわらかくなるまでゆでる。水けをしっかりときり、ボールに入れてマッシャーなどでつぶす。

2 サンマかば焼き缶と塩を加え、全体を混ぜる。

3 フライパンに a を入れ、カリッとなるまで中火でいためる。

4 器に 2 を盛って 3 をかけ、青じそをちぎって散らす。

防災ヒント

ボールの代わりにポリ袋に入れ、木べらや手で押しつぶせば洗い物を減らして水の節約に。



コンビーフ缶

塩漬けにした牛肉を蒸してほぐし、調味料などを加えたもの。そのままとしっとり。フライパンで焼けば、カリッとした食感に。

包丁
いらす

フライパン

加熱 5 分

1人分 451kcal (5.6点) 食塩相当量 2.6g

にんじんを薄く削って加熱時間を短く。焼いたコンビーフはくせになりそうな味わい。

コンビーフ缶とひらひらにんじんの焼きうどん

材料／2人分

コンビーフ缶 …………… 1 缶(100g)
にんじん …………… 1 本(180g)
ゆでうどん …………… 2 玉(400g)
サラダ油 …………… 大さじ 1
水 …………… 1/4 杯
a 中濃ソース …………… 大さじ 1 1/2
みりん …………… 大さじ 1
しょうゆ …………… 小さじ 1

作り方

1 にんじんはピーラーで皮をむいて薄くリボン状に削る。
2 フライパンに油を熱し、コンビーフ缶を入れて中火で 1 分ほどいためる。うどん、にんじん、水を加えてふたをし、3 分蒸し焼きにする。
3 うどんがほぐれたら、a を加えて汁けがなくなるまでいためる。
・好みで一味とうがらしをふってもよい。



ストック食材ガイド

缶詰めの保存期間

缶詰めは製造後およそ 3 年間の長期保存が可能。表示されている賞味期限を過ぎたからといって、すぐに食べられなくなることはありません。ただし、保管のさいは高温多湿な場所を避けるなどの注意が必要です。缶が少しへこんでいるぐらいなら中身に影響はありませんが、ひどくさびついていたたり、缶が膨張しているなどの異常があるときは廃棄します。



米を洗ったら、缶詰めのふたをあけて入れるだけ。

焼きとり缶とコーンの炊き込みごはん



焼きとり缶

たれごと使えば、味つけいらず。味のバリエーションも豊富。



コーン缶

ホール缶のほか、汁物に使いやすいクリーム缶もあると便利。



包丁
いらす

炊飯器

加熱 40 分

1人分 372kcal (4.7点) 食塩相当量 0.8g



コンビーフ缶

コンビーフは独特の味わい。塩分と脂肪分も多く含まれています。素材として使うときは、味をみながら調味料の調整を。



包丁
いらす

フライパン

加熱 6 分

1人分 320kcal (4.0点) 食塩相当量 1.8g

材料はシンプルでも、色鮮やかで食べごたえのある主菜です。

コンビーフ缶とブロッコリーのオープンオムレツ



材料／2人分

焼きとり缶(たれ味) …… 1 缶(85g)
コーン缶(ホール) …… ½缶(65g)
米 …… 1 合

作り方

1 米は洗い、ざるにあげて水けをきる。炊飯釜に入れ、1 合の目盛りまで水を加える。

2 焼きとり缶をたれごと、コーン缶とともに加え、普通に炊く。

材料／2人分

コンビーフ缶 …… 1 缶(100g)
ブロッコリー(冷凍) …… 100g
卵 …… 3 個
塩 …… 小さじ¼
サラダ油 …… 大さじ 1

作り方

1 ブロッコリーは常温に15分ほどおいて解凍し、水けをきる。

2 ボールにコンビーフ缶を入れてほぐす。卵を割り入れ、塩を加えてよく混ぜる。

3 小ぶりのフライパンに油を熱し、2を流し入れる。ブロッコリーを散らし入れてふたをし、弱火で3分焼く。裏返してさらに3分焼く。

・写真は2人分

防災ヒント

ボールの代わりにポリ袋を使えば洗い物を減らせる。ブロッコリーなどの冷凍野菜をふだんから常備しておくとも役立っ

材料／2人分

ランチョンミート缶 …… 1缶(200g)
じゃが芋 …… 2個(200g)
にんじん …… ½本(90g)
オリーブ油 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ¼
あらびき黒こしょう …… 適量

作り方

1 じゃが芋はよく洗って皮つきのまま1cm角の棒状に切り、さっと水にさらして水けをきる。にんじんとランチョンミート缶も同じくらいの大きさに切る。

2 フライパンにオリーブ油を熱し、芋とにんじんを入れてふたをして、ときどき混ぜながら中火で6分蒸し焼きにする。ランチョンミートを加えて、さらに2分ほど蒸し焼きにする。

3 塩で味をととのえ、器に盛る。あらびき黒こしょうをふる。

材料／2〜3人分

ランチョンミート缶 …… 1缶(200g)
じゃが芋 …… 1個(110g)
玉ねぎ …… ½個(100g)
にんじん …… ⅓本(60g)
ごま油 …… 大さじ½
水 …… ½カップ
調製豆乳 …… 2カップ
顆粒鶏がらだし …… 小さじ2
塩 …… 小さじ¼

作り方

1 じゃが芋とにんじんは皮をむき、1cm角に切る。ランチョンミート缶、玉ねぎも同じくらいの大きさの角切りにする。

2 なべに**1**とごま油を入れ、中火で1分ほどいためる。水を加えて5分ほど煮たら、豆乳と顆粒鶏がらだしを加えて、さらに3分ほど煮る。塩で味をととのえる。



芋や野菜もとれるボリュームのある主菜。こしょうで味を引きしめて。

ランチョンミート缶のジャーマンポテト



ランチョンミート缶

ソーセージ用に練り上げた豚や牛などのひき肉を缶詰めにして加熱したもの。ソーセージと同じような使い方ができます。

フライパン

加熱 8 分

1人分 439kcal (5.5点) 食塩相当量 2.9g



ランチョンミート缶

スープに入れるとふっくらとした食感でやさしい味わいに。



豆乳

開封前の豆乳は常温保存が可能。無調整豆乳と調製豆乳があります。

なべ

加熱 10 分

⅓量 348kcal (4.4点) 食塩相当量 2.9g

味つけされた調製豆乳は大豆特有のくせが少なく、食べやすい味に。

ランチョンミート缶の中国風豆乳スープ

