

2022 年 3 月 4 日

日販セグモ株式会社

東京都千代田区神田東松下町 28 番地 4

## 全国の“ごはんのおとも”を極めた ごはんのおともソムリエが パンにも最高にあう「ごはんのおとも」4 選を発表！！

ごはんのおともソムリエが監修するイベント「ごはんのおともの会」は 3 月 19・20・21 日に開催決定！

日販セグモ株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役：安井邦好）が 3 月 19 日（土）～21 日（祝・月）の 3 日間開催する“ごはんのおとも”の即売イベント「ごはんのおともの会」を監修するごはんのおともソムリエが、パン派にも注目してほしい「実はパンにめちゃくちゃ合う！ごはんのおとも」を使った手軽に作れる“パンアレンジ”をご紹介します！

今回は、「とっておきのパンの情報をお伝えする WEB コミュニティ＆マガジン『ぱんてな』」とタイアップ。詳しいパンアレンジレシピは「ぱんてな」にて公開中。ぜひ、そちらも併せてチェックしてみてください！

ぱんてなでの記事 URL：[https://bit.ly/pantena\\_gohannootomo](https://bit.ly/pantena_gohannootomo)



ごはんのおともソムリエ 水口 真優子 プロフィール

年間に食べるごはんのおともの数は 100 種以上。日本中のごはんのおとものを食し、日夜白米とのマリアージュ研究に励む。ごはんのおとみに合う白米にも目がなく、多くのごはんのおとみにベストマッチするお気に入り米は「銀河のしずく」。

ごはんのおともの会公式サイト：<https://gohannootomonokai.jp/>

とっておきのパンの情報をお伝えする WEB コミュニティ＆マガジン『ぱんてな』：

<https://pantena.jp/>

ごはんのおともソムリエが  
こんなにもパンに合うなんて！と驚愕した  
「実はパンにも合う！ごはんのおとも」4 選とそのアレンジ！

ごはんのおともソムリエ 「実はパンにも合う！ごはんのおとも」4 選について・・・



ごはんのおともソムリエとしては、当然白米と併せて食べるのが一番多いのですが、私実はパンも大好きです。「ごはんのおとも」を食べながら、これはパンにも合うな？と特に思った激推しの4選をご紹介します。「ぱんてな」編集部と作ってみた、とっておきの「ごはんのおとも」と、ご家庭にある食材を中心に、簡単に美味しく楽しめるパンアレンジをご紹介します！

◇「山梅ぶし」で作る梅とクリームチーズのホットサンド



価 格： 105g 入り 280 円（税込）

メーカ－： 磯じまん（磯じまん株式会社、大阪府大阪市）

商品特徴： 昭和 47 年発売の磯じまんオリジナルの梅和え物です。原料の梅は和歌山県南部で採れた梅干を裏ごしした物を使用し、かつお削り節、紫蘇をブレンドしました。かくし味にりんごを使用し、マイルドに仕上げました。



ごはんのおともソムリエ コメント

8 枚切り食パン 2 枚を使ってホットサンドに。1 枚にクリームチーズ、山梅ぶしの順に塗り重ねます。少し甘めがお好きな方はここではちみつをかけるのもオススメ。ホットサンドメーカーがある方はそのまま、お持ちでない方は何も塗っていない 1 枚の食パンの耳を切り落として、先ほどの山梅ぶしなどを塗った面に蓋をするようにサンドしてください。フライパンにバターをいれ、パン同士がくっつくようにフライ返しなどで少し押しながら焼いてください。甘酸っぱい山梅ぶしと温まったクリームチーズがまろやかなお味です！

◇「サクサクしょうゆアーモンド」で作るさっぱりカリカリキャベツサンド



価 格： 90g 850 円(税込)

メーカ－： 発酵のある暮らし こころダイニング

（キッコーマンこころダイニング株式会社、東京都港区）

商品特徴： しょうゆもろみが配合されたフリーズドライしょうゆに、ローストアーモンドやフライドオニオン、フライドガーリックを入れました。ゆで野菜や豆腐にかけて、香りと食感のアクセントに。



ごはんのおともソムリエ コメント

塩もみしてきゅっと水気を絞ったあと、粒マスタード、マヨネーズと軽くあえたキャベツに、サクサクしょうゆアーモンドをさっとかけて混ぜ合わせて。マヨネーズとお酢の酸味が爽やかな口当たりになり、フリーズドライしょうゆやローストアーモンドたちのカリカリ食感と塩気がベストマッチ！

## ◇「北海道産秋鮭みそ荒ほぐし」で作るまるまるフランスパングラタン



価 格： 90g 540 円(税込)

店 舗 名： 北海大和（株式会社北海大和、北海道札幌市）

商品特徴： 北海道産秋鮭の荒ほぐし身に北海道産大豆で作った味噌を絡めて味付けしました。しっとりとした鮭の旨みと味噌のコクのある甘みが食欲をそそる味噌味の鮭荒ほぐしです。化学調味料や着色料不使用です。



### ごはんのおともソムリエ コメント

フランスパンを丸ごと使って簡単グラタンベース作り！半分に切って中のクラスト（白くてもちもちな部分）をサイコロサイズに切って、飴色になった玉ねぎ、きのこなどのお好きな具材と牛乳をあわせて炒めるだけ。甘くてコクのある味噌味の鮭を贅沢に入れるとうま味が倍増！見た目も華があるのでパーティなどにもおすすめです。パセリはなくても問題ないよ！

## ◇「牛たんラー油」で作るガッツリオープンサンド



価 格： 100g 700 円(税込)

店 舗 名： 利久（株式会社利久、宮城県岩沼市）

商品特徴： ピリ辛のラー油に牛たんを漬け込みました。熱々ごはんのにせていただくと、ごま油とガーリックのフワッとした香りが食欲をそそる逸品です。



### ごはんのおともソムリエ コメント

牛たんのそぼろがゴロゴロ入っているので、食べ応え満点！固ゆでになる前のゆで卵をさっと切って中央に並べて、マヨネーズをオン。卵のコクとまろやかさが、牛たんラー油のピリ辛さを優しく包んでくれます。見た目以上にガッツリしているので、部活っ子の朝練前にもオススメ！

## ■“ごはんのおとも”の即売イベント「ごはんのおともの会」開催概要

知る人ぞ知るごはんのおとも、まだ見ぬおともが日本中から大集合！  
会場では「ごはんのおともの賞」を決めるための試食ブースもあります！  
ここにすれば一生を共にするごはんのおともに出会えるかも？！

ぜひ、あなたの推しのおともを見つけに来てください。

名 称：ごはんのおともの会

主 催：日販セグモ株式会社

開 催 日：2022 年 3 月 19 日（土）～21 日（月・祝）

時 間：10：00～17：00

会 場：五反田 TOC ビル

入 場 料：200 円(未就学児は無料)



特 別 協 力: 北野エース

協 賛 : いわてのお米ブランド化生産販売戦略推進協議会／茶彩 絲

協 力 : パンに特化したメディア&コミュニティ「ぱんてな」(<https://pantena.jp>)

公 式 サイト : <https://gohannootomonokai.jp/>

公 式 SNS : <https://twitter.com/gohanotomokai> (Twitter)

<https://www.instagram.com/gohannootomonokai/> (Instagram)

※イベントの詳細は随時公式サイトで公開中。

※「ごはんのおともの会」への出店をご希望のメーカー様、ならびに協賛をご検討の企業様は、  
「ごはんのおともの会」公式サイトからお問い合わせください。

＜本件に関するお問い合わせ先＞

日販セグモ株式会社 担当：水口

TEL：070-2461-4336

(平日 10:00～12:00、14:00～17:00)

E-mail：info@gohannootomonokai.jp