

2023年11月1日(水)

報道関係者各位



<https://www.hakubaku.co.jp/>

【即ご掲載可能】豊富な宣材画像をご用意しております / 【取材申込受付中】社長の取材可能！

おいしくさっと作れて、ざっくりパーフェクトな栄養バランスの“ほぼ”完全食 はくばくが「雑な完全食^{*1}」を開発 人気フードスタイリスト・飯島奈美さん監修レシピを公開

雑穀のリーディングカンパニー株式会社はくばく（本社：山梨県中央市、代表取締役社長：長澤 重俊）は、創業からの思いである「誰かのために」という考え方のもと、「ちょっとくらい『雑』でも、完璧でなくても良い。あなたの思いやりの『雑』を応援したい」という思いから、「雑」をポジティブにとらえた「雑っていいこと」という考え方を軸に情報発信を行っています。今回、その一環として、おいしくさっと作れて、ざっくりパーフェクトな栄養バランスの食事「雑な完全食」という新たな食の切り口を提案します。

■はくばく「雑」食堂 特設サイト：<https://www.hakubaku.co.jp/brand/zatsu-shokudo/>



はくばくが提案する「雑な完全食」とは、1メニューあたり、3色食品群^{*2}に基づく食品（赤・黄・緑）を各1種類以上含み、食物繊維やビタミン、ミネラルを含む雑穀を使用しています。雑穀には現代人の不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれています。これらを手軽に食べられるように、はくばくでは蓄積された技術力で商品開発に挑み、豊かな風味で健康増進に貢献してきました。「雑な完全食」は、日々の料理にはくばくの雑穀を取り入れるだけで、おいしく、手軽に作れてざっくりパーフェクトな栄養バランスで、忙しい毎日に食卓での頼もしい一品ができあがります。

この度、数々の番組やCMで活躍される、人気フードスタイリストの飯島奈美さんに、家庭でも簡単においしく作れる「雑な完全食」レシピを監修いただきました。飯島さんがこれまでに生み出されてきた数々の料理は、「普通の人でも誰でも作れるおいしい料理」であり、作る人も、食べる人も自然と笑顔になるものばかりです。はくばくの「雑っていいこと」の想いを込めた「雑な完全食」という新提案に、飯島さんにも共感いただき、レシピ考案いただくことに至りました。

仕事・家事・育児など忙しい日々でも、自分や家族、大切な人が安心して笑顔になれる、人々の拠り所を作りたいという思いから、「雑な完全食」の楽しみ方を人々にお届けする、はくばく『雑』食堂サイトを11月1日(水)よりオープンします。飯島さんに監修いただいたレシピは、同サイトや、はくばく公式Instagramで公開します。また、「雑っていいこと」という考え方と、「雑な完全食」をより多くの人々へ届けるため、はくばく「雑」食堂キャンペーンを同日よりはくばく公式Instagramにて開始します。

新しい「雑穀」の楽しみ方「雑な完全食」メニューで、子どもも大人も喜ぶおいしさで、自分や家族、大切な人の健康を想うはくばく『雑』食堂を、皆様のご自宅でお楽しみください。

^{*1} 「雑な完全食」は商標登録出願中です。

^{*2} 栄養素の働きから、3つの食品グループに分けたもの（赤：体をつくるもとなる食品、黄：エネルギーのもとなる食品、緑：体の調子を整えるもとなる食品）（農林水産省 HP より抜粋）

◎飯島奈美さん考案、「雑な完全食」レシピを公開！

【炊き込みおにぎり】

材料

「もち麦」：スタンドパック 1 袋 (50g)
米：1 合
鶏ひき肉：100g
しょうが：1 かけ
万能ねぎ：適宜
酒：大さじ 1
うす口醤油：大さじ 1 と 1/2



作り方

雑ポイント 包丁を使わずに作れる！

- 1 しょうがは皮付きのまますりおろし、しょうが汁をしぼる。万能ねぎはキッチンバサミでざっくり小口切りにする。
- 2 炊飯器に洗米して浸水した米を入れて水を目盛りまで入れる。「もち麦」スタンドパック 1 袋 (50g)、水 (70ml) を加え、しょうが汁、酒、うす口醤油を入れて混ぜる。鶏ひき肉をのせて炊く。

雑ポイント 鶏ひき肉は混ぜずにパックのままのせるのがポイント！

- 3 炊きあがったら万能ねぎを加え、ひき肉をほぐすように混ぜて、おにぎりにする。

【もち麦卵焼き】

材料

「国産もち麦」：スタンドパック 1/2 袋 (25g)
卵：2~3 個
ほうれん草 (ゆで)：1/3 袋
明太子：1/2 腹 (約 50g)
スライスチーズ：1 枚
薄口醤油：小さじ 1 (または塩ふたつまみ)
サラダ油：適量



作り方

- 1 鍋に湯を沸かす。「国産もち麦」スタンドパック 1/2 袋 (25g) を入れて 15~20 分ほどゆでたら、てぬめりを取るように洗い、水気を切る。
- 2 ボウルに卵を割り入れて混ぜ、薄口醤油を小さじ 1、「国産もち麦」を加えて混ぜる。明太子は縦に 3~4 等分に切る。

雑ポイント ゆでたもち麦はスープや餃子の具にするもオススメ！

- 3 卵焼き器を中火で熱し、サラダ油を入れて卵液 1/3 量を流し入れ、下半分に明太子を並べ入れ、折り込んで包む。卵を奥に寄せ、サラダ油をうすくのばし、卵液 1/3 量を流し入れ、ほうれん草を入れ、手前に向かって折りたたむ。卵を奥に寄せ、サラダ油をうすくのばし、残りの卵液を流し入れ、スライスチーズをのせて折りたたむ。

雑ポイント ほうれん草は切らずにそのまま入れて OK！最後、卵焼きを切るときに一緒に切れます。

その他のレシピ、詳細はこちら

<https://www.hakubaku.co.jp/brand/zatsu-shokudo/>

本件に関する問い合わせ先

株式会社はくばく 広報担当：手塚 俊彦 携帯：080-1005-2988 E-mail：pr@hakubaku.co.jp

■はくばく「雑」食堂キャンペーン概要

・キャンペーン期間

第一弾：2023年11月1日（水）11：00～2023年11月21日（火）23:59

第二弾：2023年11月22日（水）11：00～2023年12月12日（火）23:59

・参加方法

【第一弾】

はくばく公式 Instagram でのキャンペーン投稿に、あなたの「#雑っていいこと」エピソードを1つコメントすると、抽選で30名様にはくばく「雑」食堂トライアルセットが当たります。

【第二弾】

ご自身の Instagram アカウントで、3つのハッシュタグ「#雑っていいこと」「#はくばく雑食堂」「#雑な完全食」をつけて、飯島奈美さん監修の#雑な完全食 レシピを作って写真を投稿していただくと、抽選で5名様にはくばく「雑」食堂スペシャルセットが当たります。

※当選者連絡のため、はくばく公式 Instagram アカウントフォローをお願いします。

・ハッシュタグ

#雑っていいこと

#はくばく雑食堂

#雑な完全食

はくばく「雑」食堂トライアルセット：もち麦（50g×12）、おいしさ味わう十六穀ごはん（30g×6）、もっちり美味しい発芽玄米（1kg）、白米好きのためのもち麦（50g×6） 各種1袋ずつ

はくばく「雑」食堂スペシャルセット：国産もち麦（50g×6）、まいにちおいしい雑穀ごはん（30g×6）、もっちり美味しい発芽玄米+五穀（1kg）、雑穀クッキングクラブ黒米 120g、雑穀クッキングクラブキヌア 120g、雑穀クッキングクラブアマランサス 120g 各種1袋ずつ

・はくばく公式 Instagram アカウント

https://www.instagram.com/hakubaku_official/

・キャンペーン情報詳細はこちら

<https://www.hakubaku.co.jp/brand/zatsu-shokudo/>

■フードスタイリスト・飯島奈美プロフィール

東京生まれ。フードスタイリスト。TVCM、広告を中心に、映画やドラマでも活動。映画「かもめ食堂」「めがね」（荻上直子監督）、「南極料理人」「おらおらでひとりいぐも」（沖田修一監督）、「海街diary」「真実」（是枝裕和監督）、「すばらしき世界」（西川美和監督）、「ちひろさん」（今泉力哉監督）ドラマ「深夜食堂」「大豆田とわ子と三人の元夫」2023年Netflix配信「舞妓さんちのまかないさん」料理担当。著書に『LIFE なんでもない日、おめでとう！のごはん。』（1、2、3巻）、『沢村貞子の献立 料理・飯島奈美』（1、2巻、3巻／リトルモア）がある。ウェブサイト「ほぼ日」でオリジナルエプロン、梅酢など商品を販売。



Instagram: <https://www.instagram.com/iijimanamioffice/>

最新情報は下記サイト・アカウントをご参照ください。

- －特設サイト「雑っていいこと」 : <https://hakubaku-zatsu.jp/>
- －公式サイト : <https://www.hakubaku.co.jp/>
- －公式 Instagram : https://www.instagram.com/hakubaku_official/
- －公式 X (旧 Twitter) : https://twitter.com/hakubaku_jp

本件に関する問い合わせ先

株式会社はくばく 広報担当：手塚 俊彦 携帯：080-1005-2988 E-mail：pr@hakubaku.co.jp

■はくばくについて



社名 : 株式会社はくばく
所在地 : 〒409-3843
山梨県中央市西花輪 4629
代表 : 代表取締役社長 長澤 重俊
設立 : 昭和 16 年 4 月 15 日
資本金 : 98,000,000 円
事業内容 : 食品製造および販売
URL : <https://www.hakubaku.co.jp/>



The Kokumotsu Company として

当社の社名「はくばく」は白い大麦という意味です。創業社長である祖父が「もっと麦ご飯を喜んで食べてもらいたい。」という思いから、大麦を一粒一粒半分に分けて黒い筋が目立たなくした製品を開発しました。以来、我々ははくばくは穀物とともに歩み、精麦の他、雑穀、和麺、麦茶、穀粉、米を事業として手がけるようになりました。

人類を太古から支えてきた大切な「穀物」を、現代の食卓へもっと多く登場させ、もっと楽しんで食べてもらうこと。それは家族の笑顔が増えること。またそれは家族が健康になることだと考えています。これを実現するために、我々ははくばくは主食であるごはんの「質」を見直す「主食改革」を、社員一丸となって本気で目指して参ります。

株式会社はくばく
代表取締役社長 長澤 重俊

本件に関する問い合わせ先

株式会社はくばく 広報担当：手塚 俊彦 携帯：080-1005-2988 E-mail : pr@hakubaku.co.jp