

# 物価高×猛暑を乗り切る！ フリーズドライで“がまんしない”夏ごはん

～食卓の救世主「国産長芋とろろ」6%オフキャンペーン実施～

近年、物価上昇が続いており、消費者の節約疲れがみられます。こうしたなか、消費者の意識は“メンパ(※)消費”へと移っていき、これからの食事は「節約で我慢を重ねるのではなく、手間もコストも抑えながら、心も満足すること」が重視されると考えられます。

さらに、猛暑の影響により、夏の調理負荷を軽減したいニーズの高まりもみられます。

そこで、アスザックフーズは、暑い夏に便利に使える「フリーズドライ国産長芋とろろ」を公式通販サイトにて、2026年7月10日(金)9時～2026年8月6日(木)17時まで、6%オフキャンペーンを実施します。キャンペーンに先立ち、フリーズドライの「国産長芋とろろ」「大根おろし」を賢く活用した、猛暑を乗り切るアレンジメニューをご紹介します。

※メンパ…メンタルパフォーマンスの略。コスパ、タイパに続く新たな消費価値観で、「心理的な負担を抑えながら満足を得る」ことを重視する考え方。

## おろし金いらず!フリーズドライ「国産長芋とろろ」「大根おろし」



ムダなし・手間なし!  
水大さじ3を注ぐと、おろしたての風味がよみがえる



商品情報はこちらから→ [https://asuzacfoods.co.jp/company\\_brand/yakumi/](https://asuzacfoods.co.jp/company_brand/yakumi/)

### ■キャンペーン詳細

実施期間:2026年7月10日(金)9時～2026年8月6日(木)17時

対象:アスザックフーズ公式通販サイト「Chef's Table」限定

とろろ6%オフ対象製品:

フリーズドライ国産長芋とろろ10食

[フリーズドライ国産長芋とろろ\(10食\) | フリーズドライならアスザックフーズ公式通販](#)

フリーズドライとろろ・大根おろしお試しセット

[フリーズドライとろろ・大根おろしお試しセット\(6食\) | フリーズドライならアスザックフーズ公式通販](#)

## 市場背景

### 長引く物価高

総務省の消費者物価指数(2026年4月分)では総合指数が113.0となり、2020年比で物価は約13%上昇しました(※1)。

### 物価高への慣れ 節約疲れ

昨年1年間に経費を節約した人(「かなり節約した」「まあ節約した」の合計)は6割弱、2024年の調査以降ほぼ同率となっています(※2)。

### 猛暑による 調理負荷の軽減

自宅での調理行動をみると、「調理時間を短くした」25.6%、「火を使わないメニューを増やした」23.1%と、それぞれ2割前後が調理の負荷を軽くする行動をとっています(※3)。

消費者の関心は“ただ安く”から“節約とタイパ・メンタルパフォーマンスの両立”へ

今年の夏は、節約×時短メニューで、我慢せずに満足感ある食事で乗り切る。

<出典> ※1 総務省統計局「消費者物価指数(2026年4月分)」 ※2 マイボイスコム「くらしと節約に関する調査」(2026年1月実施)  
※3 全国スーパーマーケット協会「2026年版スーパーマーケット白書」

## 物価高対策

## とろろで、ウマくかさ増し うなとろ丼



- ・土用の丑の日に うなぎを少し減らして、節約しながらも満足度アップ!
- ・夏バテ予防におすすめ!  
うなぎは、疲労回復やエネルギー代謝に効果的なビタミンB1、B2を多く含む。



【材料(1人分)】

ごはん	150g
うなぎの蒲焼き	1/2尾
フリーズドライ国産長芋とろろ	1食

調理時間



- 【作り方】
- ①うなぎの蒲焼きを温め、食べやすい大きさにカットする。
  - ②国産長芋とろろをつくり方どおりに戻す。
  - ③丼にごはんをよそって、①を盛り付け、②をかけたら完成。

## 猛暑対策

## 火を使わないラクすぎ!3色のつけ丼



- ・火を使わない キッチンの温度上昇を防ぐ。
- ・包丁を使わない
- ・食材を無駄なく使い切れる



【材料(1人分)】

ごはん	200g
フリーズドライ国産長芋とろろ	1食
水	大さじ1
まぐろたたき	50g
めかぶ	40g
卵黄	卵1個分
小ねぎ	適量
しょうゆ	お好みで

調理時間



- 【作り方】
- ①フリーズドライ国産長芋とろろに水を加えて、よく混ぜる。
  - ②どんぶりにごはんを盛り、その上に①、まぐろたたき、めかぶをのせる。
  - ③卵黄と小ねぎをトッピングし、お好みでしょうゆをかけたら完成。

## 手間抜き

## 包丁いらず!とろたまぶっかけそうめん



- ・たまごを使用し、手軽にたんぱく質をプラス
- ・猛暑で購入量が増えている「涼味のめん類」のアレンジ
- ・食材を無駄なく使い切れる



【材料(1人分)】

そうめん	1束
卵	1個
フリーズドライ国産長芋とろろ	1食
冷凍オクラ	20g(2本分)
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1

調理時間



- 【作り方】
- ①そうめんをゆでる。
  - ②そうめんをゆでている間に、国産長芋とろろをつくり方どおりに戻す。
  - ③②にオクラ、めんつゆを加え、よくかき混ぜる。
  - ④そうめんをザルにあげ、冷たい水でしめる。
  - ⑤そうめんを器に盛り付け、③と卵をのせて和えたら完成。

## 猛暑対策

## そうめんのマンネリ解消 豆乳でそうめんつゆ



- ・豆乳を使用し、手軽にたんぱく質をプラス
- ・猛暑で購入量が増えている「涼味のめん類」のアレンジ
- ・食材を無駄なく使い切れる



【材料(1人分)】	
無調整豆乳	90ml
めんつゆ(3倍濃縮)	20ml
フリーズドライ大根おろし	1食
おろし生姜	小さじ1
おろしにんにく	適量
みょうが	お好みで
そうめん	1束

### 【作り方】

- ①そうめんをゆでる。
- ②そうめんをゆでている間に、大根おろしをつくり方どおりに戻す。
- ③みょうがをお好みで千切りまたは輪切りにする。
- ④②に無調整豆乳、めんつゆ、おろし生姜、おろしにんにく、③を入れよくかき混ぜる。
- ⑤そうめんをザルにあげ、冷たい水でしめたら、器に盛り付ける。

調理時間



## 手間抜き

## 包丁いらず!せいろで作る豚しゃぶみぞれうどん



- ・夏バテ予防におすすめ!  
豚肉は、疲労回復やエネルギー代謝に効果的なビタミンB1、B2を多く含む。
- ・油不使用
- ・夏の冷え対策メニュー
- ・食材を無駄なく使い切れる



【材料(1人分)】	
冷凍うどん	1食
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	100g
フリーズドライ大根おろし	1食
小ねぎ	適量
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1.5
ポン酢	大さじ1
水	大さじ1.5

### 【作り方】

- ①鍋にたっぷりの水を入れ、お湯を沸かす。
- ②せいろを濡らし、クッキングシートを敷いて冷凍うどん、豚肉を入れる。蓋をして、①の鍋の上にせいろを乗せ、中火で10分ほど蒸す。
- ③大根おろしをつくり方どおりに戻す。
- ④めんつゆ、ポン酢、水を混ぜ合わせておく。
- ⑤②の具材に火が通ったら、鍋から下ろし、③をのせ、④とお好みでねぎをかけて完成!

調理時間



他アレンジレシピはこちらから→ [https://asuzacfoods.shop/blog/recipe\\_cat/tororo/](https://asuzacfoods.shop/blog/recipe_cat/tororo/)



### アスザックフーズ株式会社

食品会社の使命は、食べることのすばらしさを提供することだと思います。様々な方が、様々なときに、様々な場で食の喜びを感じて欲しい。食品加工技術でそのお手伝いをするのが、私達の喜びです。その技術の一つがフリーズドライやエアードライです。乾燥は食品の廃棄を少なくし、保存剤も必要としません。安全やサステナブル(持続可能性)を確保し、もっとおいしく、もっと使い易く、もっと手軽に、更に更に進化を続けてまいります。

【一般のお客様の商品購入などのお問い合わせ先】

アスザックフーズ株式会社 お客様センター

TEL.0120-817-014

受付時間 / 9:00 ~ 17:00 (土・日・祝日を除く)

アスザックフーズ・オンラインショップ <https://asuzacfoods.shop/>

【本件に関するお問い合わせ先】

アスザックフーズ株式会社

企画開発チーム 北島

TEL.026-245-2531 FAX.026-246-1057