

東急ストア生活情報誌

Family 109

2019

9

September

No.527

おしえて!

ラク★うま
キッチン

easy tasty kitchen



料理研究家
今月は コウケンテツさん

夏バテを吹き飛ばせ!
コウケンテツ流
パワーアップおかず



レシピ動画もさらに充実!

東急ストアのホームページで「Family 109」のデジタルカタログや「おしえて!ラク★うまキッチン」のレシピ動画をご覧ください。

おしえて!

ラク★うまキッチン

<https://www.tokyu-store.co.jp/family109/>



Family 109

2019 9 September

No.527

CONTENTS

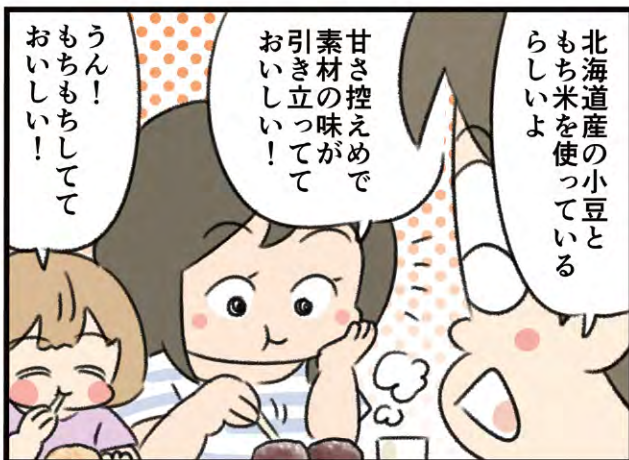
- イラストレーター丸本チンタさんの食べてみたレポート ■ 9月
Tokyu Store Plus おはぎ 1
- おしえて! ラク★うまキッチン ■ 9月
料理研究家 コウケンテツさん
夏バテを吹き飛ばせ!
コウケンテツ流 パワーアップおかず 2
- マーサの食コラム
【調味料豆知識】 食用油について 8
- もっともっと価値ある商品を! Tokyu Store Plus
9月のおすすめ商品 10



イラストレーター丸本チンタさんの

Tokyu Store Plus

食べてみたレポート 9月



今月の Pick Up!

つぶあん
こしあん
つぶあん・きなこ

Tokyu Store Plus
おはぎ(各2個入)各228円(参考税込各246円)
北海道産のもち米に、北海道十勝産小豆を100%使用した自家製餡は、糖度控えめ。だから小豆本来のおいしさが楽しめます。



おしえて！
**ラク★うま
 キッチン**
 easy tasty kitchen
 9月

料理研究家
コウケンテツさん



Koh Kentetsu
 韓国料理を中心に、和食やエスニック、イタリアンなど、素材の味を生かしたヘルシーなメニューを提案。自身の経験をもとに、食育の重要性、家庭での食のあり方、食を通してのコミュニケーションを広げる活動に力を入れている。

夏バテを吹き飛ばせ！

**コウケンテツ流
 パワーアップおかず**

厳しい残暑に、夏の疲れがどっと出やすいこの時期こそ、しっかりとごはんを食べてスタミナをつけたいもの。そこで今月は、料理研究家のコウケンテツさんに、食べて元気になれる簡単メニューを6品教えていただきました。

すべての料理に共通しているのが、使用する食材の数が少ないこと。「食材はシンプルに、タレやソースで味わうレシピに仕上げてください。その方が味がまとまりやすく、誰でも失敗なく作れますよ」。コウさんこだわりのタレやソースは、どれも食材との相性抜群。うまみや

香りなど、素材の持ち味を存分においしく堪能できます。

また、6品それぞれメリハリのある味わいなので、ごはんも進みそうです。「暑い日には酸味のあるさっぱり味、夏バテぎみの日にはにんじくの味や香りで食欲増進、ちよつと涼しくなってきたらこっくり濃厚な味と、いろんな味を楽しみながら、日々のスタミナアップに役立ててください」。

さらに、「コウさんの料理でもう一つ参考にしたのが器使いと盛り付け方。「今回は秋っぽい色合いの器で季節感を表現してみました。そうした演出もおいしさを引き立てるコツです。とはいえ家庭料理ですので、お皿いっぱいが高く盛り付けて、家族みんなでモリモリ食べてください」

材料(2人分)

- さんま……………2尾
- なす……………2本
- サラダ油……………適量
- 小麦粉……………適量
- すだち……………2個
- 塩……………少々
- 白髪ねぎ……………5cm分

[南蛮ダレ]

- しょうが(薄切り)……………3~4枚
- だし汁……………1カップ
- 酢……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ3
- しょう油……………大さじ2
- 赤唐辛子……………1本

作り方

- 1 さんまは頭と内臓を取って洗ったら水気をしっかり拭き取り、食べやすい大きさに切って塩を振り、小麦粉を薄くまぶす。すだちは1個を輪切りに、1個は果汁を絞る。なすは大き目の乱切りにする。
- 2 フライパンに多めのサラダ油を熱し、中火でなすをこんがり揚げ焼きして取り出す。続けてサラダ油を足してさんまもこんがり揚げ焼きする。
- 3 鍋に[南蛮ダレ]の材料を入れて中火で煮立て、砂糖が溶けたら火を止めてすだち果汁を加え、2と輪切りのすだちを加えて全体をからめながら粗熱を取る。
- 4 3を器に盛り付け、白髪ねぎを乗せる。

油はしっかり切って

さんまのすだち南蛮漬け

今が旬
 食材



さんまとすだち、秋の定番の組み合わせが大変身！ありそうでなかった新メニュー！



豚バラともやしの中華煮

おすすめ
 食材



材料(2人分)

- 豚バラ肉(薄切り)……………180g
 - もやし……………1袋
 - 味一ねぎ……………2~3本
- [煮汁]
- オイスターソース・しょう油……………各小さじ2
 - 水……………大さじ1
 - にんにく(すりおろし)……………1片
- ごま油……………大さじ1
 - 塩・粗挽きこしょう……………各少々
 - 糸唐辛子(お好みで)……………適量

作り方

- 1 豚肉は3等分に切って塩・粗挽きこしょうを振る。味一ねぎは斜め薄切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱して豚肉をサツと炒める。肉の色が変わったら[煮汁]を加え、煮立ったらもやしを加えて混ぜながら3~4分煮る。もやしがかたくしてきたら器に盛り、味一ねぎ、お好みで糸唐辛子を乗せる。

おいしさの秘密はオイスターソース。シンプルなのに深みがあって、もう箸が止まらない！

材料(2人分)

牛薄切り肉……………150g
春菊……………1束
赤ピーマン(またはパプリカ赤)
……………1個

A しょう油・酒……………各大きじ1/2
しょう油……………各大きじ2
ごま油・いりごま(白)
……………各大きじ1
B にんにく(すりおろし) ……1片

作り方

- 1 牛肉はAを加えて手で揉み込み、下味を付ける。春菊は葉の部分は長めに残しながら茎は4cm長さに切り、葉と茎に分けておく。赤ピーマンは細切りにする。
- 2 フライパンに分量外の水50mlと塩少々を入れてサッと混ぜ、牛肉を広げながら入れる。その上に赤ピーマンと春菊の茎を乗せ、フタをして中火で3分位蒸し煮する。火を入れすぎると春菊のえぐみが出るので注意。一旦火を切ってから春菊の葉を加え、フタをして再度中火で10秒位蒸したら軽く全体を混ぜ、ザルへ上げる。余分な水分とアクを切ります
- 3 水気を切った2をボウルに入れ、Bを順に加えてよくあえ、器に盛り付ける。



おすすめ食材
牛薄切り肉

牛肉と春菊のおかずナムル

牛肉の甘みと春菊の香りが絶妙にマッチ。おかずにもおつまみにもなる大人っぽい一品



レシピを動画で!



材料(2人分)

鶏もも肉……………200~250g
生しいたけ……………4~5枚
アスパラガス……………3本
塩・粗挽きこしょう……………各適量

オリーブオイル……………大きじ2
にんにく……………1片
生クリーム……………1/2カップ
パセリ(みじん切り)……………適量

作り方

- 1 鶏肉は塩・粗挽きこしょうを振る。生しいたけは軸を切ってから手で小さくちぎる。手でちぎると生しいたけの香りとうまみが増します
- 2 フライパンにオリーブオイル大きじ1を熱し、鶏肉を皮目から入れてアスパラガスも加え、中火で5~6分焼く。アスパラガスは火が通ったら途中で取り出し、鶏肉は皮目がパリッと焼けたら裏返して更に2~3分焼く。鶏肉は上からへらで押さえたりして、皮目をまんべんなくカリカリに!
- 3 フライパンの汚れをサッと拭き、オリーブオイル大きじ1、潰したにんにくを入れて弱火で熱し、生しいたけを加えて炒める。生クリームを加えて弱火で1~2分煮たら塩・粗挽きこしょうで味を調える。
- 4 鶏肉は食べやすい大きさに切ってアスパラガスと一緒に器に盛り付け、上から3をかけてパセリと粗挽きこしょうを振る。



今が旬食材
生しいたけ

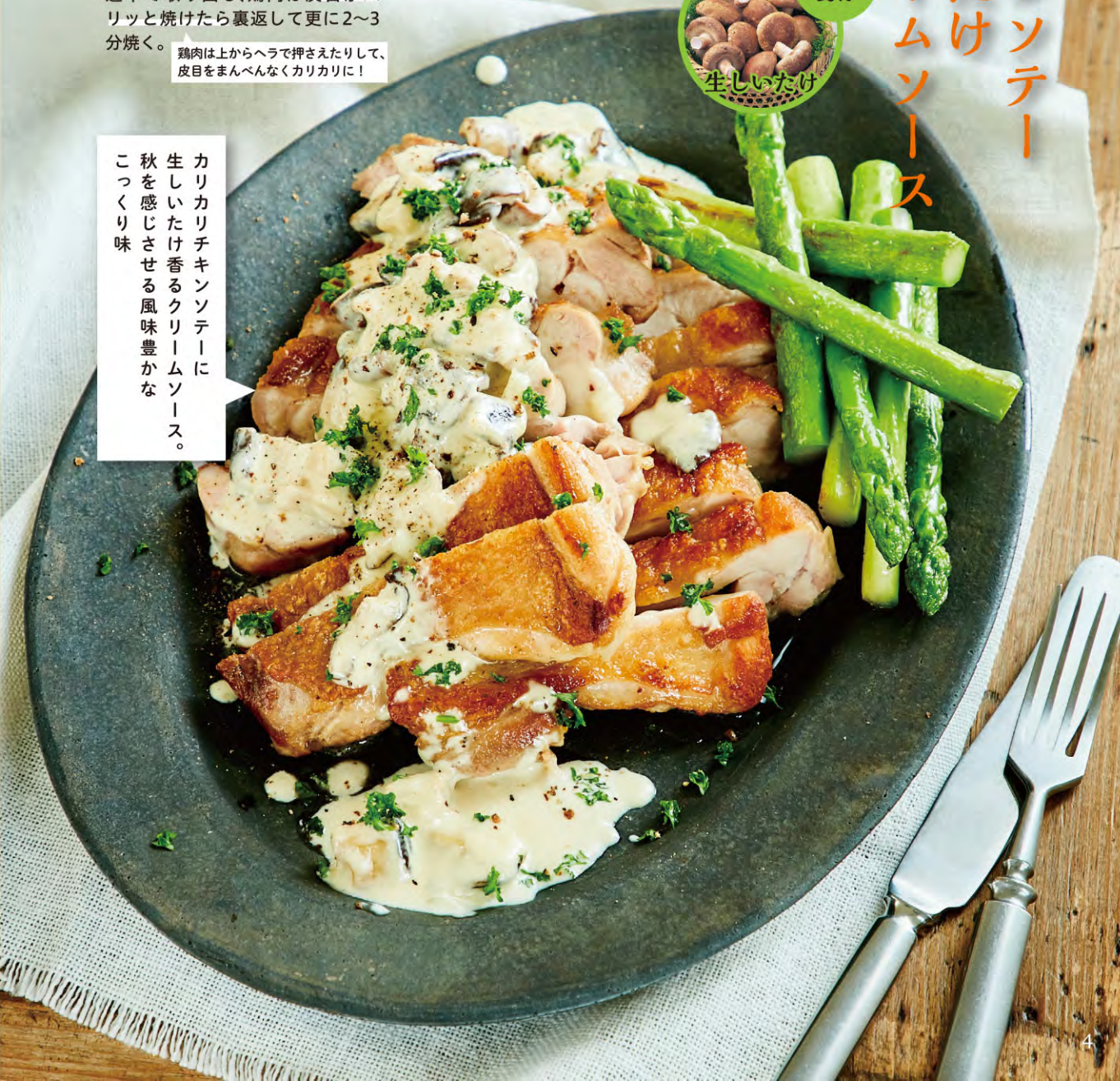
カリカリチキンソテーに生しいたけの香り豊かな風味豊かな秋を感じさせる風味豊かな秋の味

チキンソテー
生しいたけ
クリームソース

おしえて!
ラク★うま
キッチン
easy tasty kitchen



9月



鶏とぶなしめじのうまみ、
 にんにくの風味が食欲をそそる、
 ポリウム満点のおかずスープ!



手羽中としめじの ガーリックスープ

材料(2人分)

- 手羽中…………… 8本
- ぶなしめじ…………… 1パック
- 長ねぎ…………… 1本
- にんにく(薄切り)…………… 1片
- ごま油…………… 大さじ1
- 酒…………… 1/4カップ
- 水…………… 4カップ
- 塩…………… 小さじ1/2
- しょう油…………… 小さじ1
- 粗挽き黒こしょう(お好みで)…………… 適量

[薬味]

- みつ葉(2cm長さにカット)…………… 3~4本
- しょう油・いりごま(白)…………… 各小さじ2

作り方

- 1 手羽中は塩少々(分量外)を振る。ぶなしめじは石づきを除いて小房に分ける。長ねぎは青い部分を切り(後で使う)、残りは4cm長さにしてから縦半分に切る。[薬味]は混ぜ合わせておく。
- 2 鍋にごま油を熱し、手羽中を皮目からこんがり焼く。にんにく、酒を加えて強火で少し煮詰めたら、水、塩、長ねぎの青い部分を手で軽くねじって加え、煮立ったらアクを取る。少しずつしてフタをし、弱火で15分位煮る。

水を加える前に、
 鶏のうまみを出します
 ねぎの香りを出し、
 鶏の臭みを取ります



材料(2人分)

- 秋鮭(白鮭切身)…………… 2切
- 生しいたけ…………… 6枚
- いんげん…………… 6本
- 塩…………… 少々
- 片栗粉…………… 適量
- サラダ油…………… 大さじ2

[タレ]

- しょう油・酒・みりん…………… 各大さじ2
- 酢・砂糖…………… 各小さじ2

いりごま(白)…………… 小さじ1

作り方

- 1 鮭は一口大のそぎ切りにし、塩を振って片栗粉を薄くまぶす。
 うまみを閉じ込め、タレにとろみを付けます
 生しいたけは石づきを落とし、半分になる。いんげんは2~3等分の長さになる。[タレ]は混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、生しいたけ、いんげんを入れ

てサッと炒めて取り出す。続けてサラダ油大さじ1を足して鮭を皮目から並べ入れ、両面をこんがり焼く。
 2の余分な油を拭いて生しいたけといんげんを戻し入れ、[タレ]を回し入れて全体にからめながら炒め、器に盛り付けてごまを振る。

皮をパリッと、
 身はジューシーに
 仕上げます



今が旬
 食材

秋鮭(白鮭)

鮭とししいたけの 甘酢炒め

脂の乗った秋鮭を
 甘酢ダレでさっぱりと。
 ゴロゴロ入った生しいたけも
 いい仕事ぶり



食用油使い分け

食用油は種類が多いので、どれをどう使うか迷ってしまう方がいらっしゃるかもしれませんね。私は料理によって使い分けを楽しんでいます。

サラダ油
和風料理
揚げ物

ごま油
中華料理

ペニ花油・エキストラバージンオリーブオイル
イタリア料理
ドレッシング

ピーナッツオイル
エスニック料理

揚げ物の場合のブレンドオイル

酸化を抑え、香りも良くなりますのでぜひお試しください。

天ぷら/とんかつ/中華風の揚げ物

サラダ油
8

+

ごま油
2

洋風カツレツ/フリッター

サラダ油
8

+

オリーブオイル
2

料理にツヤや照り、コク、香りを出すために食用油を使うことも多いですが、その場合は調理のできあがり直前に少量加えると力を発揮してくれますよ。

食用油の保存

種類によって多少の違いはありますが、冷暗所保管で開封前の保存期間は1～2年です。

缶や紙容器・遮光ガラス瓶

2年

透明ガラス瓶

1年半

プラスチック容器

1年

開封後は1カ月位で使い切りましょう。瓶やプラスチック容器の場合はアルミ箔を巻いて遮光すると、劣化を抑えられますよ。また、オリーブオイルは10℃以下で白く固まるので冷蔵庫保存はNG。常温放置で元に戻りますが、何度も繰り返すのは品質保持上、良くありません。

食用油の処理

使用済みの食用油には揚げ終わったものの成分が残っていることもあり、酸化しやすくなります。きれいに揚げかすを取り除き、冷めたら専用容器に入れてきっちりフタをし、温度が低くて光の当たらない場所に保管しましょう。長期保存は不可。1週間位で使い切ってくださいね。

濃い色が付いている

粘り気や臭いがある

揚げた時に黒い煙が出る泡が多くなる

このような場合は処分しましょう。捨てる時は、安全性を考えて凝固剤の利用をおすすめします。

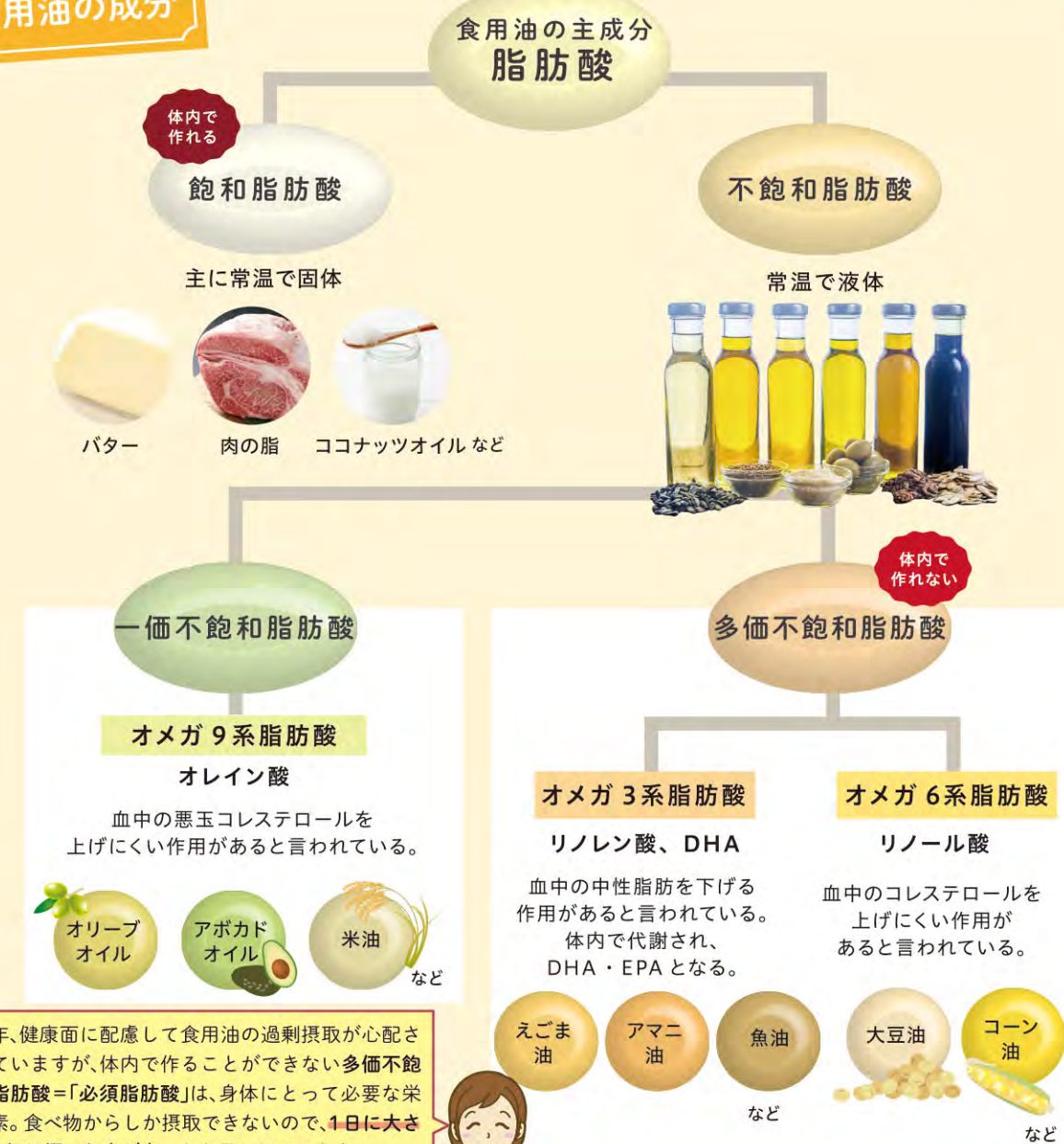
マーサの食コラム 調味料豆知識 — 食用油について —



フルタニ マサエさん
和洋中の料理やお菓子を
はじめ、テーブルコーディネートや食育にも造詣が深い。「マダムマーサクッキングスタジオ」を主宰。

「食用油」に、みなさんはどんなイメージをお持ちでしょうか。適量を摂取することが大切な食用油。その作用や使い方などを知ることで、食生活を見直すきっかけにしませんか。

食用油の成分



近年、健康面に配慮して食用油の過剰摂取が心配されていますが、体内で作ることができない多価不飽和脂肪酸=「必須脂肪酸」は、身体にとって必要な栄養素。食べ物からしか摂取できないので、1日に大さじ1杯は摂った方が良いとも言われています。