

リニューアル!

新企画も続々と登場!

Family109

東急ストア生活情報誌

3

March 2020

No.533

今月のTopic

ホクッ、

旬のおいしさ
新じゃがいも



オススメ!
春レシピ°特集

P8 バイヤーおいしさ選抜

P10 ほめられ料理をつくるコツ

東急ストア・プレッセは、地域のお客様と心と心でつながり、豊かで楽しい毎日をつくっていきます!



商品のことが分かる

体験できる

みんなで参加できる 楽しいイベント

計画中!

家族に役立つ
ためになる

東急ストアはもっとお客様が楽しめる企画を考えています。

こどもが
参加できる

食育に
つながる



乞うご期待!

詳細は 4月号以降の family109 で発表します。

新連載!

ほめられ料理を つくるコツ

知っていると知らないとは大違い!いつもの料理をもっとおいしく、もっと楽しくする情報を、ご紹介します!

今月のテーマ

揚げもの

カラッとおいしい唐揚げや天ぷらを作るためには、油の温度がとっても重要です。温度計がなくても、箸を使えばだいたいの温度がわかります。



油の泡で温度が分かる!?



低温 (150~160℃ ぐらい)

細かい泡が静かにゆっくりとあがってくる状態。

火が通りにくい根菜などは、低温で長めに揚げる。



中温 (170℃前後)

やや大きめの泡があがってくる状態。

唐揚げや立田揚げ、かき揚げ、とんかつなどはこの温度で。



高温 (180℃以上)

たくさんの泡が勢いよくあがってくる状態。

火が入りすぎると固くなる。魚介は高温で短めに揚げる。



⚠️ 油の表面から薄く煙があがってくると、温度は200℃超えに。素材の中に火が通る前に焦げてしまうことがあるのでご注意ください。

今さら聞けない! バッター液ってなあに?

バター液とは、小麦粉・卵・水(もしくは牛乳)を混ぜた液のこと。カツやフライは小麦粉→卵→パン粉の順に衣付けするのが一般的ですが、バター液→パン粉ならさらに簡単で時短にもなりますよ!

3工程が:



2工程に!



基本のバター液
卵1コ
薄力粉大さじ4
水大さじ1

揚げ物におすすめの油

なたね油 (キャノーラ油)

熱に強いので、揚げ物向き。とくにカラッと揚げたいものにおすすめ。



コーン油

香ばしいコーンの香りと優しい風味が魅力。天ぷらやフライにおすすめ。



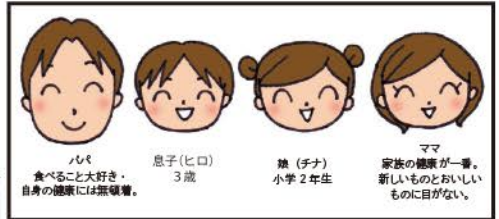
そのほかに、こめ油、べに花油などもおすすめ。天ぷら専門店では、ごま油を使ったりしています。ちなみに、よく聞くサラダ油とは、油の種類ではなく商品名。その原料は、菜種や大豆、べに花、米などです。複数の原料を混ぜたものは「混合サラダ油」と呼ばれます。

3 3月号の content

新連載!! なかよし家族のお気に入り	1P
今月のTopic 旬のおいしさ 新じゃがいも	2P
DELISH KITCHEN	
●明太ハッセルバックポテト×ごろごろ新玉ねぎの生姜焼き	3P
●春きゃべつとあさりの酒蒸し	4P
●スナップたまご	5P
●鯛の手まり寿司	6P
●おつまみフレーバーチキン3選	7P
新連載!各バイヤーがあつ〜く語る 3月のバイヤー おいしさ選抜	8~9P
新連載!ほめられ料理をつくるコツ 今月のテーマ「揚げもの」	10P

新連載!! なかよし家族のお気に入り

東急ストアを愛用している仲よし家族の
日常をちょっとのぞき見♪



今月の おすすめ

果肉の食感がよく糖度が高い品種「とちおとめ」を使用。
特製クリームと相性バツグンです。



とちおとめの
サンドイッチ
(1パック) **288円**
参考税込 311円



4月上旬まで販売 ※販売期間が変動することがございます。ご了承ください。



おすすめ食材
新じゃがいも
皮が薄いからそのまま皮ごと食べられます！

こんがり焼いて♪
明太ハッセルバックポテト
トースターで香ばしく焼き上げ♪
程よい塩気の明太クリームチーズをつければやみつきに？！



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

誰でも簡単に美味しく作れる！

DELISH KITCHEN 3 2020 March

- 材料(2人分)
- 新じゃがいも 6個(300g)
 - オリーブオイル 大さじ1
 - 塩こしょう 少々
 - 明太クリームチーズ
 - 明太子 1/2本(25g)
 - クリームチーズ 54g
 - こしょう 少々
 - トッピング
 - パセリ(刻み) 少々

ハッセルバックポテトの作り方

- 新じゃがいもを真ん中にして両脇に着置き、横に5mm幅の切り込みを入れる。切り込みの間を水で洗い流し、10分程さらして水気をふきとる。
新じゃがいもはよく水で洗い、皮付きのまま使います。
- 耐熱容器に1の新じゃがいもを並べ、水(分量外:大さじ1)をふってふんわりとラップをし、600Wのレンジで5分加熱する。
- オリーブオイルを切り込みに入るようにかけ、塩こしょうをふる。カリッとするまでトースターで15分程焼く。

明太クリームチーズの作り方

- 明太子は切り込みを入れて中身を取り出す。ポウルにクリームチーズを入れてなめらかになるまで混ぜる。明太子、こしょうを加えて混ぜる。
- ハッセルバックポテトに明太クリームチーズを添え、パセリをちらす。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。



今月のTopic

新じゃがいも

今しか食べられない
この味わいをお見逃しなく！

新じゃがいもって??

全国でつくられているじゃがいもは、様々な季節に収穫されます。実は新じゃがいもは、ほとんどが九州産(長崎産が多い)なんです。冬に植えて春に収穫が始まる新じゃがいもは、2~3月に九州から始まり、徐々に北上し6~8月ごろに北海道産が収穫できるようになります。新じゃがいもは採れたてすぐを出荷するため、新鮮な水々しい味わいが楽しめます。

「新じゃがいも」と「じゃがいも」の違いって??

大きな違いは、水分含有量。通常じゃがいもは水分を抜くため、1か月ほど長く栽培してから収穫されます。そのため実が詰まり、あのほんのり甘いほくほく食感に!また、室温などを管理することで長期保存ができます。収穫時期の早い新じゃがいもは、小ぶりでも水々しい食感!採れたてをすぐ出荷するため、水分が多く、貯蔵には向かないので、購入後は早めに食べましょう。また、水分が多いと塩分などが浸透しやすいため味がしみ込みやすいのが特長です。皮が薄く、皮と実の間においしい部分があるため皮をむかず食べるのがオススメです!



今日の献立にすぐ使える!旬の食材を使ったレシピ♪

とろけて甘い!
ごろごろ新玉ねぎの生姜焼き

おすすめ食材
豚切り落とし肉

切り落としだから
タレがよく絡みます♪



- 材料(2人分)
- 豚切り落とし肉 200g
 - 新玉ねぎ 1個(150g)
 - サラダ油 大さじ1

- ☆調味料
- おろししょうが 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ3

作り方

- 新玉ねぎは2cm角に切る。
- ビニール袋に新玉ねぎ、豚肉、☆を入れて揉み込み15分ほどおく。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、2を入れて肉に火が通るまで中火で炒める。



材料を全て袋に入れてモミモミ。
フライパンでサッと炒めるだけで、ご飯が進みます!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

新じゃが

- ・ビタミンCが豊富
- ・皮ごと食べると食物繊維が豊富!
- ・水分量が多く、水々しい
- ・実は、白みがかったベージュ

煮て揚げて皮ごと食べて!

- 煮物
- 素揚げ
- じゃがバター

じゃがいも

- ・甘みが強い
- ・ほくほく食感
- ・実は、黄色がかった

ほくほく食感が楽しめる!

- フライドポテト
- コロケ
- ポテトサラダ



じゃがいもの注意点

- ・常温で保存!(冷蔵庫は×)
- ・新じゃがいもは早めに食べる

旬の食材をたっぷりとおつまみやお弁当に。

誰でも簡単においしく作れる!



3 2020 March

旬の春野菜

スナップえんどう

シャキッとした食感と
豆の甘味がとまらない!



おすすめ食材

あさり

身もしっかりと詰まり、
旨みをギュッと凝縮!



レンジで簡単♪
スナップえんどうたまご
スナップえんどうにたまごを詰めるだけ!! 簡単にお弁当が華やかになります。



材料(2人分)

- 卵 1個
- スナップえんどう 10本
- マヨネーズ 大さじ1
- 塩 少々

お弁当に入れる際は、卵にしっかりと火を通し、涼しい場所で保管してください。ご飯やおかずは十分に粗熱をとってから詰めましょう。

作り方

- 耐熱容器に卵、マヨネーズ、塩を入れてよく混ぜる。ふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分加熱して素早く混ぜてスクランブル状にする。600Wのレンジでラップをせずに30秒加熱して混ぜる。
- スナップえんどうは筋を取り、ふんわりとラップで包む。600Wのレンジで1分加熱し、流水で粗熱をとって水気をふきとる。
- スナップえんどうの上面のさやを開き、1を詰める。同様に計10個作る。

旨みたっぷり♪
春きゃべつとあさりの酒蒸し
簡単なのに満足感いっぱい♪あさりの出汁がしみ込み、おつまみにもオススメ!



材料(2人分)

- あさり(塩抜き済の物) 200g
- 春きゃべつ 4枚
- にんにく 1かけ
- 塩 大さじ3
- 唐辛子 1本

作り方

- 春きゃべつは3cm角の大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンに春きゃべつ、あさり、にんにく、唐辛子の順にのせる。酒を回しかけて中火にかけ、ふたをして煮立ったらあさりの口が開くまで3分程蒸し焼きにする。

レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更 / 終了することがあります。

レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更 / 終了することがあります。

祝いの席や、行楽にピッタリの献立!

誰でも簡単においしく作れる!



3 2020 March

おすすめ食材

鳥むね肉

食べ応えがあり、脂身の少ない人気の部位です。



おすすめ食材

鯛

プリットした歯ごたえと、癖のない味わい



鶏むね肉で!!
おつまみフレーバーバーチキン3選
下味にマヨネーズを使って柔らかかに。ワンハンドで食べやすく、パーティーにおすすめ!



材料(4人分)

・鶏むね肉	600g	・薄力粉	60g
・塩	小さじ1	・片栗粉	60g
・こしょう	少々	・サラダ油	適量
・マヨネーズ	大さじ2		

■カレーチーズ		■しもカツオ	
・カレー粉	小さじ2	・赤しそふりかけ	小さじ2
・粉チーズ	大さじ2	・かつおぶし	1袋(4g)

■コンソメガーリック	
・コンソメ	小さじ1
・ガーリックパウダー	小さじ1/2
・こしょう	少々

作り方

- 鶏肉は1.5cm幅に切り、厚い部分はさらに半分に切って棒状にする。
 - ボウルに鶏肉、塩、こしょう、マヨネーズを入れてよく揉む。
 - ビニール袋に薄力粉、片栗粉を入れてふり、2を入れて口を閉じてふり、衣をつける。
 - フライパンに底から2cmほどサラダ油を入れて170℃に熱し、3を入れてカラッとするまで4分ほど揚げろ。
- カレーチーズ味
- ボウルにカレー粉、粉チーズを入れて混ぜ、揚げた鶏の1/3を加えて絡める。
- しもカツオ味
- ボウルに赤しそふりかけを入れ、かつおぶしを袋の上から揉んで細かくしてから入れ、揚げた鶏の1/3を加えて絡める。
- コンソメガーリック味
- ボウルにコンソメ、ガーリックパウダーを入れて混ぜ、残りの揚げた鶏の1/3を加えて絡める。

お祝いに♪

鯛の手まり寿司

鯛と桜を飾った春らしい一品!お祝いやおもてなしのごちそうに!



材料(2人分)

・あたたかいごはん(酢飯用)	お茶碗2杯
・鯛(刺身)	8切れ
・桜の花の塩漬け	8輪

A 寿司酢

・砂糖	大さじ 1/2
・塩	小さじ 1/4
・酢	大さじ 2

作り方

- 桜の花の塩漬けは水に15分さらして水気をふきとる。
- ボウルにAを入れて混ぜ、寿司酢を作る。
- 寿司酢が入ったボウルにあたたかいごはんを入れて切るように混ぜて冷ます。
- 3の寿司飯を8等分にしてラップを広げ、鯛、寿司飯の順にのせ包んで丸める。
- 同様に計8個作る。
- 桜の花を1輪ずつのせる。



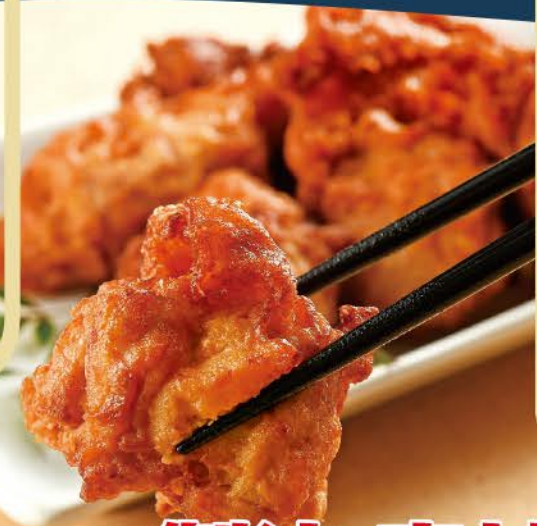
※予告なくレシピが変更 / 終了することがあります。



※予告なくレシピが変更 / 終了することがあります。



二度揚げ 唐揚げ



他に負けない おいしいバイヤー

製法・素材にこだわり さらにおいしくなって再登場!



一 製法のこだわり
おいしさのヒミツは「二度揚げ」
 揚げ ⇒ 放熱 ⇒ 揚げ
 店内で一つ一つ丁寧に丸めて揚げた後、お肉を休ませることで、じっくりと肉に熱が伝わり、さらに二度揚げすると、衣はサクッと仕上がります。

よりジューシーに、冷めてもおいしく!

二 素材のこだわり
鶏肉は四国産限定
 品質の良さ、肉の旨味が感じられます。同産地の鶏肉を使用したクリスマスのローストレッグはお客様からも熱い支持!

高知県産しょうが使用
 国産にこだわり、中国産に比べ風味が豊かな高知県産しょうがを使用。味のアクセントになって旨みを引き立てます。

たまり醤油使用
 しょうがとの相性バツグン!大豆の風味と味わいがしっかりと感じられるようになりました。

今月の新連載!

バイヤーのおいしさ選抜

バイヤーが一番お客様に食べてほしい商品をご紹介します! この商品のヒミツをもっと知ってほしいから、おいしさやこだわりを深く語ります!

おすすめの食べ方
塩こぶきやべつ



お好みの大きさに刻んだきやべつに塩こぶを和えるだけ!



1/2カット
1/4も
品揃えています

香りがたつ 塩こぶきやべつ おいしいですよ!

生産者 常務部会 部会長 赤佐 敏生 (アガサ/シオ)さん



産地限定 春きやべつ



旨さがちがう! 春きやべつをぜひ!

産地直送

新鮮!安い!おいしい!

一 愛知県産にこだわる理由
 愛知県・神奈川産に産地を限定しています。愛知県は特に気候が温暖で、豊川用水からひいた水をたっぷりときやべつに与えられます。また、水はけのよい砂地で育つため、水々しく柔らかな甘みのあるきやべつが出来上がります。新鮮にお届けできます!

二 安全・安心な品質管理
 10年以上付き合っている目利き人が選び抜いたものだけ! 生産者グループが品質選定や、土壌診断による適正な土壌づくりを行うことで一定の品質を保っています。また、市場を通さないためお得な価格で新鮮にお届けできます!

なぜ東急ストアのきやべつはおいしいのか?

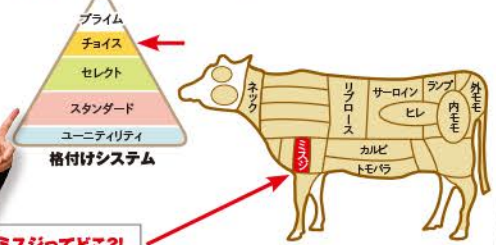
おすすめの食べ方
塩で食べる焼肉



香ばしく焼き上げ、塩をチョイ付け! 肉の旨味が際立ちます。

旨さがちがう、希少部位の「ミスジ」を使用

東急ストアのアンガス牛は「チョイス」のみ! 赤身ならではの風味のよさ・おいしさはバツグン。



ミスジってどこ?!
1頭から約3kgほどしか取れない希少部位。肩甲骨の内側の肉で、サーロインやヒレとは違う食感が楽しめます。



アメリカ産 アンガス牛 うす切り焼肉用



アンガス牛 切り落としも 販売中!

おすすめの食べ方
あさりの汁物



常温の水から火にかけてのことで、旨みたっぷり!



フライパンにあさりと酒を一緒に入れ蒸すだけ! 旨みたっぷりの出汁と一緒に。

あさり「今が旬」

安全安心な 国産あさり、今が旬!
一年のうち2か月ほどといわれるあさりの旬。5月に産卵するため、この時期が一番栄養を蓄え、旨みがギュッと凝縮します。調理しやすいように砂抜きした状態で納品しております。



通常サイズのあさりには 汁物や アカアバツツアに!

大粒のあさりには 4月頃から身が大きくプリプリなので、酒蒸やバター焼きがオススメ。

東急ストアでは通常大粒サイズを取り扱っています。その時期おいしい産地を選びすべし! 旨さに自信アリ!



国産 あさり



身がしっかりと詰まっています!