

東急ストア生活情報誌

Family 109

2019

10

October

No.528

15分で
おいしくできる
本格イタリアン

おしえて!

ラク★うま
キッチン

easy tasty kitchen



「オステリア・ルッカ」オーナーシェフ
今月は 榎谷 周一郎さん



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/>



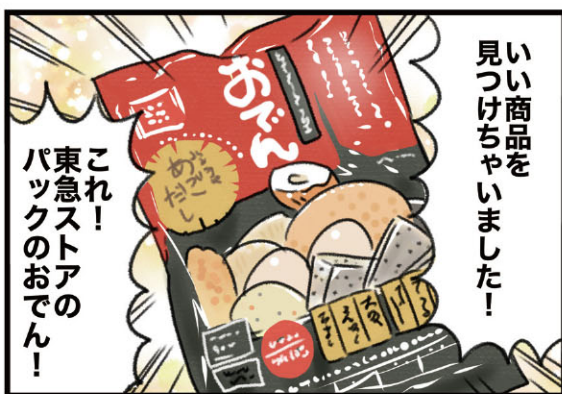
Family 109

2019 **10** October

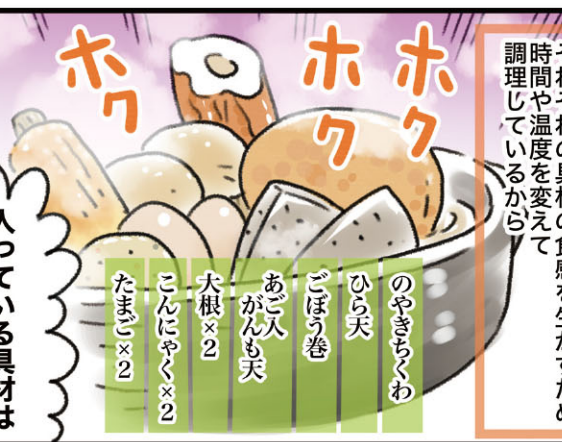
No.528

CONTENTS

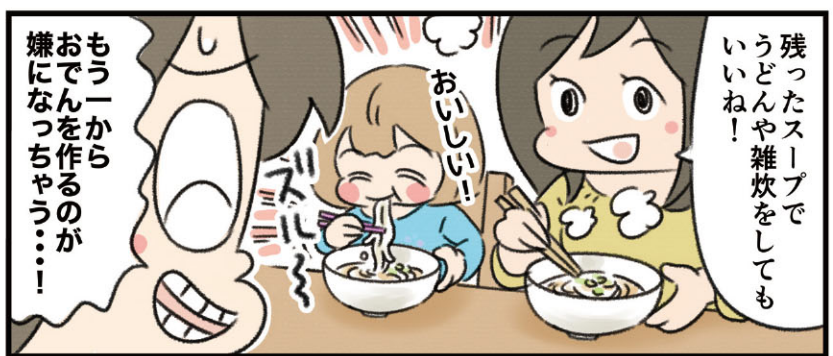
- イラストレーター丸本チンタさんの食べてみたレポート ■ 10月
Tokyu Store Plus 旨味あふれるだしと具材おでん…… 1
- おしえて! ラク★うまキッチン ■ 10月
「オステリア・ルッカ」オーナーシェフ 榎谷 周一郎さん
15分でおいしくできる
本格イタリアン…… 2
- バイヤーのイチ押し [その8] …… 6
- マーサの食コラム
【調味料豆知識】うま味について…… 10



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 **10月**



今月の **Pick Up!**
Tokyu Store Plus 旨味あふれるだしと具材 おでん (900g 7種10品) 598円(参考税込 646円)
具材は別々に炊き上げて、食感を損なわないように工夫しました。湯せんして7~8分、温めるだけで手軽に本格的なおでんが楽しめます。



低温の油でじっくり加熱
コンフィの本格的な味を、手軽な手羽先で実現！

鶏手羽先の オリーブオイル煮



レシピを
動画で！



3つの食材が奏でる絶妙なハーモニー。
定番メニューにしたくなる簡単さも魅力。



たらとじゃがいもの パルメザンチーズ焼き



簡単なのに豪華なサラダは
大人も子どもも大好きな牛肉を使って。

牛肉サラダ



材料(2人分)

手羽先 …………… 4本(約200g)
塩 …………… 適量
グリーンオリーブ(水煮) …………… 6~8粒
オリーブオイル …………… 適量
レモン …………… 1/4個

作り方

- 1 手羽先は多めに塩をすり込み、冷蔵庫で一晩置いて水気を拭く。
時間がない場合は、数時間でも良い
- 2 鍋に皮目を下にした1と水気を切ったグリーンオリーブを入れ、ヒタヒタになる位までオリーブオイルを入れる。80℃位で火が通るまで弱火でじっくりと加熱し、そのまま冷ます。
- 3 フライパンで手羽先の皮目をパリッと焼いたらグリーンオリーブと共に皿に盛り付け、レモンを添える。

材料(2人分)

真たら(生) …………… 2切(約200g)
塩・こしょう …………… 各少々
じゃがいも …………… 2個
生ハム …………… 3~4枚
「基本のトマトソース」(P4参照)
(または市販のトマトソース) …………… 大さじ4
パン粉 …………… 適量
パルメザンチーズ(粉) …………… 適量

作り方

- 1 たらは皮を取り、1cm厚さのそぎ切りにして塩・こしょうをする。じゃがいもは皮をむいて電子レンジで加熱(または茹でる)してから1cm厚さの輪切りに、生ハムは大きければ半分に切る。
- 2 耐熱皿に「基本のトマトソース」をしき、1を交互に並べたら、パン粉、パルメザンチーズを振り、200℃に予熱したオーブンで約10分色良く焼く。

材料(2人分)

牛薄切り肉 …………… 約160g
ペビーリーフ …………… 1パック
トマト(薄切り) …………… 1/2個
アンチョビ(みじん切り) …………… 3枚
A にんにく(みじん切り) …………… 2片
オリーブオイル …………… 40cc
イタリアンパセリ(粗みじん切り) …………… 適量
ミックスナッツ(粗みじん切り) …………… 適量
市販のフレンチドレッシング(お好みで) …………… 適量

作り方

- 1 フライパンにAを入れ、ゆっくり火にかけ最後にイタリアンパセリを加える。
- 2 別のフライパンにオリーブオイル少々(分量外)を熱し、牛肉を強火でサッと焼く。
焼き過ぎると固くなるので注意
- 3 お皿にペビーリーフ、トマト、2を盛り付け、1とお好みでフレンチドレッシングをかけ、ミックスナッツを散らす。



おいしくできる 本格イタリアン

食欲が旺盛になる秋こそ、旬の食材をいかした時短料理のレパートリーを増やしてみませんか。教えてくださるのは、広尾にある人気イタリアン「オステリア・ルッカ」オーナーシェフの榎谷さん。かぼちゃや秋鮭、きのこといったお馴染みの食材も、榎谷さんの手にかかれば、おもてなし料理にもなる、本格イタリアンに早変わり。
どれもおいしいのに15分以内で作れるので、忙しい日にもぴったりです。
目にも美しい榎谷流イタリアンで、秋の食事をさらにおいしく楽しみましょう！



材料(2人分)

生しいたけ …………… 3個
ぶなしめじ …………… 50g
エリンギ …………… 1本
オリーブオイル …………… 20cc
A にんにく(スライス) …………… 1片
唐辛子 …………… 1本

作り方

- 1 生しいたけは石づきを取って1/4に切り、ぶなしめじは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに手で割しておく。
- 2 フライパンにAを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら1を加えて中火で焼き色を付けるように炒め、塩・黒こしょうをする。きのこは触らずに焼き色を付けた方がおいしく仕上がります

白ワインビネガー …………… 20cc
「辛味オイル」(P4参照) …………… 大さじ1
塩・黒こしょう …………… 各少々
イタリアンパセリ(みじん切り) …………… 適量

- 3 白ワインビネガー、「辛味オイル」を加え、軽く混ぜたら火を止める。
- 4 粗熱が取れたら保存容器に移し、冷蔵庫に入れて味をなじませる。
- 5 お皿に盛り付け、イタリアンパセリを振る。

おしえて！ ラク★うま キッチン

easy tasty kitchen



「オステリア・ルッカ」オーナーシェフ
榎谷 周一郎さん
Shuichiro Masuya

東京生まれ。16歳で料理の世界に入る。北京のイタリア料理店で約3年間に亘るシェフ経験をはじめ、国内外の数々の名店で研鑽を重ねた後、1998年、代官山に「オステリア・ルッカ」をオープン。現在は、広尾で同店を営む。一方で、TVや雑誌などのメディア出演。子どもの食育活動などにも積極的に参加し、幅広く活躍している。



ヘルシーで食べやすいきのこのマリネ。
頼れる作り置きレシピとしても人気です。



きのこのマリネ

おせち・クリスマスケーキ ご予約承り中!



※詳しくは店内カタログをご覧ください。

税の豆知識

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。
 国税庁ホームページ: www.nta.go.jp
 (資料提供: 目黒税務署 TEL.03-3711-6251)

租税史料室をご利用ください

国税庁税務大学校和光校舎の「租税史料室」は、税に関する貴重な歴史的資料(史料)を収集、保存及び展示している施設で、史料を広く一般の方々に公開(見学無料)しています。

「租税史料室」の展示は、税に関連する職業の方や、税を研究されている方はもとより、一般の方や学生にも興味を持っていただけるような内容となっており、どなたでも気軽に税の歴史に触れていただくことができます。

研究調査員による解説を受けながら見学をしていただくこともできますので、是非ご利用ください。

■お問い合わせ先

税務大学校 税務情報センター(租税史料室)
 電話番号: 048-460-5300



レシピを動画で!

かぼちやのペンネ

秋の人気食材かぼちやをペンネと合わせ、洗練された本格イタリアンメニューに。



材料(2人分)

- かぼちや…………… 正味100g
- ペンネ…………… 60g
- 〔オリーブオイル…………… 10cc
- A にんにく(みじん切り)…………… 小さじ1
- ペンネの茹で汁…………… 90cc
- 「基本のトマトソース」(下記参照)…………… 大さじ1強
- パルメザンチーズ(粉)…………… 大さじ2
- 生クリーム…………… 適量
- 黒こしょう…………… 少々

作り方

- 1 かぼちやは2~3cmの角切りにする。
- 2 鍋にお湯を沸かして塩(分量外: お湯に対して1%)を入れ、1とペンネと一緒に茹で始める。
- 3 フライパンにAを入れ火にかけ、香りが出てきたら「基本のトマトソース」、ペンネの茹で汁を加えて少し煮詰める。
- 4 3に茹で上がった2を加え、フライパンを揺らすようにして混ぜ合わせたらお皿に 揺らすことでかぼちやが程良く崩れてからみず盛り付け、パルメザンチーズと生クリーム、黒こしょうを振る。

おしえて!
ラク★うま
キッチン
 easy tasty kitchen
 10月



材料(2人分)

- 秋鮭(白鮭)…………… 1切(約120g)
- 「きのこのマリネ」(P2参照)…………… 50g
- スパゲティ(1.6mm)…………… 150g
- 〔バター(無塩)…………… 20g
- A 生クリーム…………… 60cc
- パルメザンチーズ(粉)…………… 大さじ2
- スパゲティの茹で汁…………… 90cc
- イタリアンパセリ(粗みじん切り)…………… 適量
- 黒こしょう…………… 少々

作り方

- 1 秋鮭は軽く塩(分量外)をして焼いたら、皮を取って粗くほぐす。
- 2 鍋にお湯を沸かして塩(分量外: お湯に対して1%)を入れ、スパゲティを茹で始める。
- 3 フライパンにAとスパゲティの茹で汁を入れて火にかけ、1と「きのこのマリネ」を加えて中火で半量位まで煮詰める。
ソースは沸騰し過ぎないように注意
- 4 3に茹で上がったスパゲティを加えてあえ、お皿に盛り付けてイタリアンパセリと黒こしょうを振る。



秋鮭ときのこの クリームスパゲティ

ほっくりとして身の厚い旬の秋鮭は生クリームやスパゲティと相性バツグン。

作り置きができて本格イタリアンに仕上がります!



オステリア・ルッカ Osteria Lucca
 〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-1-38
 スクエアサイドビル1階
 Tel 03-6892-2686
 営業時間 定休日<日曜日>
 ランチ 11:30~13:45 (LO) <平日・祝日>
 デイナー 18:00~21:00 (LO)

これは便利! 梶谷シェフの直伝

〔辛味オイルの作り方〕

- オリーブオイル…………… 100cc
- 唐辛子…………… 3本

清潔な容器に、オリーブオイルと種を除いて半分に切った唐辛子を入れ、3日位漬けておくとも使頃になります。※辛味オイルが今すぐ欲しい時は、小さめのフライパンにオリーブオイルと種を除いて半分に切った唐辛子を入れ、弱火で加熱し辛味を出してから使います。

〔基本のトマトソースの作り方〕

- トマト缶(ホール)…………… 1缶(240g)
- にんにく…………… 1/2片
- オリーブオイル…………… 30cc

鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくがカリカリになったらトマト缶を入れる。トマトをつぶしながら15分位煮詰めて水分が少なくなったら火を止める。

東急ストアならではの
おいしい商品をご紹介します!

パイヤーのイチ押し

その8

「おいしさの秘密を知って欲しい!」というパイヤーの熱い気持ちをお客様にお伝えするこのコーナー。おいさと品質へのこだわりをパイヤーが熱く語ります。

揚げ物といえばソースをかけるものですが、せっかくなの衣をサクサクのまま食べていただけたいだろうか...
この長年の課題に取り組んだパイヤーの熱意が、ついに商品化。
それがソースをメンチカツの中に包んでしまったその名の通り「**デミグラスソースinメンチカツ**」です! ジューシーなメンチと、あふれ出るデミグラスソースとの相性も抜群です。

サクッと食感のパン粉
たっぷりのデミグラスソース
ソースが肉にしみ込まないからそれぞれの味をしっかりと楽しめる

次なる商品を開発中!
デリカ食品部
阿川 智也パイヤー



Tokyu Store Plus
デミグラスソース
in
メンチカツ

デミグラスソースが中からトロ〜ッ!
画期的なメンチカツをぜひご賞味ください!

おいしさの秘密①
赤ワインの酸味が程良く効いた、本格的なデミグラスソースをたっぷり包みました

おいしさの秘密②
粗びきの牛肉と豚肉がベストバランス! ジューシーな肉感を存分に楽しめます!

おいしさの秘密③
時間が経っても衣のサクサク感をキープ! メンチの形が崩れにくいトレイパック



(株)ヨイサンフーズ 大橋さん

ソースの量には
試行錯誤を繰り返しました。
究極のメンチです!



ドドン!と
ビッグな120g!

直径約90mm

メインディッシュはもちろん、ソース要らずでお弁当にもおすすめ



Tokyu Store Plus
デミグラスソースinメンチカツ (2個入)



食べて
びっくりの
自信作です!

手間暇を惜しまない
伝統農法で育てた
さつまいもを
手軽にふかし芋で味わって!



茨城県銚田地区
甘藷農園蔵元 鹿吉のみなさん

Tokyu Store Plus
「手紙のついた野菜」
レンジで簡単!
さつまいも
(品種:シルクスイート)

なめらかな食感が
たまらなくヤミツキ!

青果部
神崎 優パイヤー
さつまいもじっくり党★

あの安納芋を超えるかも!?と
近頃人気上昇中のさつまいも、それが「**シルクスイート**」です。水で洗って袋に戻したら、電子レンジでチンするだけで手軽に**アツアツのふかし芋**が完成。繊維質が少ないので、スイートポテトなどお菓子作りにも最適です。



Tokyu Store Plus
「手紙のついた野菜」レンジで簡単! さつまいも (1袋)

おいしさの秘密①
まるでシルクのような舌触り! しっとりなめらかな食感と上品な甘さで人気のさつまいも「シルクスイート」を使用

おいしさの秘密②
生産者限定! 機械を使わず、手作業で苗を1本1本植え付け、丁寧に栽培しています

おいしさの秘密③
水で洗って袋に戻したら、あとは電子レンジでチン! 5分30秒でホクホクふかし芋のできあがり!



鮮度保持袋!

手紙のついた野菜

蔵で貯蔵し糖化を進め、熟成させてから出荷

おいしさの秘密①
手切りの「手作り感」と、独自配合による「もちり食感」

おいしさの秘密②
沖縄・多良間島産の黒糖、北海道産大豆のきなこなど主原料は国産にこだわりました

ランチの後やちよっと一息入れる時、甘いものが食べたくありませんか? 人気の和スイーツ「**わらび餅**」をいつでも気軽に食べられるように、**フレーバー**や**パッケージ**など、細部にまでこだわって開発しました。

ほろこ茶! 待つてました!



Tokyu Store Plus
もちりわらび餅(きなこ)
2種のもちりわらび餅
(きなこ・ほうじ茶)

トレンドのほうじ茶味と定番のきなこの2種を食べ比べ! 独特の「もちり感」がたまらない!

おいしさの秘密③
女性に人気のほうじ茶味と根強い人気のきなこ2つのフレーバーを用意しました

Tokyu Store Plus
もちりわらび餅(きなこ) (160g)



Tokyu Store Plus
2種のもちりわらび餅
(きなこ・ほうじ茶) (160g)



おやつは和菓子派!
グロサリー食品部(チルド)
渥美里菜パイヤー



東急ストアオリジナル商品
お魚ミールキット

下ごしらえ不要!
食材の買い足しも不要!

平日の夜からお魚メニューが作れちゃう!

最近魚料理作っていますか? 食べていますか?
「積極的に食べたいけど調理が面倒」「味が付けが難しい」と
魚を敬遠しがちな方へ、ぜひおすすめしたいのが
新しく開発した「お魚ミールキット」です。
面倒な下ごしらえは済んでいるから、魚料理にありがちな
生ゴミも一切無縁。旬やニーズに合わせた品揃えで、
これからは新メニューが続々登場します。お楽しみに!

旬メニュー 秋鮭のちゃんちゃん焼きセット
旬メニュー 秋鮭のチーズパン焼きトマトソースセット



野菜がたっぷり摂れる



お子様に大人気!

定番メニュー さんまの炊き込みご飯セット



さんまの香りが絶品

定番メニュー 真鯛の炊き込みご飯セット



献立がグレードアップ!

東急ストアオリジナル商品 お魚ミールキット (各1セット)
※鮮魚コーナーにてお求めください

おいしさの秘密①
新鮮な魚を厳選!
調理時間だけでなく
鮮度と味にも
こだわっています

おいしさの秘密②
味付けの肝!
大切なタレは
調味料メーカーとの
コラボによって納得の
仕上がり!

おいしさの秘密③
材料がすべて入って、
しかもカット済み。
簡単調理で
ゴミも出さず、
衛生的です



簡単! 3ステップ調理!

超簡単な調理法!
どんどん作っちゃって
ください!



味付けに自信あり!
水産部
徳永 祥バイヤー

次回もお楽しみに!

人気のNo.1
レンジde鍋
ミルフィーユ鍋
他にも個性派フレーバー
ブリッとした歯ごたえ 牛もつ鍋
洋食の王道メニュー ビーフシチュー
鶏肉と辛さのハーモニー トムヤンガイ

オリジナル商品 レンジde鍋 (1パック1人前)

オリジナル商品
レンジde鍋

手頃な価格で人気の味が勢揃い!
電子レンジでできる
簡単おひとり様鍋!

毎日食べても飽きません!
これからの季節は鍋料理が恋しくなりますね。今日鍋が食べたい! と思っても野菜を揃えてお肉を買って、とコストも準備も大変なもの。今日食べたい味を、ムダなく手軽に手に入る。おひとり様はもちろん、家族でそれぞれ違う味を楽しんでも良いですね。

今日の気分で鍋選び!
畜産部
池上直矢バイヤー

おいしさの秘密①
3年以上の熟成酒を使用! 角の取れた丸みと濃厚な甘さ、パンナのような香りとオーク樽のような風味が味を醸成する。贅沢な焼酎です。

おいしさの秘密②
クラシック音楽が流れる、世界でも希な環境で熟成効果を高めています。

おいしさの秘密③
長期熟成に合う薩摩川内市樋脇町の弱アルカリ性の天然水を使用

良質な水に恵まれた薩摩川内市の工場

東急ストアオリジナル商品
本格麦焼酎
田苑 麦25度 琥珀の彩

田苑酒造とコラボした
東急ストアオリジナル麦焼酎!
3年以上の熟成酒を使った
まるやかな口当たりをお楽しみください!

濃厚な香りがたまらない!
グロスリール食品部(下ライ)
福富 渉バイヤー

ハイボールがおすすめです!
東急ストアオリジナル商品
本格麦焼酎
田苑 麦25度 琥珀の彩 (720ml)

うま味が詰まった
「基本のだし」

うま味がギュッと詰まった基本のだしは、作る段階ですでにうま味の相乗効果が成立しているのです、そのままサッと煮るだけでもおいしい料理ができます。時間があれば手作りもおすすめしますが、忙しい時などに便利なのが、市販のうま味調味料類。和・洋・中と揃えておけば、どんな料理もできてしまうところがうれしいですね。



日本で多く使用されている
基本のだし3種

和風だし

主な材料

昆布、かつお節など

和風だしの特徴は材料が少ないこと。味はさっぱりとしたシンプルさを大切にします。

洋風だし

主な材料

牛・豚・鶏肉、野菜類など

洋風だしと中華だしの特徴は多くの食材を合わせて作る事が多く、うま味に加えて脂肪が入るのでコクがあります。

中華だし

主な材料

鶏肉、干しいたけ、野菜類など



かつお節や昆布、市販の調味料はどれも、湿気や光・熱に弱いので、それらを避けて保存してくださいね。

マーサ流

「基本のだし」アレンジ

いつもの料理に、いつもと違う基本のだしを使って「アレンジ料理」を楽しんでみてはいかが？ 意外な風味と味の発見があるかもしれませんよ。

ロールキャベツ

和風だし または 中華だし
で煮る



和風の煮物

洋風だし または 中華だし
で煮る



中華スープ

和風だし または 洋風だし
で煮る



マーサの食コラム

調味料豆知識

—うま味について—



甘味、酸味、塩味、苦味と並ぶ基本味の1つである「うま味」。日本で昆布だしから発見されたうま味は、現在では世界的に認知され、「UMAMI」という共通語になっています。うま味を知って上手に活用し、料理のおいしさをいっそう引き立ててみませんか。



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。「マダムマーサッキングスタジオ」を主宰。

うま味の種類

うま味とは「おいしさを作るもと」のことで、アミノ酸のグループと核酸のグループに大きく分けられます。多種のうま味を含む食材もありますが、ここではグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸を比較的多く含むものをご紹介します。

アミノ酸

食品発酵 納豆など	卵黄	豆類 大豆 大豆など	魚介類 いさり いかなど	野菜 アスパラガス たけのこなど	昆布・海藻類	グルタミン酸を含む食材
--------------	----	------------------	--------------------	------------------------	--------	-------------

核酸

のりなど	ドライトマト	干しいたけ	グアニル酸を含む食材	魚介類 さば かつおなど	肉類	イノシン酸を含む食材
------	--------	-------	------------	--------------------	----	------------

うま味のかけ合わせ

うま味の効果を大いに発揮すると言われているのが、異なるグループのものを2種類以上かけ合わせる事。だしをとる場合はもちろん、食材も、異種かけ合わせでおいしさがさらにアップします。例えば、次のお料理などです。

イノシン酸	+	グルタミン酸	+	グルタミン酸	+	グアニル酸
鶏肉のトマト煮		豚巻きアスパラソテー		たこの焼きのりあえ		ポテトのドライトマトマリネ
チンジャオロースー(豚×たけのこ×ピーマン)		いわしのトマトとオニオンマリネ		昆布と干しいたけの煮物		