

東急ストア生活情報誌

Family 109

2019

11

November

No.529

おしえて!

ラク★うま
キッチン

easy tasty kitchen



「中国料理 美虎」オーナーシェフ
今月は 五十嵐 美幸さん

食べたらみんな笑顔に!
食欲の秋、
大満足な中華レシピ

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 **11** November

No.529

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 ■ 11月
Tokyu Store Plus
チーズがおいしい ミックスピザ／マルゲリータピザ.. 1

おしえて! ラク★うまキッチン ■ 11月
「中国料理 美虎」オーナーシェフ 五十嵐 美幸さん
食べたらみんな笑顔に!
食欲の秋、大満足な中華レシピ 2

マーサの食コラム
【調味料豆知識】和香味野菜と和風味スパイスについて.. 8

ママ大学 ■ Report No.454
サイエンスクリエイター&サイエンスパフォーマー 北沢 善一さん
善ちゃんのサイエンスショー 9

もっともっと価値ある商品を! Tokyu Store Plus
11月のおすすめ商品 10

今日は東急ストアで買った2種類のピザを買って来たよ!

ソーセージ・トマト・オリーブの人気トッピングを楽しむ
ミックスピザ

あとがけバジルソースで香りと味がUP!
マルゲリータピザ

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 11月

日本人好みの味!

チーズはコクのあるオランダのゴーダチーズと糸引きの良いドイツのステッペンチーズを5対5の割合で合わせてるらしいよ

どろろ

ミックスピザは多くて好き!

マルゲリータのあとがけバジルソースがクセになる☆

どっちのピザもチーズがおいしくてパリッとしてもちりな生地もいいね

今月の **Pick Up!**

Tokyu Store Plus
チーズがおいしい ミックスピザ
チーズがおいしい マルゲリータピザ
(各1枚)各398円(参考税込 各430円)
もちりとしたピザ生地と、クセがないチーズの組み合わせ。スパイスの効いたトマトソースが、さらにおいさを引き立てる、人気商品です。

ち食べきりサイズなもの

どっちもおいしかったね

あれ!? 俺の分は...

食べたならみんな笑顔に！

食欲の秋、大満足な中華レシピ

日増しに秋の気配が深まり、海の幸・山の幸も豊富に出回る季節になってきました。爽やかな秋、食欲の秋の今月は、お馴染みの調味料を使って、15分のできるボリューム満点な中華料理を作ってみませんか。

教えてくださるのはテレビや雑誌でも大人気、「中国料理 美虎」オーナーシェフの五十嵐美幸さん。「買ったけど使い道がないと思って残っている調味料って、実は色々な料理に利用できるんです。例えばオイスターソースは照りとコクを増してくれる万能調味料。ポイントはしょう油や酢と一緒に使うことです。和食との相性も良いので、肉じゃがなどに加えるのもおすすめです。」

他にも、意外と残りがちなかつお節は唐揚げの衣にぴったりなのだから。「唐揚げにかつお節!? と驚くかもしれませんが、うま味が増して驚くほどおいしくなります。ぜひ試してみてください!」

食べた瞬間、思わず笑顔になる五十嵐さんの料理の数々。ごはんもお酒も止まりません!

「中国料理 美虎」
オーナーシェフ
五十嵐 美幸さん
Miyuki Igarashi

東京都生まれ。22歳でフジテレビ「料理の鉄人」に当時の最年少挑戦者として出演、一躍「中華料理界の女傑」として注目を集める。以降、数々の雑誌、テレビ番組に出演するほか、全国での食育活動、地方町おこしプロジェクトの参加(商品開発)、海外における日本の中国料理の普及など、幅広く活躍。一方で、現在、オーナーシェフとして「中国料理 美虎(みゆ)」を東京・幡ヶ谷と銀座で営む他、国内に2軒、今年秋には、日本酒の燗酒とのコラボレストラン「美燗(Mikan)」を手掛ける。



オススメ食材

牛肉

材料(2人分)

- 牛薄切り肉 150g
- 焼きそば麺 2袋
- ピーマン 1個
- 長ねぎ 1/4本
- もやし 1/2袋
- 桜えび 4g
- にんにく(すりおろし) 大さじ1/2
- 鶏がらスープ 100cc
- しょう油 大さじ1と1/2
- ごま油 大さじ3

作り方

- 1 焼きそば麺は電子レンジに1分かける。フライパンにごま油を入れ、麺の両面を色よく焼いて軽くほぐし、取り出しておく。
麺がほぐれやすくなります
- 2 ピーマンは細切り、長ねぎは斜め1cm幅に切る。牛肉は細切りにする。
- 3 1のフライパンに牛肉を入れてよく炒めたら、桜えび、にんにくを加えてさらに炒め、しょう油を回し入れて味を付ける。
しょう油を加えて香ばしく
- 4 3に鶏がらスープを加え、沸騰したらもやし、ピーマン、長ねぎ、1を加えて汁気がなくなるまでよく炒め、お皿に盛り付ける。

牛肉炒め焼きそば

両面を焼くことで市販の麺が本格中華の味わいに!

牡蠣のリゾット風チャーハン

牡蠣のうま味がしつかりしみ込んだ本格派。雑穀米でもっちりとした食感を楽しんで!

材料(2人分)

- 生かき(加熱調理用) 4~5粒
- ミックスビーンズ(水煮) 80g
- 雑穀米のごはん 300g
- もっちりとした仕上がります
- サラダ油 大さじ2
- 鶏がらスープ 100cc
- A オイスターソース 大さじ1
- しょう油 小さじ1

作り方

- 1 かきは1cm位のぶつ切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、1をしつかり炒める。かきの生臭さを飛ばします
- 3 2にAとミックスビーンズを加え、沸騰してきたら雑穀米のごはんを加え、汁気がなくなるまでしっかりと炒める。
汁気がなくなるまでごはんとうま味を吸わせませす
- 4 器に3を盛り付ける。



旬食材

生かき

おしえて!

ラク★うまキッチン

easy tasty kitchen

11月



レシピを動画で!

ぶりのオイスター照り焼き

和食とオイスターソースの絶品ハーモニー。照りとコクがぐんとアップ！



旬
食材

ぶり

材料(2人分)

ぶり(半分に切る) 2切
 トマト(くし切り) 中サイズ1個
 ししとう 4本
 ごま油 大さじ1

A 鶏がらスープ 50cc
 オイスターソース 大さじ1
 しょう油 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 酢 大さじ1
 豆板醤 大さじ1/3

B すりごま(白) 大さじ2
 マヨネーズ 大さじ1
 牛乳 大さじ1

作り方

- 1 フライパンにごま油を入れ、ぶりを両面焼き、パサつきを防ぐため、焼き過ぎないようにししとうも加えて軽く焼いたら、ししとうだけ取り出しておく。
- 2 1にAを加え、照りが出るまでしっかり煮込む。
- 3 Bは混ぜ合わせておく。
- 4 器に2、トマト、ししとうを盛り付け、上から3をかける。

材料(2人分)

豚ひき肉 100g
粗びきがおすすめ
 はくさい 2枚
 春雨(乾燥) 30g
 ごま油 大さじ1
 豆板醤 大さじ1/2
 にんにく(すりおろし) 大さじ1/2
 牛乳 100cc

鶏がらスープ 400cc
 すりごま(白) 大さじ3
 A オイスターソース 大さじ1
 しょう油 大さじ1
 紅しょうが(細切り) 大さじ2

味一ねぎ(小口切り) 適量
 すりごま(白) 適量
 ラー油(お好みで) 適量

作り方

- 1 はくさいは長さ5cmの細切りにし、春雨はお湯で戻しておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ、強火でひき肉を**しっかり炒める**。
臭みを取るためしっかり炒めて
 さらに豆板醤、にんにくを加えて香りが出るまで炒めたら、1、Aを加えてはくさいがやわらかくなるまで煮込む。
- 3 2へ牛乳を加え、さらに**しっかり煮込む**。少しとろみが出るまでじっくりと器に盛り付け、すりごま、味一ねぎを乗せ、お好みでラー油をかける。

おしえて!

ラク★うま
キッチン

easy tasty kitchen



旬
食材



はくさい

はくさいと春雨の坦々煮込み

牛乳を加えてまろやかに。優しいピリ辛味だから家族全員でいただけます！



レシピを
動画で!



きのこのマーラーポテサラ

3種のきのこがたっぷり！定番のポテサラが秋の名脇役に。



材料(2人分)

じゃがいも 2個
 生しいたけ 1~2個
 ぶなしめじ 1/2袋
 エリンギ 1本
 ベーコン 50g
 サラダ油 大さじ2
 にんにく(すりおろし) 大さじ1/2

A マヨネーズ 大さじ4
 牛乳 大さじ3
 酢 大さじ1

B 鶏がらスープ 50cc
 ラー油 大さじ1
 酢 大さじ1
 市販の焼肉のタレ 大さじ1
 粉山椒 小さじ1

味一ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- 1 じゃがいもは、やわらかくなるまで電子レンジで4分程度加熱し、皮をむいてボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜ、お皿に盛り付ける。
- 2 生しいたけは石づき(軸の先の硬い部分)を落として4等分に切り、ぶなしめじは手で軽くほぐす。エリンギは手で裂く。ベーコンは長さ4cmの細切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、2を炒める。にんにくを加えてさらに炒めたらBを加え、照りが出るまで炒める。
- 4 1の上に3をかけ、味一ねぎを上から散らす。

オススメ
食材

きのこ



中国料理
美虎

〒151-0066 東京都渋谷区西原 2-36-22-1 階

営業時間：ランチ 12:00 ~ 14:00

ディナー 18:00 ~ 22:00

TEL: 03-6416-8133

定休日：月曜 ※その他不定休あり



材料(2人分)

手羽元 4本
 かつお節 15g
削り節の大きいものがサクサクしておすすり
 片栗粉 適量
 すりごま(白) 少々
 揚げ油 適量
 A しょう油 大さじ2
 酒 大さじ1
 クレソン 適量

作り方

- 1 手羽元は包丁またはキッチンばさみを使って骨に沿って縦に切り込みを入れ、肉を開く。
味がしみ込み、火も通りやすく
- 2 ボウルに1とAを入れ、肉にAが含まれるように手でしっかりもみ込む。
- 3 2にかつお節を加え全体にまぶしたら、バットに片栗粉を広げまんべんなくまぶす。
- 4 170℃の油で5分程度中火でじっくり3を揚げる。油の温度は上げ下げせず、一定に保ちます油をしっかりとり切り、そのまましばらく置いて余熱で中まで火を通す。
- 5 お皿に盛り付け、上からすりごまをかけてクレソンを添える。

おしえて!

ラク★うま
キッチン

easy tasty kitchen



オススメ
食材



手羽元

手羽のかつお節唐揚げ

五十嵐さんと言えば唐揚げ！カラッと揚がって画期的なおいしさは、我が家の定番にしたい！



レシピを
動画で!

乳幼児から小学生までの子どもたちを含む200名以上の親子が集まった会場に、白衣をなびかせて颯爽と登場したのは、善ちゃんこと、サイエンススクリエーター&サイエンスパフォーマーの北沢善一さん。善ちゃんと子どもたちによる元気なあいさつを皮切りに、ショーはスタートしました。

この日、善ちゃんが見せてくれたのは、身近なモノや独自の仕掛けを使った大小様々な科学実験。子どもたちは善ちゃんのおもしろ

善ちゃんの実験に子どもたちはくぎ付け

ろトークと目の前で起こる不思議な現象にくぎ付けになり、変化が起こるたびに「おー！」という驚きの声や「わー！」という歓声をあげていました。「善ちゃんと一緒に実験をやってみよう！」のコーナーでは、全員に材料が配られ、親子で一緒に実験体験も。さらに子どもたちには善ちゃん手づくりの科学のおもちゃのプレゼントもありました。

「ぜひおうちでも様々な科学実験を楽しんでみてください」という善ちゃんからのメッセージで締めくくられた今回のショー。幼い子どもから大人まで、みんなが楽しく科学を体験できた、夏休みらしいママ大学となりました。

さあ、どうなるかなー



実験の結果に子どもたちもどきどきわくわく！

参加者親子にインタビュー！

Q 善ちゃんのサイエンスショーはいかがでしたか？

- 「善ちゃんの話が おもしろかったです！」
お父さま 小6男の子
- 「善ちゃんが子どもたちを上手に巻き込んで興味を駆り立ててくれたので良かったです。大人も楽しめました！」
お母さま 5歳男の子
- 「楽しかった！お土産におもちゃがもらえてうれしかった！」
お母さま 6歳女の子
- 「想像以上に楽しく、斬新な科学ショーでした。来て良かったです！」
お父さま 小6男の子

東急ストア Mama's College

Mama's College
ママ大学
Report No. | 454

サイエンスクリエーター&サイエンスパフォーマー
北沢善一さん

2019年8月26日(月)
たまプラーザテラス プラーザホール by iTSCOM

今回のテーマ
善ちゃんのサイエンスショー

今回のママ大学は、夏休み期間中ということで、サイエンスクリエーター&サイエンスパフォーマーの北沢善一さんによる、親子向けのサイエンスショーを開催しました。善ちゃんが繰り広げる様々な科学実験に親子で驚いたり笑ったり。熱気いっぱいの90分間でした。

プロフィール
サイエンスクリエーター&サイエンスパフォーマー
北沢善一さん

ポピュラーサイエンス研究所代表。有限会社がかくの会社代表取締役。全国各地でサイエンスショーやワークショップを実施し、科学を「楽しく」「分かりやすく」「おもしろく」表現。その数は年間200ステージ以上、延べ3400回を超える。また、テレビ出演や番組の監修、講師、執筆活動なども行っている。

マーサの食コラム
調味料豆知識
— 和香味野菜と和風味スパイスについて —



香りを添え、味を引き立てる香味野菜。シンプルな味付けが特徴である和食では、古くより、香りのおもちゃを大切に取入れてきました。主役ではないけれど、その存在感は大。和食において重要な役割を担っている和香味野菜と和風味スパイスについてご紹介します。

フルタニ マサエさん
和洋中の料理やお菓子はじめ、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。

和香味野菜の使い方

和食では、しょうが、みょうが、大葉、みつば、せり、ゆず、ねぎ類などが和香味野菜と呼ばれます。料理に彩りを添えたり、肉・魚の臭みを消したりする働きもあり、和食には欠かせない存在です。



椀もの(汁もの)

椀をいただく時、最初に感じるのは、香りである「吸い口」。これには、春夏は大葉やみょうが、秋冬はゆずなど旬の野菜を使い、ほのかな酸味や辛みも楽しめます。また、しょうがのしぼり汁をほんの少々椀に加えることを「忍びしょうが」と言いますが、初夏が旬のしょうがだからこそ、夏の香りを感じさせる使い方です。



吸い口香味野菜
椀づま 添えの緑色野菜など
椀種 肉・魚など主役

漬物

漬物にも、香味野菜は欠かせません。塩辛い味にちょっぴり刺激が加わることで、さわやかさを感じ、食欲も増すものです。しょうがやみょうがの漬物は、濃い味の惣菜に添えるのをおすすめします。



みそやしょう油と合わせて

和香味野菜は日本の伝統調味料であるしょう油やみそ、酢との相性が抜群。焼きものの魚介類や肉類に添えると大きな力を発揮しますよ。

- ゆずみそ
- ねぎみそ
- しょうがしょう油
- 大葉しょう油
- みょうが酢 など

和風味スパイスの使い方

和がらし、わさび、ゆずこしょう、唐辛子などの和風味スパイスも、和食の必需品。冬の定番、鍋料理でも大活躍ですね。

- からし 酢みそあえ
- わさび しょう油あえ
- 南蛮 (唐辛子しょう油) あえ



たれのうま味に和風味スパイスを少々プラスするだけで、おいしさが大きく変わります。まったりした味のあえ衣に少々加えれば、きりりとした味に。こちらもお試しくださいね。



東急ストアのプライベートブランド



11月のおすすめ商品

秋も深まる今月は、ほっとひと息つきませんか。
ツイン焙煎で手間をかけたコーヒーと、リニューアルで
さらにおいしくなったポテトサラダの2品のご紹介です。



おすすめ **プレミアムコーヒー**
コーヒー鑑定士監修のコーヒーで、
ゆったりくつろぎのひとときを
どうぞ。



最高等級豆
使用

ツイン焙煎
深煎りと浅煎り
2種類の豆を
ブレンド!

保存に便利なチャック付き



マンデリンG1



グアテマラSHB

各150g 各598円(参考税込 各646円)

上品な苦みとなめらかな
コクのある味わい

酸味控えめな深い苦みと
コクのある味わい

おすすめ **北海道産男爵使用
ポテトサラダ**



※写真はイメージです

産地限定! 北海道産「JAきたみらい」
男爵いもを使用! 良質なじゃがいもで
作っています。

肉のうま味を感じられる熟成ハムを、
2倍に増量! じゃがいものホクホク感
と併せてお楽しみください。

さら
におい
しく
なりました



選べる3サイズ!

- (大) 298円
(参考税込 322円)
- (中) 198円
(参考税込 214円)
- (小) 128円
(参考税込 138円)