

東急ストア生活情報誌

Family 109

2018年10月号
No.516

おしゃれ!
ラク★うま
キッチン

Easy Tasty Kitchen

10月



料理研究家
今月は 木之内 美穂さん

おうちで簡単
ワインと旬レシピの
おいしいマリアージュ



Family 109

2018年10月号
No.516



秋鮭

「秋鮭」は、この時期 北海道などで水揚げされる鮭のこと。秋の旬の魚です。さっぱりとした味の秋鮭は、ソテーにも向いています。今回はマスタードクリームソースで、リッチなメインディッシュに仕上げてみました。このソースは、肉料理にも合う万能ソースですよ。



きのこ

きのこは栽培技術が発達し、通年で楽しめるものが多くありますが、やはり旬のこの時期は、珍しいものなどさまざまな種類が店頭に並びます。

きのこはそれぞれ、味、香り、食感に違いがあるので、1つの料理に複数使うと、深みが出ておいしくなりますよ。

たら

これから寒くなるにつれ、どんどんおいしくなるたら。鍋には欠かせない食材の一つです。たら×鍋の定番といえば寄せ鍋などの和風鍋ですが、淡白な味わいのたらはどんな鍋にもよく合います。ブイヤベースやカレー鍋など、洋風の鍋にも合わせてみてください。



CONTENTS

おしゃれ！ラク★うまキッチン ■ 10月

レシピと食材の旬な話 1

おしゃれ！ラク★うまキッチン ■ 10月

料理研究家 木之内 美穂さん

おうちで簡単

ワインと旬レシピの

おいしいマリアージュ 2

マーサの食コラム ■ 10月のテーマ

知って得するキッチン家電

【電子レンジの賢い使い方 Part2】 8

もっともっと価値ある商品を！Tokyu Store Plus

秋の新商品! Tokyu Store Plus! 10



かぼちゃ

10月はハロウィーンシーズン。かぼちゃ料理を楽しめませんか。ホクホクした西洋かぼちゃは、お菓子作りやポタージュに、日本かぼちゃは、繊維が多く型崩れしにくいので、煮物に向いています。硬い皮は、調理の前に少し電子レンジにかけると、切りやすくなります。



ラム肉

ラム肉とは、生後1年未満の子羊肉のこと。そのヘルシーさが、近年多くの女性たちの人気の的になっています。ラム肉は赤身肉ですが、焼き方次第でやわらかくジューシーになります。ですが、何より焼き過ぎは禁物！余熱を上手に利用するのがポイントです。



レシピと食材の 旬な話

料理研究家
お話を…
木之内 美穂さん



牛肉

牛肉は、少量使うだけでも、料理にうまみと高級感をもたらしてくれます。うす切り肉は火の通りが早いので、炒め物や巻物料理などに重宝。肉の表面に小麦粉や片栗粉を薄くまぶすこのひと手間で、縮みやパサパサ感を防げます。



料理研究家
木之内 美穂さん
Miho Kinouchi

フリーアナウンサーとして
数々の情報番組で活躍した後、
2009年より料理研究家に。「木
之内美穂お料理教室」を主宰す
るほか、食品関連企業のレシピ
開発などを行っている。また最
近は、地元、秋田の仕事に携
わったのをきっかけに、郷土料
理の研究も行っている。



■材料(小さめのココット2個分)
かぼちゃ……1/8個(正味100g)
玉ねぎ(みじん切り)……1/4個
バター………5g
水………100ml
卵………1個
生クリーム………100ml
塩………適量

【飾り】
かぼちゃ(皮つきのまま薄切り
にして600Wの電子レンジで
1分加熱したもの)………適量
ピンクペッパー(好みで)…適量

- 作り方
- 1 かぼちゃは皮を厚めに切り落とし、薄くスライスする。
 - 2 鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒めて塩をし、しんなりしてきたら1を加え、弱火で炒める。水を加えフタをして、かぼちゃがやわらかくなるまで5分程煮る。
 - 3 2をボウルに移し、フォーク等でかぼちゃを潰す。塩気が足りなければ味を調えてからそのまま冷ます。
 - 4 別のボウルに卵を溶き、生クリームを加えて混ぜ合わせ、3へ加える。全体を混ぜ合せたらココットに注ぎ入れ、アルミ箔をかぶせる。
 - 5 フライパンか鍋に水を2cm位入れて火にかける。沸騰したら4を入れ、フタをして弱火で15分蒸した後、そのまま3~4分置く。
 - 6 取り出して、飾り用のかぼちゃとお好みでピンクペッパーを乗せる。

ワインと旬レシピの おいしいマリアージュ

おうちで簡単

10月、実りの秋の到来です！旬のおいしい食材
がお店にたくさん並ぶこの時期、お料理と一緒に
飲みたくなるお酒といえばワインではないでしょ
うか。そこで、今月のテーマは、「ワインに合う料
理」に決定！先生は、料理研究家の木之内美穂
さんです。

普段の家飲みはワインが多いという木之内さ

ん。「最近は、世界中のさまざまなワインがどこ
でも手軽に手に入るようになりましたね。私も
も、その日の気分や料理に合わせて、いろいろな
ワインを楽しんでいます」。

そんな木之内さんが教えてくれたのは、なじ
みのあるシンプルな料理を、味付けやソースの
マジックで、ワインに合う本格的な逸品に変身
させるアイデア。もちろん、誰にでも作れる簡単
レシピ。普段の食事からおもてなしのシーンま
で、幅広く活用できます。

そして今回は、それぞれの料理に、木之内さ
んおすすめのワインも紹介していただきまし
た。とはいって、「ワインは自由に楽しむのが一
番！」と木之内さんは言います。「ワインと料理
の組み合わせに決まりはありません。肉、魚な
ど、食材に合わせるだけでなく、ソースに合わせ
てみたり、料理の色に合わせてみたり、辛い料理
に甘口のワインといった具合に反対の味わいを
合わせてみたりと、いろいろ試してみてください
。同じブドウ品種でも、国によって味わいが変
わるので、飲み比べするのも楽しいですよ」。
おいしい料理とお気に入りのワインを用意し
て、秋の夜長をゆったりと過ごせば、忙しい日常
のリセットに。みなさんもぜひ、参考にしてみて
くださいね。

短時間で完成！きのこが香る秋のお手軽パスタ
きのことひき肉のパスタ

MUSHROOM PASTA

レシピを動画で!

QRコード

フルーティーな白ワインに合う

木之内先生からのアドバイス
パスタをおいしく茹でるコツは、茹でている最も穏やかに沸騰している状態をキープすること。ひき肉はあまりほぐし過ぎず、ゴロゴロとした塊を残しながら炒めましょう。

■材料(2人分)

スパゲッティ(1.4mm) …… 160g
お好みのきのこ類(まいたけ、ぶなしめじ、ホワイトマッシュルームなど) …… 120g
豚ひき肉 …… 100g
にんにく(みじん切り) …… 1片
玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個分
唐辛子(種を抜く) …… 1本
白ワイン …… 60ml
コンソメスープ(顆粒小さじ1/2+水) …… 120ml
粉チーズ …… 大さじ2
イタリアンパセリ(みじん切り) …… 大さじ2
オリーブオイル …… 適量
塩・こしょう …… 各適量

■作り方

- 1 まいたけとぶなしめじは石づきを除いて小房に分け、ホワイトマッシュルームは1cm幅に切る。
- 2 沸騰したお湯に塩(お湯に対して1%の量・分量外)を加え、スパゲッティを表示の時間より1分短く茹でる。※この後も、加熱をしながら工具とあえる事を考慮して、表示より1分短く茹でています。
- 3 フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて火にかけ、香りが立ってきたらひき肉を加え、塊が残るように炒める。
- 4 ひき肉に火が通ったら玉ねぎを加え、途中で塩をしてしんなりするまで中火で炒める。1、白ワイン、コンソメスープを加え、フタをして5分煮たら塩・こしょうで味を調整する。
- 5 4に粉チーズとパセリをそれぞれ大きさじ1ずつ加えて混ぜ、さらに2を加えて混ぜ合わせる。器に盛り付けたら、残りの粉チーズとパセリを振りかける。

PUMPKIN FLAN

木之内先生からのアドバイス
玉ねぎをじっくり炒めて、十分に甘さを引き出すことが、おいしさのポイントです。フードロセッサーを使ってかぼちゃを漬せば、滑らかな食感に仕上がります。

CURRY CHEESE POT

みんな大好き♪手作りカレースープ鍋は秋冬に大活躍！

たらときのこで秋のカレーチーズ鍋



■材料(2人分)

生たら(切身) 2切
お好みのきのこ類(まいたけ、ぶなしめじ、エリンギなど) 300g
ベーコン 4枚
ソーセージ 4本
ミニトマト 3個
クレソン 1袋

A [水 500ml
カレールウ(市販) 2片
めんつゆ(3倍濃縮タイプ) 大さじ2

ピザ用チーズ 100g

■作り方

- 1 まいたけとぶなしめじは石づきを除いて小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切ってベーコンを巻き楊枝で止める。たらは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にAを入れ、沸騰してから弱火で混ぜながら5分煮てカレー スープを作る。
- 3 別の鍋に2、1、ソーセージを入れて火にかける。沸騰してからチーズを加え、フタをしてチーズを溶かしながら具材に火を通す。
- 4 チーズが溶けたらミニトマト、クレソンを加える。



木之内先生からのアドバイス

カレースープは具材を入れると味が薄まってしまうので、最初はやや濃い目の辛口にしておくといいでしょ。
シメはごはんとチーズでリセットするのがおすすめ！



甘口の
白ワインに合う

SALMON MEUNIERE

腕を上げたと思わせる！？旬の秋鮭で簡単フレンチ

秋鮭のムニエル マスタードクリームソース

■材料(2人分)

秋鮭(生)切身 2切
塩・こしょう 各適量
薄力粉 適量
バター 5g
サラダ油 小さじ1
レモン(くし型切り) 1/4個

[マスタードクリームソース]
白ワイン 40ml
粒マスタード 大さじ1と1/2(22g)
生クリーム 60ml
塩 少々



辛口の
白ワインに合う



■作り方

- 1 鮭に塩・こしょうをし、薄力粉を薄くまぶす。
- 2 フライパンにバターとサラダ油を熱し、1の両面と皮目も丁寧にソテーする。
- 3 2のフライパンの油を捨てて軽く拭き、白ワインを加える。沸騰したら粒マスタード、生クリームを加え、少しうろみが出るまで煮詰めて塩で味を調える。
- 4 お皿にほうれん草のガーリックソテー*と2を盛り付け、3のソースをかけ、レモンを添える。★詳しい作り方は右参照。



木之内先生からのアドバイス

鮭は、見た目が美しく仕上がるよう 表になる方からソテー。バターが 焦げやすいので注意しましょう。 鮭から出た油は臭みの原因になるので、 ソースを作る前に必ず拭き取ります。 マスタードクリームソースは、ポークソテー やビーフステーキにも合いますよ。

【ほうれん草のガーリックソテー】

ほうれん草を4cmの長さに切る。フライパンにサラダ油をひき、みじん切りにしたにんにくを炒めて香りが立ってきたらほうれん草を加えて炒め、塩・こしょうで味付けをする。



LAMB STEAK



レシピを動画で!



スパイシーな赤ワインに合う

■材料(2人分)

ラム骨付きステーキ用(ロース肉).....	4本(250g)
塩・こしょう.....	各適量
バター.....	5g
サラダ油.....	小さじ1
【ブルーベリーソース】	
赤ワイン.....	100ml
しょう油.....	小さじ2
ブルーベリージャム(市販).....	大さじ2
バター.....	5g

[付け合わせ]	
マッシュポテト.....	適量
クレソン.....	適量

香ばしく焼いたラムにフルーティーなソースがマッチ!

ラムステーキ フルーベリーソース

■作り方

- ラム肉は、焼く30分前に冷蔵庫から出しておく。焼く直前に塩・こしょう(こしあわせ)を多めに。
- フライパンにバターとサラダ油を熱し、脂身の部分から焼いた後、強めの中火で約2分、両面を色よく焼いたら、アルミ箔に包んで5分置いて中まで火を通す。
- 2のフライパンの油を捨て、赤ワインとしょう油を加え、1/3になるまで煮詰めたら、ブルーベリージャムを加え、ひと煮立ちしたらバターを加えて溶かす。
- お皿にマッシュポテトとクレソン、2を盛り付け、3のソースをかける。

木之内先生からのアドバイス
ジャムと一緒に、冷凍や生のブルーベリーを加えてもおいしいですよ。



BEEF AND POTATO STEW



こっくり濃厚な洋風肉じゃが。
ワインにもごはんにもピッタリ!

洋風肉じゃが 牛肉とじゃがいものトマトクリーム煮

レシピを動画で!



■材料(2人分)

牛肉(すきやき用).....	100g
じゃがいも.....	2~3個(正味250g)
にんじん.....	1/2本(正味80g)
玉ねぎ.....	1/2個
トマトケチャップ.....	大さじ3
トマトペースト.....	大さじ1
コンソメスープ(顆粒小さじ1/2+水).....	150ml
生クリーム.....	80ml
バター.....	10g
サラダ油.....	小さじ1
薄力粉.....	適量
塩・こしょう.....	各適量

ロゼワイン
に合う

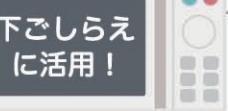
■作り方

- 牛肉は5cm幅に切って軽く塩・こしょうをし、薄力粉を薄くまぶす。じゃがいも、にんじんは皮をむいて食べやすい大きさに切り、600Wの電子レンジで6分加熱する。玉ねぎは薄くスライスする。
- フライパンにバター、サラダ油を半量ずつ入れて熱し、牛肉の両面をサッと焼いて取り出す。
- 2のフライパンに残りのバター、サラダ油を入れて玉ねぎをしんなりするまで炒め、じゃがいも、にんじんを加えてさらに炒め合わせる。Aを加え、フタをせず3~4分程煮て味を含ませる。
- 生クリームを加え1分程煮たら2を戻し入れ、とろみがつくまで中火で煮る。塩・こしょうで味を調整し、器に盛り付ける。

木之内先生からのアドバイス

じゃがいもとにんじんは、電子レンジであらかじめ加熱することで、時短、煮くずれ防止になります。濡らしたキッチンペーパーをかけて加熱すると、しっとりとした仕上がりになります。

おしゃれ!
ラク★うま
キッチン
Easy Tasty Kitchen
10月



●刻んだ玉ねぎを2~3分加熱してから炒めると、短時間で飴色玉ねぎができあがります。

●レモンは20秒位加熱すると絞りやすくなり、果汁がムダなく絞れます。

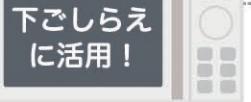


●溶かしバターならバターを20秒、ゼラチンを溶かすならゼラチンに水を加えて20~30秒の加熱で溶けるので手間いらずです。



他にも豆腐の水切りや、わかめをサッと茹でる、麺をほぐす、クリームチーズをやわらかくするなど、電子レンジは下ごしらえにも大活躍。

電子レンジは、基本的にどのような料理も作ることができますし、下ごしらえを電子レンジで行つて時短につなげる使い方もおすすめです。みなさんも電子レンジを買く使って、料理を楽しんでくださいね。



※付け合せの野菜も電子レンジで蒸せば、手軽で色良くなりますよ。

ハンバーグまたは肉団子

ハンバーグや肉団子も、簡単に作れます。加熱時間が短いのでふっくらジューシー。忙しい時にも大助かりです。

作り方のポイント

- 1 ハンバーグのたねを小判型に成型して耐熱皿に並べます。ターンテーブルの電子レンジの場合は、ハンバーグをリング状に並べると加熱ムラができるくなります。
- 2 1に端を開けてラップをかけ、ひき肉200g当たり3分加熱した後、ソースをかけて更に2~3分加熱。取り出したらそのまま2分位置で余熱で火を通します。

※付け合せの野菜も電子レンジで蒸せば、手軽で色良くなりますよ。

レンジ蒸しケーキ

お菓子が食べたい!そんな時はお家にある材料でサッと作れる蒸しケーキはいかが?電子レンジのかけ過ぎには特にご注意を。

作り方のポイント

- 1 卵2個、薄力粉90g、ベーキングパウダー小さじ1/2、砂糖40g、ジャム50gを混ぜ合わせます。
- 2 小さめの耐熱容器に生地を入れ、4分位加熱すればできあがり。

※特にご注意を。

ホワイアソース

電子レンジはホワイトソースも得意!焦げないし、後片付けが簡単なのがうれしいですね。

作り方のポイント

- 1 大きめの耐熱ボウルにバター一大さじ2と薄力粉大さじ3を入れて30秒加熱したら、室温に戻した牛乳を少しづつ加えて混ぜ合わせます。
- 2 端を開けてラップをかけ、5分加熱したら取り出して泡立て器でよく混ぜ、更に2分加熱したらできあがり。取り出して熱々の時に強くかき混ぜると、ソースがあふれ出ることがあるので要注意!

※ホワイトソースはグラタンやシチュー、パスタのソースなどに使って本当に便利。ダメができない、焦げないので電子レンジで作ると失敗がありません。

10月のテーマ

知って得するキッチン家電

【電子レンジの賢い使い方 Part 2】



マーサの食コラム
masa's column



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。

「茹でる」「煮る」「蒸す」が得意な電子レンジ調理は、調理時間を節約でき、鍋やフライパンを使わないから後片付けも楽チン。余熱を上手に利用し、やわらかくおいしく仕上げましょう。

おむすび

もち米を水に浸したり、蒸し器を使ったり、加熱時間も長いおこわ。でも電子レンジでなら短時間でできますよ!

作り方のポイント

- 1 耐熱ボウル(吹きこぼれないように大きめを用意)に、1~2合の洗ったもち米を入れ、ヒタヒタの水を加えて30分(冬場は1時間)置きます。
- 2 1にお好みの具材と調味料を加えてラップ(ふんわりとかけるか端を開ける)をかけて7分加熱し、取り出して手早く混ぜたら更に3~4分加熱します。
- 3 ラップを外し蒸気圧を抜いてかけ直し、そのまま余熱で蒸らせばできあがり。

※お赤飯の場合は、あらかじめ小豆を電子レンジで固茹で位まで加熱してから、おこわと同じように作ります。

※小口切りにしたきゅうりに塩を振ったら、まぶすだけにして15分置いてから水気を絞るトシャキシャキのきゅうりに。またマヨネーズは少なめにすると、じゃがいも本来のうま味が出ます。

1 じゃがいもは洗って濡れたままラップで軽く包むか、耐熱性の袋に入れます(袋の口は絶対に閉じないで!)。中玉サイズ1個で3分弱位(100gで2分)の加熱が目安です。

2 取り出してそのまま10分位置いて余熱でホクホクに。熱いうちに乾いた布巾などに包んで皮をむき、漬して軽く塩・こしょうを振ります。この「熱いうち」に漬すのがホクホクじゃがいもの重要なポイント。あとはいつもの作り方と同じです。

※電子レンジ600Wを使用しています。

ポテトサラダ

ホクホクのポテトサラダがお好きなら、ぜひこの方法で。加熱時に水分を飛ばすのでじゃがいもがホクホクになりますよ。コロッケを作る時にもおすすめです。

作り方のポイント



※電子レンジ600Wを使用しています。



秋の新商品! Tokyu Store Plus

Tokyu Store Plus 秋の新商品は
便利で手頃なサイズの煮物シリーズと
おいしさがつまった肉厚なマッシュルーム。
自信をもって新登場。ぜひお試しください!

おいしく塩分控えめ煮物シリーズ

特長1

おいしさそのまま
塩分値30%オフ*

(*当社取扱い品対比)

特長2

1人分がうれしい
食べきりサイズ

特長3

切らずにそのまま
食べやすい
一口サイズ

筑前煮 (112g)

[内容]こんにゃく、たけのこ、にんじん、
とり肉、ごぼう、れんこん、しいたけ、いんげん



*写真はイメージです。

肉じゃが (112g)

[内容]じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、
牛肉、しらたき、いんげん



大根と加賀揚げの煮物 (113g)

[内容]大根、にんじん、
こんにゃく、加賀揚げ、小松菜



本体価格 各188円 (参考税込 各203円)

手紙のついた野菜 大きな肉厚マッシュルーム

(ブラウン・ホワイト)



手紙の
ついた
野菜



大きく肉厚感が特長のマッシュルーム。
いつもは脇役なマッシュルームも、
このサイズならメインにもなりますね。

本体価格 各298円 (参考税込 各322円)
(各1パック)

おすすめレシピ

1 マッシュルーム
ひらひらサラダ



レシピは
こちらから



2 ジャンボマッシュルームで
ヘルシーステーキ



レシピは
こちらから



3 マッシュルームの
天ぷら



レシピは
こちらから

