

東急ストア生活情報誌

# Family 109

2018年11月号  
No.517



なすび亭 店主  
今日は吉岡 英尋さん

フライパン  
ひとつで作れる  
和のシンプルレシピ



# Family 109

2018年11月号 No.517



## ぶり

脂の乗ったぶりを、おいしく味わえる料理の一つが鍋。ぶり鍋は、一般的には、生のぶりをそのまま使用しますが、今回は一度照り焼きにしてから鍋に加えます。そのひと手間がおいしさの素。おもてなしの席にも使える一品です。



## かき

かきの揚げ物といえばフライが定番ですが、天ぷらもおすすめです。今回は、相性の良い焼きのりをだし汁に加えて、磯の香りあふれる揚げだしに仕立てました。天ぷら衣が味をよく吸ってくれるので、更においしくいただけますよ。



## しいたけ

しいたけの豊富なうまみと香りを丸ごとおいしく味わえる酒蒸し料理を、アルミ箔を使って手軽に再現した今回のレシピ。シンプルな料理ですが、だからこそ素材の味わいを存分に楽しんでいただきたいですね。

## CONTENTS

おしゃれ！ラク★うまキッチン ■ 11月  
レシピと食材の旬な話 ..... 1

おしゃれ！ラク★うまキッチン ■ 11月  
なすび亭 店主 吉岡 英尋さん  
フライパンひとつで作れる  
和のシンプルレシピ ..... 2

マーサの食コラム ■ 11月のテーマ  
知って得するキッチン家電  
【フードプロセッサー、ブレンダー、  
ミキサー、ジューサーを使いこなそう】 ..... 8

ママ大学 ■ Report No.450  
タレント 久保田雅人さん  
親子でつくる  
くぼたまと工作ショー ..... 9

もっともっと価値ある商品を！Tokyu Store Plus  
今月の新商品! Tokyu Store Plus ..... 10



## はくさい

旬を迎えたはくさいは、これから寒い季節に大活躍する食材です。鍋を筆頭に、煮物、炒め物、漬物やサラダなど、幅広く活用できるはくさいですが、今回は豚肉と合わせてすまし豚汁に仕立てています。はくさいから出るだしが、いい仕事をしてくれますよ。



## レシピと食材の 旬な話

お話しは... なすび亭 店主  
吉岡 英尋さん



## 鶏手羽先

何となく食べにくいや、扱いづらい印象のある鶏の手羽先。でも、うまみが出やすく、煮ても、焼いても、揚げてもおいしい、万能な食材です。今回ご紹介しているポパイバターは、簡単に作れて、おかずにもあつまみにもなる一品です。ご家庭で重宝すると思いますよ。



## 牛肉

しょうが焼きは家庭料理の中でも定番中の定番レシピですが、牛肉を使うことは意外と少ないのではないかでしょうか。手頃な切り落とし肉で、ちょっとリッチな気分になれる一品。早速、今晚のおかずにつけていかがでしょうか。



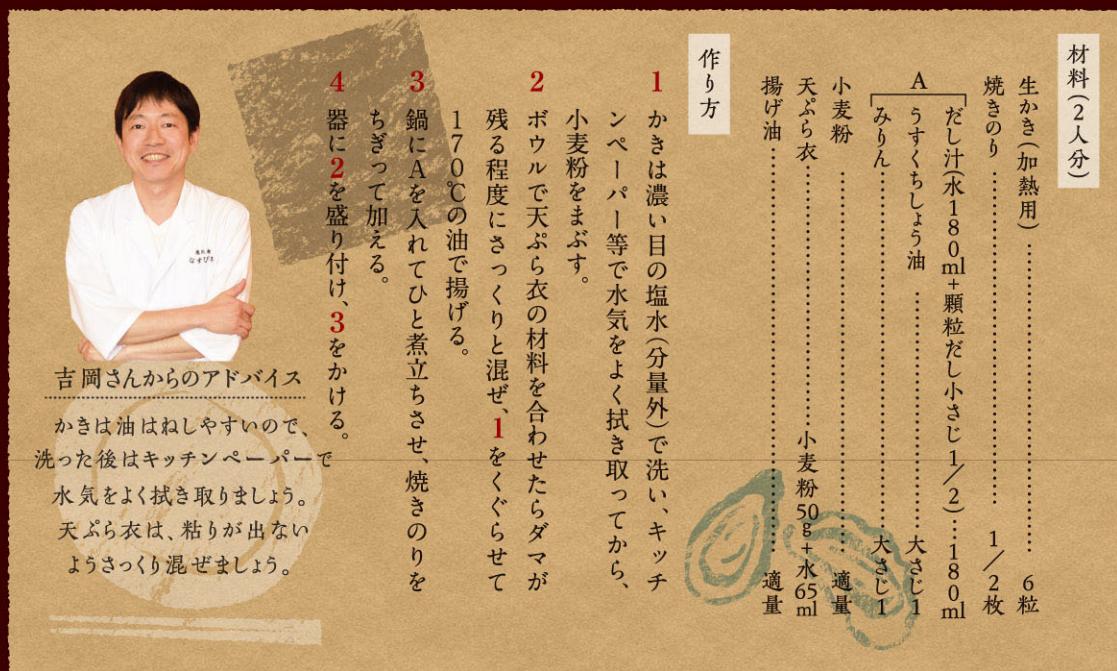


# かきの 天ぷら のりの揚げだし

磯の香りと  
うまみが最高！



レシピを  
動画で!



# ぶりの照り焼き鍋 ゆずと黒こしょう風味

目先の変わったぶり鍋。おもてなしの一品にも最適。



レシピを  
ご覧で！



**材料(2人分)**

ぶり(切身).....	3切
木綿豆腐.....	1丁
水菜.....	1束
長ねぎ.....	1本
小麦粉.....	適量
サラダ油.....	大さじ1
A 水.....	1000 ml
酒.....	100 ml
うすくちしょう油.....	50 ml
みりん.....	大さじ3
昆布.....	3 g
合わせダレ しょう油.....	大さじ2
みりん.....	大さじ3
ゆずの皮.....	1 / 6 個分
黒こしょう.....	適量

**作り方**

- 1 長ねぎ、水菜はそれぞれ3cm幅に、木綿豆腐は8等分に切る。ゆずの皮は細く刻んで針ゆずにする。
- 2 ぶりを半分に切り、全体に小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、中火で**2**を皮目から両面焼く。途中で長ねぎを加え、転がしながら焼き色をつけるように焼き、長ねぎは取り出す。
- 4 **3**に合わせダレを加え、軽く煮詰める。
- 5 土鍋に**A**を入れて弱火にかける。
- 6 **5**が温まってきたら長ねぎ、木綿豆腐を入れ、少し煮立つとしたら**4**を入れてアスクを取りながら弱火で3分程煮る。
- 7 長ねぎに火が通ったら水菜を加え、針ゆずを乗せて黒こしょうを振る。

**吉岡さんからのアドバイス**

ぶりは、小麦粉をまぶしてから照り焼きにすると、味が乗りやすくなります。長ねぎとぶりの皮をこんがり焼くことで、風味を高めます。

- る。ゆずの皮は細く刻んで針ゆずにする。

ぶりを半分に切り、全体に小麦粉をまぶす。

フライパンにサラダ油を熱し、中火で2を皮目から両面焼く。途中で長ねぎを加え、転がしながら焼き色をつけるように焼き、長ねぎは取り出す。

3に合わせダレを加え、軽く煮詰める。

土鍋にAを入れて弱火にかける。

5が温まってきたら長ねぎ、木綿豆腐を入れ、少し煮立つてきたら4を入れてアクを取りながら弱火で3分程煮る。

長ねぎに火が通つたら水菜を加え、針ゆずを乗せて黒こしょうを振る。

5

主役はしいたけ!  
うまみの相乗効果でおいしさアップ。

# しいたけと 鶏肉のホイル焼き



材料(2人分)	
鶏もも肉(唐揚げ用)	200g
しいたけ	2個
長ねぎ	少々
酒	大さじ1
大根(すりおろし)	大さじ1
味一ねぎ(小口切り)	1本
一味唐辛子	少々
ポン酢	適量



吉岡さんからのアドバイス  
鶏肉と長ねぎをあらかじめ  
フライパンで軽く焼いて  
おくことで、火通りが  
早くなり、風味もアップします。

- 長ねぎは3cm幅に、しいたけは軸を取り一口大に切る。鶏肉は片面だけ塩を振る。
- テフロンのフライパンを熱し、中火で鶏肉は皮目だけ焼く。途中で長ねぎを加え、転がしながら焼き色をつけるように焼く。
- アルミ箔に2としいたけを乗せ、酒を振りかけたら口をしっかりと閉じる。
- フライパンに水を1cm位張り、3を入れ、フタをして6~7分蒸し焼きにする。
- 水気を切った大根おろしに一味唐辛子を加えて混ぜる。
- 4が蒸し上がったら包みごとお皿へ取り出し、口を開けて5と小口切りの味一ねぎを添え、ポン酢をかける。



- 合わせ調味料に、おろし玉ねぎとしょうがを加える。
- フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を強火で炒める。
- 火が通ったら1を加え、弱火にしてひと煮立ちさせる。
- 器に盛り付け、クレソンを添える。

## 牛肉とおろし玉ねぎの しょうが焼き

たまには牛肉で、ちょっとピリリッチなしお味一ねぎが焼き!

吉岡さんからのアドバイス  
しょうが焼きのたれに玉ねぎを加えると、肉に味が絡みやすくなり、甘みとコクもアップします。  
もちろん牛肉以外の肉でも相性抜群です。



### なすび亭

〒150-0022 東京都渋谷区恵比寿南2-13-3

Tel 080-4622-0730

営業時間 18時~23時

定休日 日曜日、祝日



夏休みも終盤に迫った8月のこの日、会場に集まつたのは、乳幼児から小学生までのお子さんとその親御さんたち。子どもたちの笑い声や泣き声があちこちから聞こえるほほえましい雰囲気の中、子どもたちの「ワクワクさん！」の掛け声で、テレビながらの姿の久保田雅人さんが登場しました。

この日の工作ショリーのテーマは「親子でつくる」。久保田さんは大人の手を借りながら、ところは大人の手を借りながら、導の下、お子さんを中心に難しいところは大人の手を借りながら、

牛乳の空きパックを使って、こま、ボール、けん玉、的当ての4つのおもちゃを作りました。親子でのワークショップスタイルのショリーは、いつもとは少し趣向を変えて、親子で楽しめる工作や遊びをたっぷり教えていました。そして、ひどい気持ちを引きつけながら、作り大喜びで遊び始める子どもたち。耳を傾けながら、夢中で工作に取り組んでいました。そして、ひどつおもちやができるたびに、そんな様子に、親御さんたちも、工作の合間に「つくつてあそぼ」の番組制作裏話や、ご自身の3人のお子さんの誕生時のエピソードなども聞かせてくださいました。

「とっても楽しかったです。牛乳パックでこんなにたくさんのおもちゃができることにびっくりしました」（小学3年生女の子）  
「ゴミを出さずにこれだけのおもちゃが作れることに感心しました」（お母さま）

ショリー終了後、参加者のみなさんに感想をうかがいました。

「息子は普段、家ではもっとたくさん材料を用意して工作をしていますが、牛乳パックだけでもこれだけさまざまな工作ができる事を知り、真剣に楽しんでいたようです」（小学1年生男の子のお母さま）  
「けん玉が楽しかった！たくさん遊べてよかったです」（5歳女の子）  
「テレビの『ワクワクさん』そのままの姿でした。お話を楽しかったです。家でも子どもと一緒に工作を楽しんでみたいと思います」（お母さま）



**今回のテーマ**  
**親子でつくる**

今回のママ大学では、いつもとは少し趣向を変えて、親子でのワークショップスタイルのショリーを開催。NHK教育テレビ「つくってあそぼ」に23年間出演されていた「ワクワクさん」と、久保田雅人さんを講師にお招きし、90分の間に親子で楽しめる工作や遊びをたっぷり教えていただきました。



11月のテーマ

## 知って得する キッチン家電

【フードプロセッサー、ブレンダー、ミキサー、ジューサーを使いこなそう】

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。「マダムマーサクリーニングスタジオ」を主宰。

調理のスピードアップに役立つ「フードプロセッサー、ブレンダー、ミキサー、ジューサー」。それぞれの特徴と働きを知って、料理の達人への一步を踏み出してみませんか。

### フードプロセッサー（据え置きタイプ）

据え置きタイプのフードプロセッサーは、食材を刻む、つぶす、混ぜる等の下ごしらえに便利な機能が基本。手作業だと面倒なことをすればやくこなしてくれるのに、本当に便利です。アタッチメントを替えると、機種によつてはパスタやうどん、お菓子やパン生地も作れます。

そんな賢いフードプロセッサーですが、汁気がなくとも調理可能というすばらしい点がある反面、刃の部分までしか食材を入れられないため処理量が限られます。食材の量が多い場合は、数回に分けるとムラなくできあがりますよ。



### ブレンダー（ハンディタイプ）

ハンディタイプのブレンダーは、食材の入ったボウルや鍋に、刃先を直接差し込んで使います。たとえば、鍋で煮た食材にブレンダーを4～5秒かけるだけで、なめらかなポタージュのできあがり。離乳食や介護食作りにも、大きな力を発揮します。「鍋にそのまま入れただけ」なので、洗い物が少ないのでありがたいですね。



東急ストアのプライベートブランド  
もっともっと価値ある商品を!



水産コーナーでお求めください!



# Tokyu Store Plus

今月はお魚や磯の香りを楽しむ商品が続々新登場!

お魚が  
おいしく!

## カルパッチョドレッシング 和風カルパッチョドレッシング

非加熱処理の  
生ドレッシングが新登場!  
風味豊かでフレッシュな  
味わいが、お魚の  
カルパッチョにぴったり。

本体価格 各198円(参考税込 各214円)



国産バジルの  
さわやかな香りと  
グレープフルーツの  
甘酸っぱい酸味の  
洋風ドレッシング。

カルパッチョドレッシング  
(18mL×4袋)

生しょう油の  
すっきりとした  
香りと風味に  
玉ねぎの  
うま味が効いた  
和風ドレッシング。

和風カルパッチョドレッシング  
(18mL×4袋)



もずくが  
おいしく!

## 能登輪島産岩もずく(黒酢)

シャキシャキとした独特の食感の能登輪島産  
天然岩もずくに鹿児島産の米を使用した  
「かめ壺仕込み うみの黒酢」を加え、  
さっぱりとした味付に仕立てました。  
岩もずくがたっぷり味わえます。



本体価格 198円(参考税込 214円)



能登輪島産岩もずく(黒酢)  
(70g×2P)

いか刺しが  
おいしく!

## いか刺し たっぷり明太子

お刺身でも食べられるほど新鮮な国産の  
するめいかを、ゆず風味の  
博多辛子明太子で  
あえました。辛子明太子の  
配合率は、一般品の約4倍!  
ごはんのお供、お酒の  
おつまみに最適です。



※一部取扱いのない  
店舗がございます。

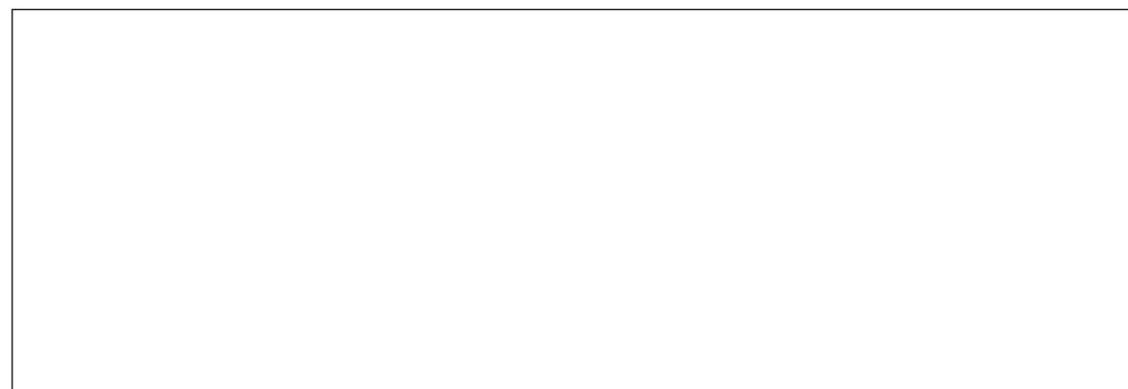
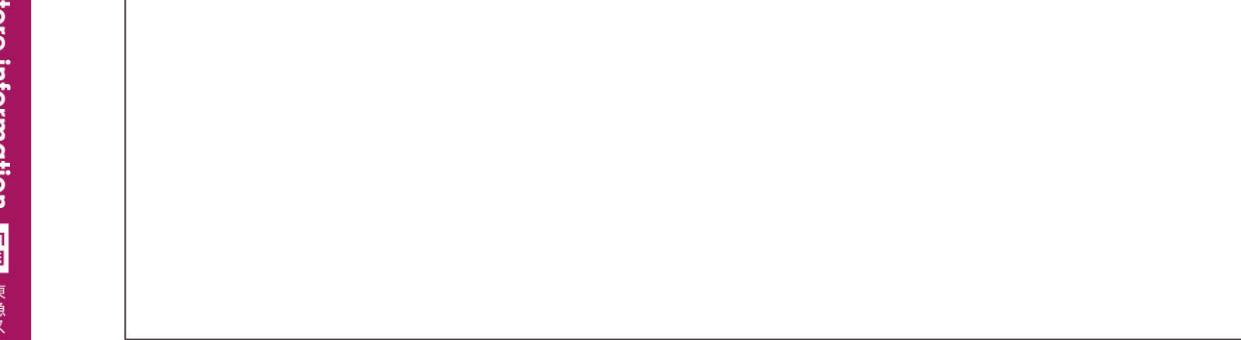


いか刺し たっぷり明太子  
(100g当り)

あわせて  
どうぞ!



塩分控えめ  
国産するめいかの塩辛  
(100g当り)  
本体価格 358円  
(参考税込 387円)



**税の豆知識**

資料提供：国税庁  
目黒税務署 TEL:03-3711-6251

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**

「税を考える週間」とは 平成30年11月11日(日)～17日(土)

国税庁では、国民の皆様に租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、1年を通じて租税に関する啓発活動を行っていますが、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」として、集中的に様々な広報広聴施策を実施しています。

1 国税庁ホームページによる広報

○国税庁の取組紹介  
「税を考える週間」の実施に合わせて、国税庁ホームページ内に「くらしを支える税」をテーマとした特設ページを設け、国税庁の各種取組についてご紹介します。

- ・国税庁の取組等を分かりやすく最新のデータで紹介します。
- ・調査や収集などの業務をドラマ仕立てで紹介します。
- ・国税庁レポートなど、国税庁の1年間の活動やその年のトピックについて、統計資料等を交えながら説明しています。

2 SNSを利用した広報

○ツイッターによる情報発信  
「税を考える週間」の実施に合わせて、YouTubeの国税庁動画チャンネルや国税庁ホームページのインターネット番組「Web-TAX-TV」や新着情報などの各種情報を発信します。

3 講演会の実施や関係民間団体等との連携

社会人、大学生や専修学校生、起業家等を対象とした講演会や説明会を実施します。また、関係民間団体・地方公共団体等と連携して、各種イベントを全国各地で実施します。

社会保障・税番号制度、ICTを利用した申告・納税手続などへの国税庁の取組

○社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）  
社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）の一層の普及・定着、法人番号の社会的インフラとしての利活用促進に向けて、関係省庁や関係民間団体等と連携・協調を図ることと、国税庁ホームページ等を通じた周知・広報や番号制度に関する説明会を開催するなど積極的に取り組んでいます。  
詳しくは、国税庁ホームページ（www.nta.go.jp/taxes/tetsuzuki/mynumberinfo/index.htm）をご覧ください。

○e-Tax  
個人納税者については、平成31年1月からe-Tax利用の認証手続がより便利になります。また、電子提出のための環境整備を進めるとともに、大法人について電子申告が義務化されます。詳しくは、e-Taxホームページ（www.e-tax.nta.go.jp）をご覧ください。

消費税の軽減税率制度に向けた国税庁の取組

国税庁においては、消費税の軽減税率制度の実施に対応するため、準備が必要な事業者の皆様に対し、関係府省庁や関係民間団体等とも連携・協調を図りながら、効果的な周知・広報に取り組んでいます。

- ・制度周知用リーフレットやパンフレットを事業者の皆様に配布しています。
- ・主に事業者の皆様を対象とした軽減税率制度等の説明会を実施しています。
- ・軽減税率制度に関する相談を消費税軽減税率電話相談センター（軽減コールセンター）で受け付けております。

詳しくは、国税庁ホームページの軽減税率制度に関する特設サイト（www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/zeimokubetsu/shohi/keigenzelitsu/index.htm）をご覧ください。