

Family 109

2018年6月号
No.512



おかずにも、おつまみにも。
簡単でおいしい!
初夏の旬レシピ。



Family 109

東急ストア生活情報誌 2018年6月号(通巻512号) 2018年6月1日発刊(月刊) 〒153-8577 東京都目黒区上目黒1丁目21番12号 東急ストア〈禁・無断転載〉

この冊子は環境にやさしい植物性大豆油インキを使用しています。

Family 109

2018年6月号 No.512



あじ

まさに今が旬のあじ。脂乗りも良く、一番おいしい時期ですから、新鮮なものを生でいただきたいですよね。そこで今回は、初夏にピッタリな味わいのなめろうを紹介。箸もお酒もすすむこと間違いなしです。



銀鮭

銀色に輝く皮と鮮やかなオレンジ色の身が特徴の銀鮭。塩焼きでいただくことが多いと思いますが、一手間加え西京焼きにして、ちょっと贅沢気分を味わいませんか。漬け床はお家でも意外と簡単に作れますので、ぜひチャレンジしてみてください。



オクラ

これから夏場にかけておいしくなるオクラ。鮮やかな緑色や、星形の切り口は、料理を華やかにしてくれますよね。調理の下ごしらえに板ざりをすると、表面の産毛がとれてなめらかになり、茹でたときに色良く仕上がりますよ。



豚肉

日常的にいただいている豚肉も、かたまり肉を使うとグッとごちそう感がアップします。じっくり時間をかけて作る煮込み料理には、適度に脂肪分がある肩ロースブロックがおすすめ。父の日の一品にいかがですか。



とうもろこし

甘くてジューシーな旬のとうもろこしは、茹でたてにかぶりつくのが一番!ですが、お酒のおつまみにするなら、フリットがおすすめです。衣は薄めに、味付けはシンプルに塩だけにすることで、旬ならではのおいしさを堪能できます。

**おしゃれ!
ラク★うま
キッチン**

6月

レシピと食材の 旬な話

お話しは… フードコーディネーター 平尾 由希さん



ラム

ヘルシーで味わい深いラム肉。焼いたり、揚げたり、煮込んだりすることが多いと思いますが、今回は目先を変えて、餃子に仕立てみました。ラムとパクチーとクミンの香りが重なり合って、大人っぽい味わいが楽しめますよ。





NHK報道局在職中に飲食に関する様々な資格を取得。その後本格的に料理を学び、食の世界へ。雑誌やWebなど各種媒体でのレシピ連載、企業の商品開発を行なうほか、近年は、全国各地で、食を通じた町おこしの取り組み、地域の食のブランディングにも数多く携わっている。

- 1 Aをさっくりと混ぜ合わせて衣を作り、1を入れてくぐらせる。
- 2 2を180°Cの油でサッと揚げ、油を切る。
- 3 3をお皿に盛り付け、塩を振る。

とうもろこしのシンプルフリット

甘みと塩味、サクサク食感が最高!
揚げたてを召し上がり!



■材料(2人分)	白ワインに合う!
とうもろこし	1本
小麦粉	適量
A	
小麦粉	30g
片栗粉	30g
ベーキングパウダー	2g
炭酸水(冷やしておく)	80ml
揚げ油	適量
塩	少々
塩	適量

平尾先生からのアドバイス

とうもろこしを板状に切り分けるときには、実がバラバラにならないよう、芯ぎりぎりのところに包丁を入れましょう。冷やした炭酸水を使って衣を作ると、サクッと仕上がります。

オクラときのこの大葉マリネ

さっぱり洋風。

季節の味と香りの組み合わせ。



日本酒に合う!

■材料(2人分)	日本酒に合う!
オクラ	8本
お好みのきのこ(エリンギ、ぶなしめじ、舞茸など)	合計200g
チキンブイヨン	1カップ
塩・こしょう	各適量
A	
大葉(粗みじん切り)	5枚
酢	30ml
しょう油	小さじ1/2
レモン果汁	小さじ1/4

作り方

- 1 オクラはがくを取って板ずりし、長さを2等分にする。きのこは小房に分ける。
- 2 耐熱容器に1、チキンブイヨンを入れて軽く塩・こしょうをし、ラップをして600Wの電子レンジで2分30秒加熱する。
- 3 Aを混ぜ合わせて2に回しかけ、お皿に盛り付ける。

平尾先生からのアドバイス

電子レンジで簡単にできますが、加熱のし過ぎには注意。さまざまなきのこを組み合わせると、味わいが豊かになります。

ラムとパクチーの餃子

ビールにピッタリ!
エキゾチックな
香りがクセになる。



レシピを動画で!



ビールに合う!

■材料(2人分)	ビールに合う!
餃子の皮(大判)	1袋
ラム肉(モモ)	100g
香菜(パクチー)	1束
A 塩	小さじ1/8
こしょう	少々
酒	大さじ1/2
ナンブラー	大さじ1/2
オイスター調味料	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
クミンパウダー	小さじ1/8
サラダ油	大さじ1
熱湯	1/2カップ
水溶き片栗粉	適量
クミンシード、塩(好みで)	各適量

平尾先生からのアドバイス
ラム肉のみじん切りは、包丁でたたいて、ハンドミキサーやフードプロセッサーなどを活用してもOK。ねばりが出るまでよく混ぜ合わせると、ジューシーに仕上がります。

作り方

- 1 香菜は葉と茎に分け、葉の半量と茎すべてをみじん切りにする。
- 2 ラム肉は包丁やハンドミキサーなどで粗みじんにし、Aを順に加えてその都度よく混ぜ合わせる。
- 3 2に1を加え、混ぜ合わせる。
- 4 3を餃子の皮に乗せ、周囲に水溶き片栗粉を塗って包む。
- 5 フライパンにサラダ油を熱して4を並べ、強火で焼き色を付けたら熱湯を加えフタをし、7分位中火で焼く。
- 6 フタを取って水分を飛ばし、サラダ油少々(分量外)を回し入れ、こんがりと焼き上げる。
- 7 6をお皿に盛り付け、残りの香菜の葉を乗せる。お好みでクミンシードと塩を付けていただく。

父の日を控えた今月は、「ごはんのおかずはもちろんお酒のおつまみにもなる6品をご紹介!」
先生は、「Family 109」ではおなじみの「Foodコーディネーター」平尾由希さんです。
初夏にピッタリな料理を集めました。どれも簡単なので、お父さんたちにも喜んでもらえる、作ってあげたりして、日頃なかなか言えないありがとうの気持ちを伝えてくださいね!」

簡単で
おいしい!

初夏の旬レシピ。

おかずにも、おつまみにも。

銀鮭の西京焼き

香ばしいみそ味。カリッと
冷えた酒のあてに。



冷酒に合う!

■材料(2人分)	冷酒に合う!
銀鮭(生)	2切
【漬け床】	
酒粕	80g
酒	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
白みそ	130g
大葉	適量

作り方

- 1 酒粕に酒、みりんを加えて混ぜ合わせ、1時間常温に置く。
- 2 1に白みそを加えて混ぜ合わせる。
- 3 銀鮭の水分をキッチンペーパーでよく拭き取り、2に入れて1晩~1日漬け込む。
- 4 [漬け床]をしっかりと取り除き、グリルで焼く。
- 5 お皿に大葉を敷いて、4を盛り付ける。

平尾先生からのアドバイス

[漬け床]は繰り返し使え、銀鮭以外の魚、肉にも応用可能です。西京焼きは焦げやすいので、焼く前に[漬け床]をよく取り除き、火加減に注意しながら焼きましょう。

東急ストアならではの
おいしい商品をご紹介!

バイヤーのイチ押し その3

「おいしさの秘密を知って欲しい！」という
バ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。
おいしさと品質へのこだわりを
バイヤーが熱く語ります。

生まれ故郷は、愛知県の三河湾沿岸に位置する干拓地。
塩分とミネラルが豊富な恵まれた土壌で、
熱意と愛情を注ぎ、手間と時間をかけて育てています。
房全体の実をすべて完熟させて収穫するのは職人技。

ミニトマトのみを専門に取り扱う4名の生産者が、
甘みとコクのある濃厚な味わいは感動ものです！



古くからの干拓地で
気候も良い環境

真っ赤に熟した 甘~いミニトマト。 感動の味にリピーター続出！

Tokyu Store Plus
手紙のついた野菜
房付きコクあまミニトマト



Tokyu Store Plus
手紙のついた野菜
房付きコクあまミニトマト
(1パック)



ついに実現！ 脂質を半分 に抑えた、からだにうれしい グラノーラ。

Tokyu Store Plus
北海道産玄米と7種の果実入り
フルーツグラノーラ
脂質50%カット



おいしさはそのままに、脂質50%カットの

人気のフルーツグラノーラから、
健康志向なグラノーラを開発しました。
牛乳やヨーグルトをかけて朝食に、
アイスのトッピングや、おやつ作りにも幅広く
活用できます。ぜひ一度お試しください。

こんなに！

おいしさの秘密③

7種の果実が
たっぷり

7種類のドライフルーツを
オリジナルブレンド。
彩りも果実感も存分に
楽しめます。

フルーツ
グラノーラ
徳用サイズ

フルーツ
グラノーラ

50g

Tokyu Store Plus
北海道産玄米と
7種の果実入り
フルーツグラノーラ
脂質50%カット(250g)

朝は必ずグラノーラ

龟子玲子バイヤー

日本食品製造(資)
開発担当 佐藤副工場長

グロサリー食品部(ドライ)

7種の果実が
たっぷり

7種類のドライフルーツを
オリジナルブレンド。
彩りも果実感も存分に
楽しめます。

フルーツ
グラノーラ
徳用サイズ

フルーツ
グラノーラ

50g

Tokyu Store Plus
北海道産玄米と
7種の果実入り
フルーツグラノーラ
脂質50%カット(250g)

朝は必ずグラノーラ

龟子玲子バイヤー

日本食品製造(資)
開発担当 佐藤副工場長

グロサリー食品部(ドライ)

7種の果実が
たっぷり

7種類のドライフルーツを
オリジナルブレンド。
彩りも果実感も存分に
楽しめます。

フルーツ
グラノーラ
徳用サイズ

フルーツ
グラノーラ

50g

Tokyu Store Plus
北海道産玄米と
7種の果実入り
フルーツグラノーラ
脂質50%カット(250g)

朝は必ずグラノーラ

龟子玲子バイヤー

日本食品製造(資)
開発担当 佐藤副工場長

グロサリー食品部(ドライ)

7種の果実が
たっぷり

7種類のドライフルーツを
オリジナルブレンド。
彩りも果実感も存分に
楽しめます。

フルーツ
グラノーラ
徳用サイズ

フルーツ
グラノーラ

50g

Tokyu Store Plus
北海道産玄米と
7種の果実入り
フルーツグラノーラ
脂質50%カット(250g)

朝は必ずグラノーラ

龟子玲子バイヤー

日本食品製造(資)
開発担当 佐藤副工場長

グロサリー食品部(ドライ)

7種の果実が
たっぷり

7種類のドライフルーツを
オリジナルブレンド。
彩りも果実感も存分に
楽しめます。

フルーツ
グラノーラ
徳用サイズ

フルーツ
グラノーラ

50g

Tokyu Store Plus
北海道産玄米と
7種の果実入り
フルーツグラノーラ
脂質50%カット(250g)

朝は必ずグラノーラ

龟子玲子バイヤー

日本食品製造(資)
開発担当 佐藤副工場長

グロサリー食品部(ドライ)

7種の果実が
たっぷり

7種類のドライフルーツを
オリジナルブレンド。
彩りも果実感も存分に
楽しめます。

フルーツ
グラノーラ
徳用サイズ

フルーツ
グラノーラ

50g

Tokyu Store Plus
北海道産玄米と
7種の果実入り
フルーツグラノーラ
脂質50%カット(250g)

朝は必ずグラノーラ

龟子玲子バイヤー

日本食品製造(資)
開発担当 佐藤副工場長

グロサリー食品部(ドライ)

7種の果実が
たっぷり

7種類のドライフルーツを
オリジナルブレンド。
彩りも果実感も存分に
楽しめます。

フルーツ
グラノーラ
徳用サイズ

フルーツ
グラノーラ

50g

Tokyu Store Plus
北海道産玄米と
7種の果実入り
フルーツグラノーラ
脂質50%カット(250g)

朝は必ずグラノーラ

龟子玲子バイヤー

日本食品製造(資)
開発担当 佐藤副工場長

グロサリー食品部(ドライ)

7種の果実が
たっぷり

7種類のドライフルーツを
オリジナルブレンド。
彩りも果実感も存分に
楽しめます。

フルーツ
グラノーラ
徳用サイズ

フルーツ
グラノーラ

50g

Tokyu Store Plus
北海道産玄米と
7種の果実入り
フルーツグラノーラ
脂質50%カット(250g)

朝は必ずグラノーラ

龟子玲子バイヤー

日本食品製造(資)
開発担当 佐藤副工場長

グロサリー食品部(ドライ)

7種の果実が
たっぷり

7種類のドライフルーツを
オリジナルブレンド。
彩りも果実感も存分に
楽しめます。

フルーツ
グラノーラ
徳用サイズ

フルーツ
グラノーラ

50g

Tokyu Store Plus
北海道産玄米と
7種の果実入り
フルーツグラノーラ
脂質50%カット(250g)

朝は必ずグラノーラ

龟子玲子バイヤー

日本食品製造(資)
開発担当 佐藤副工場長

グロサリー食品部(ドライ)

7種の果実が
たっぷり

7種類のドライフルーツを
オリジナルブレンド。
彩りも果実感も存分に
楽しめます。

フルーツ
グラノーラ
徳用サイズ

フルーツ
グラノーラ

50g

Tokyu Store Plus
北海道産玄米と
7種の果実入り
フルーツグラノーラ
脂質50%カット(250g)

朝は必ずグラノーラ

龟子玲子バイヤー

日本食品製造(資)
開発担当 佐藤副工場長

グロサリー食品部(ドライ)

7種の果実が
たっぷり

7種類のドライフルーツを
オリジナルブレンド。
彩りも果実感も存分に
楽しめます。

フルーツ
グラノーラ
徳用サイズ

フルーツ
グラノーラ

50g

Tokyu Store Plus
北海道産玄米と
7種の果実入り
フルーツグラノーラ
脂質50%カット(250g)

朝は必ずグラノーラ

龟子玲子バイヤー

日本食品製造(資)
開発担当 佐藤副工場長

グロサリー食品部(ドライ)

7種の果実が
たっぷり

7種類のドライフルーツを
オリジナルブレンド。
彩りも果実感も存分に
楽しめます。

フルーツ
グラノーラ
徳用サイズ

フルーツ
グラノーラ

50g

Tokyu Store Plus
北海道産玄米と
7種の果実入り
フルーツグラノーラ
脂質50%カット(250g)

朝は必ずグラノーラ

龟子玲子バイヤー

日本食品製造(資)
開発担当 佐藤副工場長

グロサリー食品部(ドライ)

7種の果実が
たっぷり

7種類のドライフルーツを
オリジナルブレンド。
彩りも果実感も存分に
楽しめます。

フルーツ
グラノーラ
徳用サイズ

フルーツ
グラノーラ

50g

Tokyu Store Plus
北海道産玄米と
7種の果実入り
フルーツグラノーラ
脂質50%カット(250g)

朝は必ずグラノーラ

龟子玲子バイヤー

日本食品製造(資)
開発担当 佐藤副工場長

グロサリー食品部(ドライ)

7種の果実が
たっぷり

7種類のドライフルーツを
オリジナルブレンド。
彩りも果実感も存分に
楽しめます。

フルーツ
グラノーラ
徳用サイズ

フルーツ
グラノーラ

50g

Tokyu Store Plus
北海道産玄米と
7種の果実入り
フルーツグラノーラ
脂質50%カット(250g)

朝は必ずグラノーラ

龟子玲子バイヤー

日本食品製造(資)
開発担当 佐藤副工場長

グロサリー食品部(ドライ)

7種の果実が
たっぷり

7種類のドライフルーツを
オリジナルブレンド。
彩りも果実感も存分に
楽しめます。

フルーツ
グラノーラ
徳用サイズ

フルーツ
グラノーラ

50g

Tokyu Store Plus
北海道産玄米と
7種の果実入り
フルーツグラノーラ
脂質50%カット(250g)

朝は必ずグラノーラ

龟子玲子バイヤー

日本食品製造(資)
開発担当 佐藤副工場長

グロサリー食品部(ドライ)

7種の果実が
たっぷり

7種類のドライフルーツを
オリジナルブレンド。
彩りも果実感も存分に<br

日本と同じく、細長い地形の国、ベトナム。今回は、北部に位置する首都・ハノイを目指して、ハロンから旅を始めます。ハロンは、ハノイから160キロほどのところにあり、海の近く。シーフード料理が有名です。「クア・ヴァン・レストラン」のえびの唐揚げは、スイートチリソースとの相性が良く、頭から尾まですべていただき最高に美味。また、ホテルにあるレストランのビュッフェやコース料理は美的センス抜群の盛り付けでうつとりしますよ。野菜が多く塩分控えめ、「健康印」なのもうれしいですね。

さて、ハノイに着いたら本場のフォー(米粉で作った平麺)をぜひ召しあがってください。老舗「バッチャン村」は、陶器の街。ちょっと厚手でふんだん使いできる食器がたくさんあるので、立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

ハノイの名物料理はフォーだけではありません。ブン(米粉の生地を丸穴の型から押し出して作った麺)も、地元っ子に愛される一品です。ヌクマム(ベトナムの調味料「魚醤」)はあります。ブン(米粉の生地を丸穴の型から押し出して作った麺)も、地元っ子に愛される一品です。ヌクマム(ベトナムの調味料「魚醤」)



マーサの美味しい旅日記 masa's travel diary

ベトナム
ハロン&ハノイ編



ベースの甘酸っぱいたれで、肉や野菜とともにいただく「つけ麺」風のブンチャーハンをメインに野菜などが入った汁麺ブンオックなど、バラエティーに富んだ味付けはどれもおいしそう!



このほか、厚めでやわらかいフォー生地で包んだフォー・クオンという生春巻きも格別。牛肉やえびがしつとりした皮に包まれて、食べやすかったです。



6月のテーマ

知って得するキッチン家電

【冷蔵庫を見やすく、使いやすく!】



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。



冷蔵庫の整理整頓で大切なのは「どこに何があるのか」把握できる収納にすること。簡単で使い勝手が良く、食材を長持ちさせる収納術についてお話ししましょう。

スッキリ使いやすい冷蔵庫に整えて、料理や家事をお楽しみくださいね。

お弁当や時間のない時に便利な作り置き食材は、管理がしやすい3段目に!

参考例 長期保存ものがgood!

スパイスや調味料、長期保存できるものを置きましょう。深さのあるトレイや大きめの容器にまとめて入れると、奥の方でも取り出しやすいですよ。



飲み物のストックに。

開封前のお茶やアルコール類などを、横置きにしてストック。ただし、封を切った飲み物やだしなどは、縦長の容器に入れて扉裏のポケットに立てて置くのがおすすめです。



作り置き料理を収納!

ものが取り出しやすいこの段には、作り置き料理を。フタ付きの透明容器に入ると中身が分かりやすく、重ねることもできるので好都合です。容器に料理名を書きたい時はマスキングテープが重宝しますよ。ジャムやバター、保存瓶に入った漬け物類なども、この段が良いでしょう。



賞味期限の短い食材と一時的なまとめ置きに。

納豆や豆腐、魚・肉類など、その日に使う賞味期限の短い食材を入れましょう。その際、庫内の左右どちらかに寄せて収納して、まとまった空きスペースを作るのがポイント。ここへ買い物してきたばかりの食材や、調理後の鍋をそのまま一時的に保管できるので便利です。

