

東急ストア生活情報誌

Family 109

2018年8月号
No. 514

おしゃれ!
ラク★うま
キッチン
Easy Tasty Kitchen

8月



料理研究家
今月は フルタニマサエさん

食欲をそそる、
マーサの
おいしい夏ごはん。



Family 109

2018年8月号 No.514



トマト

日差しを浴びて
真っ赤に熟した

トマトは夏のごちそう。生でいただくのもいいですが、この時期にぜひおすすめしたいのが、冷やおでんです。うまみたっぷりのトマトにさらにスープが浸みこんで、おいしさは何倍にも！和洋中、どんなだしとも相性抜群です。



なす

なすは夏が一番おいしい季節。油で調理することで本来のうまみが引き立ちますが、カロリーが気になりますよね。そんなときは、切ったなすに塩を振って15分ほど置き、水分を出してから調理することで、油を吸いにくくなり、カロリーダウンにつながります。



レシピと食材の 旬な話

お話しは… 料理研究家
フルタニマサエさん



いわし

初夏から秋口にかけてもっとも多く出回るいわし。お手頃価格なうえに栄養

も豊富なので、どんどん日常の食卓に取り入れたい食材です。今回ご紹介しているいわしのカレーフリッターは、私の教室でも大評判の一品。ビールのおつまみにピッタリです。

たら

たらは、淡白な味わいだからこそ、幅広いアレンジがきく食材です。そんなたらを使つたおすすめレシピの一つが、今回の豚巻き。豚バラ肉の脂でコクが出来るうえ、ボリュームもアップ。ハーブソースにすることで、さっぱり爽やかにいただけますよ。



鶏肉

これまでに鶏肉を使ったレシピは数々開発してきましたが、最近のヒットがヤンニョムチキンです。本場のものとは見た目も味わいも違うオリジナルレシピですが、家族にも教室の生徒さんにも大人気。簡単で、スタミナもあり、夏のおかずにはピッタリです。

CONTENTS

おしゃれ！ ラク★うまキッチン ■ 8月
レシピと食材の旬な話 1

おしゃれ！ ラク★うまキッチン ■ 8月
料理研究家 フルタニマサエさん
食欲をそそる、
マーサの
おいしい夏ごはん。 2

アメリカン・ビーフpresents
Let's Try! ポンドステーキ 8
「BLT STEAK ROPPONGI」
スペシャルランチプレゼントキャンペーン 9

もっともっと価値ある商品を！ Tokyu Store Plus
ひと味ちがうね。Tokyu Store Plus 10



8月

8月

お話しは… 料理研究家
フルタニマサエさん



ラム

夏バテ予防のためにも積極的に摂りたいんぱく質。肉の中でもヘルシーなことで知られるラムなら、たっぷり食べられますよね。今回は、相性の良いじゃがいもと組み合わせて、ピッタリに仕立ててみました。新しい意外なおいしさを発見できると思います。





食欲をそそる、マーサのおいしい夏ごはん。

毎日続く暑さで、食欲も料理への意欲も落ちがちな8月。でも、夏バテ予防や家族の健康のことを考えると、そもそも言つていらされませんよね。そこで今月、「登場いただく、料理研究家のフルタニマサエさんがみなさんのお悩み解決に一役買つてくださいます。ところで、フルタニ先生が最近力を入れられている活動が食育。食育というと乳幼児や成長期の子どもを思い浮かべがちです

が、実は命ある限り誰にとつても大切なこと。「中でも近年問題になつてているのが、シニア世代の栄養不足です。年齢を重ねると、食べる量が減ると同時に、栄養価の高いものを避けがちになります。夏場は暑さも相まって特にそういう傾向に陥りやすいので、普段より注意が必要です」。そうした背景を受け、フルタニ先生はシニア世代を中心とした方々に、栄養を逃さない正しい調理法や料理アイデアを伝え広めています。「正しい調理はおいしさにも直結しているので、大事なことなのですよ。」

今月教えていただいた6品も、先生のアイデアで、時短しながら、おいしさも栄養も満点の一皿に仕上げることができます。レシピになっています。「大人も子どもも、暑いからといってさっぱり味のものばかり食べていたら、元気が出ません。旬の食材を使い、食欲をそそる味や香りを上手に活用すれば、手間ひまをかけなくとも、スタッフたっぷりのおいしい料理が作れますよ。今回紹介している品々は、簡単でおいしいと、私の料理教室でも人気のものばかりです。ぜひこの夏の献立に取り入れてみてください。」



マーサ風 ヤンニヨムチキン

■材料(4人分)

鶏もも肉	2枚
水菜	3~4株
【マーサオリジナルヤンニヨム】	
にら(粗みじん切り)	2本
長ねぎ(粗みじん切り)	1/4本
しょうが(すりおろし)	1片
にんにく(すりおろし)	1/2片
りんご(すりおろし)	1/2個
ナンプラー	大さじ2
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1
唐辛子粉(または一味唐辛子)	小さじ1~2

■作り方

- 鶏肉は3~4cmの角切りにし、塩少々(分量外)を振った後、【マーサオリジナルヤンニヨム】に20分以上漬け込む。
- 水菜は茹でて3cmの長さに切る。
- 天板に皮目を上にして1を並べ、漬け汁もかけて200°Cのオーブンで15分焼く(魚焼きグリルで焼く場合は、天板に乗せて8~9分程度が目安)。
- お皿に2を敷き、3を焼き汁とともに盛り付ける。

■材料(4人分)

トマト(湯むき)	4個
ペコロス	8個
うずらの卵(水煮)	8個
丸こんにゃく	8個
揚げポール(さつま揚げ)	8個
水	800cc
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2
塩	小さじ1/2
しょうが(すりおろし)	適量

■作り方

- トマトはヘタをくり抜き沸騰したお湯に入れ、皮に切れ目が入ってきたら氷水に取り出して皮をむき、ペコロスも皮をむく。揚げポールはお湯をかけて油抜きする。
- 鍋にAとペコロスを入れて中火で5~6分煮たら、丸こんにゃくと揚げポールを加えて、さらに弱火で5分位煮る。
- 2の火を止め、うずらの卵を入れて粗熱がとったら、トマトを加えてそのまま冷ます。半日ほどすると味が浸みて食べ頃になる。
- お皿に3を盛り付け、好みでしょうがを添える。

トマトとペコロスの 冷やおでん



料理研究家
フルタニマサエさん
Masae Furutani

横浜で、料理教室「マダムマーサ・クッキングスタジオ」を主宰。和洋中の料理をはじめ、お菓子、テーブルコーディネート、マナー、食育など、食文化の世界に幅広く精通している。TV、新聞、雑誌などでジャンルにとらわれないオリジナル料理を紹介するほか、イベント、セミナーの講師を務めるなど、幅広く活躍中。

マーサ先生からのアドバイス

おでん汁の温度が高い段階でトマトを入れると表面がくずれることがあるので、60°C以下になったら加えてください。

鶏がらスープの素を、コンソメまたはおだしに変えてもいいですね。違った味を楽しめますよ。

豚巻きたらと長いものハーブソテー

■材料(4人分)

豚バラ肉(薄切り).....	8枚
真たら(生).....	1切
長いも.....	70g
パプリカ(赤・黄).....	各1/8個
長ねぎ.....	5cmの長さを2本
薄力粉.....	適量
サラダ油.....	大さじ2
酒.....	大さじ1
塩・こしょう.....	各適量
A[タイム(乾燥).....	適量
ローズマリー(乾燥).....	適量
レモン(くし型切り).....	適量
パセリ.....	適量

■作り方

- 1 たらは骨があれば取り除き、5cm位の長さの棒状に切っておく。長いもは皮をむき、5cm位の長さのやや細めな棒状に切って下茹でした後、キッチンペーパーなどで水気を切る。パプリカと長ねぎはそれぞれ細切りにする。
- 2 豚肉1枚を縦に広げ、たらと長ねぎ、黄パプリカを置いて手前から巻く。これを4本作り、同じ要領で長いもと赤パプリカの豚巻きも4本作る。塩・こしょうとAを振り、薄力粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2の巻き終わりを下にして入れ、焼き目がついたら肉を転がし全面に焼き色を付けた後、酒を振りかけてフタをして中火で2~3分蒸し焼きにする。
- 4 フタを取って強火で水分を飛ばしたら火を止め、再びAを軽く振る。
- 5 4を食べやすい大きさに切ってお皿に盛り付け、レモンとパセリを添える。



なす入りしっとりドライカレー

なすがいいアクセントに!
思い立つたらすぐできる簡単本格カレー



■材料(4人分)

なす.....	4本
合びき肉.....	200g
サラダ油.....	大さじ3
ガラムマサラ.....	少々
ターメリックライス*(または白ごはん).....	お茶碗4膳分

*詳しい作り方は右上参照

A	[玉ねぎ(みじん切り).....1/2個 ししとう(みじん切り).....4本 しょうが(みじん切り).....1片 にんにく(みじん切り).....1片]
B	[カットトマト缶.....1カップ カレー粉.....大さじ2~3 中濃ソース.....大さじ1 トマトケチャップ.....大さじ2 しょう油.....大さじ1]
C	[カシューナッツ (軽く炒って粗みじん切り).....適量]

ユーザ先生からのアドバイス
なすは炒める前に塩を振ると油の吸収を大幅に抑えることができ、カロリーダウンになります。また、皮目から炒めることで変色を防げます。

ひと工夫! ターメリックライス

■材料(4人分)

米.....	3合
塩.....	小さじ1
コンソメ(顆粒).....	小さじ1
a ターメリック.....	小さじ1
サラダ油.....	小さじ1

■作り方

- 1 米は洗って白米の時より控えめの水を計量し、1時間置く。
- 2 1にaを加えて軽く混ぜ、炊飯器で普通に炊く。

■作り方

- 1 なすは小さめの乱切りにして塩小さじ1(分量外)を振り15分置いた後(この間にAをみじん切りにする)、サッと洗って水気を拭き取る。
- 2 サラダ油を熱したフライパンでなすを皮目から炒め、やわらかくなったら取り出す。
- 3 2のフライパンでにんにくとひき肉を炒めたら、残りのAを加えて炒める。続けてB、Cの順で入れ2分位煮る。2をフライパンに戻し入れて塩(分量外)で味を調え、ガラムマサラを振って、サッと煮る。
- 4 お皿にターメリックライスを盛り付け、3をかけてカシューナッツを散らす。

いわしのカレーフリッター 玉ねぎドレッシング添え

■材料(4人分)

いわし(または三枚おろし)…	4尾
揚げ油	適量
A [しょうが汁]…	大さじ1
酒…	大さじ1
塩…	少々

[衣]
薄力粉……………大さじ4
カレー粉……………大さじ1~2
粉チーズ……………大さじ1
塩……………小さじ1/6
ベーキングパウダー……少々
水……………大さじ6

[玉ねぎドレッシング]
玉ねぎ(すりおろし)……………1/6個
しょう油……………大さじ2
レモン汁……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
サラダ油……………大さじ1

[付け合わせ]
シャンツアイ 香菜……………適量

■作り方

- いわしは三枚おろしにし、Aを振りかける。
- [玉ねぎドレッシング]の材料はすべて混ぜ合わせておく。
- ボウルに[衣]の材料を入れて混ぜ合わせる。汁気をしつかり切った1に薄力粉(分量外)をまぶし、[衣]をつけて170°Cの油でサッと揚げる。

旬のいわしが、カレー風味のカリカリ本でバージョンアップ!



マーサ先生からのアドバイス
いわしの汁気はしっかりと切り、薄力粉をまぶしてから衣をつけて揚げることで、衣がはがれにくくなります。衣にベーキングパウダーを入れることでカリッと仕上げることができます。

ラム肉ピzza

素材の組み合わせが絶妙!
ありそうでなかった意外なおいしさ!



■材料(4人分)

ラム肉(切り落し(タレ付き))…	100g
じゃがいも…	1個
マッシュルームスライス(水煮缶)…	50g
玉ねぎ…	1/4個
ピーマン…	1個
ピザクラスト(ピザ用の薄いパン)…	2枚
ピザ用チーズ…	100g
ごま油…	小さじ2
A [トマトペースト]…	大さじ1
A [コンソメ(顆粒)]…	少々
塩・こしょう…	各適量

バジルの葉(好みで)…適量

マーサ先生からのアドバイス

ピザクラストは、トルティーヤやチャパティ、ナン等でも代用できます。ピザ用ソースは、市販品を使えば更に手軽に。ソースは焦げやすいので、具やチーズからはみ出さないように少し内側に塗ると良いでしょう。ラム肉はあらかじめ火を通しておくことで、安心していただけます。

■作り方

- ラム肉は1cm幅に切り、付属のタレ(または市販の焼肉のタレでも可)を絡めた後、ごま油をひいたフライパンで炒める。
- じゃがいもは厚さ5mmの半月切りにし、600Wの電子レンジに2分位かける。玉ねぎは薄切りに、ピーマンは種を取り除いて厚さ5mmの輪切りにする。
- ピザクラストに混ぜ合わせたAを塗り、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、じゃがいも、1の順に乗せてピザ用チーズを散らし、200°Cのオーブンで12分焼く。
- お皿に盛り付けた後、お好みでバジルの葉を飾る。



管理栄養士もおすすめ！

筋力＆免疫力の低下、骨粗しょう症を防ぐために
アメリカン・ビーフでたんぱく質を摂取しよう！

たんぱく質は、筋肉や内臓、骨などをつくるために必要な、大事な栄養素です。不足すると、筋力が低下したり、骨がもろくなったりするほか、免疫力の低下にもつながってしまいます。現在、日本で提唱されているたんぱく質の食事摂取推奨量は、成人女性で1日約50g、成人男性で約60g。毎食、さまざまな食事からよく摂取することが大切です。

品から、バランスよく摂取することが大切です。なかでも、50代のオトナ世代に積極的に摂ってもらいたいのが肉。おすすめは、アメリカン・ビーフです。脂肪分が少ない赤身肉なので、脂質やカロリーを摂りすぎるリスクが少ない点が魅力。肩ロースなら、100gでたんぱく質約18gを摂取できます。ぜひ、アメリカン・ビーフで、おいしく健康的な食生活に取り組んでみてください。

出典：米国食肉輸出連合会



The image shows a promotional flyer for Tokyu Store's BLT STEAK ROPPONGI Special Lunch Present Campaign. It features logos for U.S. Beef and American Beef For You, and the Tokyu Store logo. The main title is 'アメリカン・ビーフpresents「BLT STEAK ROPPONGI」スペシャルランチ プレゼントキャンペーン'. Below it, a text box states: '東急ストアでは、8月31日までアメリカン・ビーフ全品を対象にしたプレゼントキャンペーンを実施中。A賞は、日本初上陸、ニューヨークやハワイで人気のアメリカンステーキハウス「BLT STEAK ROPPONGI」でのスペシャルランチ！USDA(アメリカ農務省)認定の格付け最高位、プライムグレードのステーキが味わえるチャンスです。ふるってご応募ください！' The flyer is divided into two sections: A賞 (left) and B賞 (right). Each section includes a photo, details about the prize, and a small image of a gift bag or envelope. The background is dark with red and gold accents.

Let's Try ! ポンドステーキ

1ポンド=約450gのかたまり肉を豪快に焼いて食べる「ポンドステーキ」。アメリカン・ビーフならではのおいしさを堪能できるこの食べ方を、ぜひお試しください！



ポンドステーキの おいしい焼き方



Point!

アメリカン・ビーフは**30分前**に冷蔵庫から出して室温で常温に戻し、焼く直前に塩・こしょうをする。



肉を入れて強火で片面1分ずつ焼く



燭火に下げる、再度画面をじっくり焼く。



上板行吉城、左側行吉城を2分併び窓を左

最大限に引き出すことができる食べ方が「ボンドステーキ」。1ボンド＝約450gのかたまり肉を弱火でじっくり焼き、厚切りにして食べることで、肉本来の味わいを存分に堪能できます。「塩・こしょうでシンプルに味わうほか、わさびやおろしポン酢などでもさっぱりと食べられて、個人的にもおすすめです」（伊藤バイヤー）。

1皿で豪華な「ちそうメニューとな

るボンドステーキは、人が集うシーンが増える夏の食卓におすすめ。もちろん、BBQにもピッタリです。「おいしくて贅沢感も味わえ、お値段も手頃なアメリカン・ビーフは、東急ストアのお客様の間でも人気上昇中です。この夏はアメリカン・ビーフのボンドステーキを、ご家族やお仲間はもちろん、お一人でガツツリも良し、ぜひお腹いっぱい味わってみてください!」(伊藤バイヤー)。

アメリカン・ビーフのおいしさの秘密は、赤身とサシのバランス。「穀物を飼料にしているアメリカン・ビーフは、ほどよい霜降りでしつかりとした味とコクがあり、ジューシー。日本人好みの味わいです」と、東急ストア生鮮食品部(畜産)の伊藤紀行バイヤーは話します。

アメリカン・ビーフは、
一人で200~300gくらい
ペロリと食べられちゃいます！
この機会に、ボンドステーキに
チャレンジしてみてください。



東急ストア 生鮮食品部(畜産)
伊藤 純行

アメリカン・ビーフのお求めは、お近くの**東急ストア**まで！

糖度14度以上!
コクがあつてとろける
ような食感のみかん。

糖度と酸味のバランスがとれ、果肉の
入った袋が非常に薄くて食べやすい

「宮川種」に限定。通常のハウスみかんの糖度は11度
前後のところ、糖度14度以上に限定。



※写真はイメージです。



手紙の
ついた
果物



佐賀県産
コクうまハウスみかん
(1パック)
本体価格 680円(参考税込 734円)

「えっ? お刺身?!」
と言いたくなるくらいの、
塩辛。

伊豆大島の海水塩「海の精」
のみを使用した、無添加のいか塩辛。
お酒のお供にも最適!

「海の精」とは…

海水をそのまま結晶化
した純国産の海の精。
ほのかな甘さやうまさ、
コクがあります。



※写真はイメージです。



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)

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!



お漬物のうまみそのままに減塩。
これは嬉しいですね。

減塩塩だれきやべきュー (75g)

まろやかなきやべつときゅうりの
浅漬けに、ごま油とにんにくの効いた
塩だれをミックス。



減塩こんぶキャベツ (75g)

まろやかなきやべつの浅漬けに、うまみ
たっぷりの北海道産の塩こんぶをミックス。



本体価格 各 148円(参考税込 各160円)

ひと味ちがうね。/ Tokyu Store Plus

今月 Tokyu Store Plus からおすすめするのは、

果物や箸休めになる一品など多様な4品。

どれも他とは一味違ったこだわりをプラスした商品ばかりです。
東急ストアでしか買えないこれらの商品を、ぜひお試しください。

みんなが大好きな餃子も、
国産材料で安心。大きさに満足。

国産のきやべつ、にら、豚肉を
使用。ひとつひとつ手包み
しました。1個35gと大きめで
食べ応えあり、具と皮の比率が
8:2で具たくさん!

暑い夏にぴったりの
スタミナ餃子!

※写真はイメージです。



手包みスタミナ餃子(6個入)

本体価格 298円(参考税込 322円)



※写真はイメージです。



塩分 25% カット

国産野菜原料使用

合成保存料・合成着色料不使用

液なしタイプ