

東急ストア生活情報誌

Family 109

2018年 9月号
No.515



料理研究家・栄養士
今月は 浜田 陽子さん

秋のおでかけにも! 旬のデイリー& 行楽弁当レシピ



Family 109

2018年9月号
No.515



かつお

脂が乗って濃厚な味わいが楽しめる秋のかつおは、煮込み料理にピッタリです。トマト煮は、簡単においしく作れて、ごはん、パン、パスタ、どんな主食とも相性抜群。お弁当のおかずやお酒のお供にもなる、万能メニューですよ。



しいたけ

しいたけは、私の大好きな食材の一つ。たっぷりのうまみで、

料理の主役から脇役まで、幅広く活用できる点が魅力です。肉厚で、かさが開ききっていないもの、かさの裏が白いものを選ぶようにしましょう。



しめじ

ビタミン、ミネラル、食物繊維、アミノ酸を豊富に含むしめじ。美容と健康のためにも、日々の食事に上手に取り入れたい食材です。調理の際には、加熱前のしめじにごま油をまぶしてから火にかけると、良い食感と香りを出すことができます。

CONTENTS

おしゃれ！ラク★うまキッチン ■ 9月
レシピと食材の旬な話 1

おしゃれ！ラク★うまキッチン ■ 9月
料理研究家・栄養士 浜田 陽子さん
秋のおでかけにも!
旬のディナー&行楽弁当レシピ 2

バイヤーのイチ押し[その4] 6

マーサの食コラム ■ 9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 Part1】 10
マーサの美味しい旅日記
【オランダ編】 11



さんま

今年も、さんまのおいしい季節が到来しました。定番の塩焼き以外にも、さまざまなお味わい方ができるさんま。今回は、揚げ物をご紹介しています。青魚独特のにおいをしおり、チーズの香りでやわらげているので、苦手な方にもおすすめのメニューです。



レシピと食材の 旬な話

料理研究家・栄養士
お話しは... 浜田 陽子さん



牛肉

牛肉の切り落しは、日常の献立をちょっぴり豪華してくれる主婦の味方。活用しない手はありません。今回は、サンドイッチの具材としてのご提案。休日のランチや行楽のお弁当が、グッとバージョンアップすること間違ひないです。



豚肉

豚肉料理は、部位や厚み、切り方を、メニューに応じて上手に使い分けることで、おいしく仕上げることができます。今回の「豚巻き梅わさにぎり」なら、薄くてやわらかい肩ロースかロースがおすすめです。

かつおとなすのトマト煮



旬の味覚のダブル使いが決め手！
ハーブが香るソースも
残さず食べたい！

浜田先生からのアドバイス

ハーブは、手に入りやすい
乾燥ハーブでOK。
余ったら、ロールキャベツや
ラタトゥイユなどのトマト
煮込み、魚や肉の香草焼きに
活用しましょう。

■材料(2人分)

かつお(生・サク)	180g
なす	1~2本
玉ねぎ	1/3個
にんにく(チューブ)	1~2cm
小麦粉	大さじ1
オリーブオイル	適量
塩・こしょう	各少々
砂糖	小さじ1/2
カットトマト缶	200g
水	100ml
A 酒	大さじ2
バジル(乾燥)	小さじ1/4
タイム(乾燥)	小さじ1/8
パセリ(みじん切り)	少々

作り方

- 1 玉ねぎは薄くいし型に、なすは1cmの厚さの輪切り(または半月切り)にする。かつおは1.5cm角に切り、塩・こしょう、にんにくで下味をつけてから小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを中火で炒める。火が通ったらなすを加えてオリーブオイル大さじ1~2(分量外)を足して、さらに炒める。
- 3 なすに火が通ったら1のかつおを小麦粉ごと加え、全体に油が回ったらAを加える。
- 4 フタをして中火にし、3~5分煮る。
- 5 塩・こしょう、砂糖で味を調整、器に盛ってパセリを散らし、オリーブオイルをひと回しする。

■材料(2人分)

さんま(三枚おろし)	1尾分
しょうが(すりおろし)	小さじ2
塩	小さじ1/4
小麦粉	大さじ2
溶き卵	1個分
A [パン粉]	15g
[粉チーズ]	15g
揚げ油	適量
ベビーリーフ	適量

作り方

- 1 さんまは食べやすい大きさに切り、塩をまぶしてからしょうがを全面にまぶし、10分置く。
- 2 1についてしょうがの繊維を取り除き、小麦粉、溶き卵、混ぜ合わせたAの順で衣をつける。
- 3 170°Cの油で2をきつね色になるまで揚げる。
- 4 3をお皿に盛り付け、ベビーリーフを添える。

さんまの ジンジャーチーズフライ



旬の

デイリー&行楽弁当レシピ

秋のおでかけにも！

まだまだ夏の名残を感じる日々。でもその一方で、朝晩には、少しずつ秋の気配が漂い始めています。9月は連休も多く、家族やお友だちとのおでかけに最適なシーズン。そこで今月は、おでかけにもぴったりなお弁当メニューをご紹介します。先生は、料理研究家で栄養士の浜田陽子さんです。

「行楽弁当のレシピは、考えているだけで幸せな気分になりますね」と話す浜田さん。今回教えた6品は、どれも、簡単だけどちょっとした小技が効いた「アイデアレシピばかりです。「身近な調味料や食材で、風味をプラスする。それだけで、マンネリになりがちなお弁当メニューも、新鮮に生まれ変わりますよ。ぜひお試しください。

しいたけバーグ



玉ねぎなし！
フライパン不使用！
しいたけが主役のお手軽バーグ

レシピを動画で！



浜田先生からのアドバイス
隠し味のみそが、しいたけの風味とよく合います。
火通りを良くするため、「たね」の厚みは出すぎないようにします。

■材料(2人分)

しいたけ	4個
合いびき肉	150g
パン粉	15g
水	大さじ3
片栗粉	適量

A [みそ]	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

【付け合わせ】	
味一ねぎ(小口切り)	
大葉(千切り)	
大根おろし	
レモン(くし型切り)	
ぽん酢	各適量

■作り方

- 1 しいたけは軸を取り除いて、かさに十字の飾り切りをいれる。パン粉に水を加えておく。
- 2 ボウルにひき肉とA、1のパン粉を入れて混ぜ合わせ、4等分する。
- 3 1の内側に片栗粉をまぶしてから、覆い隠すように2を詰める。
- 4 トースターにアルミ箔を敷き、3をひき肉の面を上にして8分焼き、裏返して5分焼く。
- 5 トースターから取り出した後、アルミ箔で全体を包んで5分置き、中まで火を通す。包みを開けてお皿に盛り付け、[付け合わせ]を添える。ぽん酢は大根おろしにかける。

おしゃれ！ ラク★うま キッチン

Easy Tasty Kitchen

9月

料理研究家
栄養士

浜田 陽子さん

Yoko Hamada

Studio coody(スタジオコーディー)代表取締役。生活習慣病、食育、ダイエット、乳幼児栄養、妊産婦栄養を専門分野とし、「心と体に美味しいレシピ」を提案。テレビ番組への出演、監修、番組制作に数多く携わるほか、雑誌、新聞、WEB等へのレシピ提供、企業の商品開発、キッチンツールのプランナー、セミナーや講演会の講師など、幅広く活躍中。

■材料(1合分)

ぶなしめじ	1パック
鮭フレーク(市販)	50g
ごはん	1合分
白いりごま	10g
ごま油	大さじ2
塩	小さじ1/3
みつば	少々

■作り方

- 1 ぶなしめじは石づきを落とし、長さを半分に切る。ごまは包丁で刻んで切りごまにする。
- 2 フライパンにぶなしめじと塩を入れて、ごま油を全体にまぶして混ぜてから火にかける。
- 3 ぶなしめじに火が通ったら切りごまを加え、香りが立つまで炒める。
- 4 温かいごはんをボウルに入れ、3を混ぜてから鮭フレークを加える。
- 5 4を器に盛って、みつばをあしらう。

しめじとごまと 鮭の混ぜごはん



豊かな風味とコクで大満足
びっくりするほど簡単！なのに、

浜田先生からのアドバイス

加熱すると油を吸いやすいきのこ類。ごま油をまぶしてから加熱を始め、油の吸収を抑えてぶなしめじの良い食感と香りを出します。ごはんと炒めたぶなしめじを混ぜてから鮭フレークを加えましょう。味がムラなく混ざります。切りごまにするひと手間で、栄養の吸収が良くなりますよ。

■材料(5個分)

牛肉(切り落し) 150g
 アボカド 1/2 個
 ミニトマト 2 個
 チェダーチーズ 適量
 ロールパン 5 個
 塩 小さじ 1/4
 粗びき黒こしょう 少々
 A [ケチャップ 大さじ 1と 1/2
 はちみつ 小さじ 1
 ねりからし(チューブ) 小さじ 1/4]
 マヨネーズ(好みで) 適量

■作り方

- 1 牛肉は1cm幅に切り、熱したフライパンで中火で炒め、塩と黒こしょうで味を調える。
- 2 アボカドは5mm~1cmの厚さの薄切りにし、ミニトマトは半分に、チェダーチーズは食べやすい大きさに切る。Aを混ぜ合わせる。
- 3 パンに斜めに切り込みを入れて、Aを下側に塗る。アボカド、1の順にはさみ、ミニトマトまたはチェダーチーズをはさむ。
- 4 お好みでマヨネーズをかけて、お皿に盛り付ける。



味も、ボリュームも、
インスタ映えも満点！

浜田先生からの
アドバイス

野菜はお好みで。パンは、ロールパンのほか、クロワッサンやパゲットなども合います。
アボカドは、レモン汁か酢を少量まぶしておくと変色が防げます。

牛肉ソテーと
アボカドサンド浜田先生からの
アドバイス

市販のチューブ入りわさびは、加熱調理すると辛みが抑えられて甘みを増し、風味が残る特徴があります。
多めかなと思うくらい塗っても大丈夫です。
豚肉は、肩ロースかロースがやわらかくておすすめ。
ボリューム感が欲しいならバラ肉もOKです。



豚巻き梅わさにぎり

■材料(5個分)

豚肩ロース(うす切り) 5 枚
 梅干(しそ漬) 3~5 個
 わさび(チューブ入り) 小さじ 1~2
 ごはん お茶碗 2 膳分(300g)
 焼きのり 1 枚
 塩 少々
 サラダ油 少々

■作り方

- 1 豚肉の片面に塩をまぶし、もう片面にわさびを塗り広げる。
- 2 フライパンに油を熱し、1の塩をした面から焼き、裏返してわさびの面も焼きあげる。
- 3 梅干の種を取り除き、果肉を粗みじん切りにしてごはんに混ぜ、5個の俵型のおにぎりを作る。
- 4 3に、わさびの面を内側にした2を巻き、適度な細さに切ったのりを巻く。



Tokyu Store Plus
手紙のついた果物
エクアドル産
コクうまバナナ

おいしさの秘密①
エクアドルは世界有数のバナナ生産地
アンデス山脈の肥沃な土壌と昼夜の寒暖差により、甘くておいしいバナナが育つ、一大生産地です。

おいしさの秘密②
東急ストア限定!
追熟期間を長くして甘みとコクをアップ
バナナはデンプンの糖化により甘みが増すため、追熟期間を長くして甘みとコクを引き出しています。

おいしさの秘密③
日本人オーナーの園地指定
日本人オーナーだからこそ、安全・安心・おいしいバナナ作りをモットーに、自然豊かな農園で育てています。

南米エクアドルで、四半世紀以上にわたりバナナ栽培を行っている**田辺農園**。
恵まれた気候と土壤の中、こだわりの農法で育てられたバナナのおいしさを、独自の追熟で最大限に引き出したのが、東急ストアの「コクうまバナナ」です。
芳醇な香り、深い甘みとコク、さわやかな酸味を、ぜひ一度ご賞味ください。

田辺農園オーナー
田辺正裕さん

「循環型農法」で自然・土・水にこだわっています！

バナナはいつもコレ！
生鮮食品部（青果）
渥美 里菜 バイヤー

Tokyu Store Plus
ハムサンド

「おいしいハムサンドが食べた～い！」

そんなお客様の声に応え、
豚の「ももハム」を使ってうまいアップ！

**人気のサンドイッチシリーズに、
新製品が続々登場！おすすめは、
さらにおいしくなった「ハムサンド」です。**

「ももハム」がおいしい。
なんといつても
ハムがおいしい。
お試しください！

高橋朋子バイヤー
デリカ食品部

Love! ハムサンド

Tokyu Store Plus
サンドイッチシリーズ(1パック)

ハムサンド 照り焼きチキンとたまごのサンド 北海道クリームチーズとキャロットラペのサンド

パンが新しくなって
具材との相性も良くなりました！

おいしさの秘密③
パンがしっとりやわらか
しっとり感とやわらかさにこだわったサンドイッチ専用パンを使用しています。

A close-up photograph of a white plate containing several pieces of steamed cabbage rolls (kohlrabi wraps). The rolls are filled with a light-colored, possibly rice-based mixture. They are garnished with fresh green herbs and served alongside some bright orange carrots and green broccoli florets.

おいしさの秘密①

材料は国産に限定
きやべつ、にら、豚肉は国産を使用し、一つひとつ丁寧に巻いて作っています。

おいしさの秘密②

きやべつと肉の黄金比率
きやべつ：肉=65：35のお子様も大喜び！
ベストバランスを発見！
きやべつの食感、たっぷりの肉感を楽しめます。

おいしさの秘密③

1個約90gの満足サイズ
大きくて食べ応えのあるサイズ。メインディッシュにもピッタリです。

※一部取扱いのない店舗がございます。

ちゃんとオシャレにトマト煮込みはいかが？

野菜もしっかりと摂れるお肉メニューとしてご家族皆さんで召し上がってください。

簡単でできあがります。定番味のボトフをはじめ、トマト煮込み、クリーミ煮の他、**おでんとの相性もGOOD**。

さらなる味に挑戦中！

さくら 鋤柄 宏バイヤー

Tokyu Store Plus
ロールキャベツ

たっぷりチーズがおいしさの決め手！

本場に負けない
ナポリ風ピザ2タイプ

溢れんばかりのチーズに大満足！
もつちりとしたピザ生地と、
定番人気の具材が乗ったミックスピザ
バジルソースの鮮やかな色、香りが
楽しめるマルゲリータピザも作れます。
手軽にオリジナルピザも作れます。
さらにお好みの具材をトッピングすれば、
選ぶかはお好みで。



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

サラミ、トマト、オリーブ。
人気のトッピングを楽しむ
ミックスピザ



おいしいチーズの組み合わせ！

伸びの良い
ステッペンチーズ！

芳醇な香り
ゴーダチーズ！



パリッとして
もつちりな
ナポリ風生地

外側はパリッと、内側は
もつちりとしたナポリ風の
生地を、適度な食べきり
サイズに仕立てました。

あとかけバジルソースで
香りも味も断然UP！
のマルゲリータピザ



ピザのチーズにはこだわる
花井修バイヤー
グロサリー食品部(ヨルド)

次回も
お楽しみに！

私のおすすめ
マルゲリータピザ。
イタリアン！



Tokyu Store Plus
チーズがおいしい
マルゲリータピザ(1枚)

Tokyu Store Plus
チーズがおいしい
ミックスピザ(1枚)

使うのは
国産するめいかと塩だけ！
素材を最大限に活かして作りました

刺身で食べられる
新鮮なするめいかを使い、
塩分バランスにこだわって作った塩辛です。
まずはそのまま召し上がりください。
もちろんお酒やご飯のお供にもぴったり。
お料理にも活用できます。
塩辛好きの人も、そうでない人も、
塩辛の新境地をご堪能ください。



Tokyu Store Plus
塩分控えめ
国産するめいかの塩辛

塩辛デビュー
するならこれに
おまかせ!!

冷蔵庫には塩辛常備！
並木佑二バイヤー

Tokyu Store Plus
塩分控えめ
国産するめいかの塩辛

※一部取扱いのない店舗がございます。



南部せんべいの本場岩手県の老舗「小松製菓(株)」さん
共同開発したこの商品。素朴な味わいで
おいしいと評判で、発売から5年経つ
今でも、定番の人気を誇る

ロングセラー商品です。
お茶請けやお子様のおやつに、
ぜひ一度お試しください。

Tokyu Store Plus
やわらか南部せんべい
落花生・ごま(各10枚)

Tokyu Store Plus
やわらか
南部せんべい
落花生・ごま

ついつい食べちゃう
長井智美バイヤー
グロサリー食品部(ドライ)

ついつい食べちゃう
長井智美バイヤー
グロサリー食品部(ドライ)

ついつい食べちゃう
長井智美バイヤー
グロサリー食品部(ドライ)



9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 1】



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。

電子レンジは、加熱しても部屋の温度が上がりないので、暑い時期は特におすすめのキッチン家電です。普及率90%以上といわれる電子レンジのしくみを知って、快適に効率よく使いましょう。

電子レンジのしくみは、マイクロ波が食材の中にある水の分子を振動させて、摩擦熱を発生させることで加熱します。ですから水分のないものは加熱できません。おしほりは加熱できるのに、乾いたタオルが加熱できないのはそのためです。

通常の加熱と違い、食材の分量によって細かく加熱時間が変わるのが、電子レンジでの加熱。これは量が多いとマイクロ波が分散してしまうため、分量が2倍になると、加熱時間も約2倍に。このため、5~6人分以上の大量調理となると、時間的には通常の加熱に軍配が上がります。少量調理の時にこそ、電子レンジは大いに力を発揮します。ただし、かけ過ぎは禁物。目安時間より少なめにかけて、足りなければさらに加熱するというやり方が、失敗が少なくて済みますよ。



- | | |
|---|--|
| <p>特徴1 油を使わずに調理できる</p> <p>調理に油が必要なので、カロリーを控えめにしたい方にはうれしいですね。</p> | <p>特徴2 食材への加熱時間が短くなるので水溶性や熱に弱い栄養を多く残せます。</p> <p>食材への加熱時間が短くなるので水溶性や熱に弱い栄養を多く残せます。</p> |
|---|--|
- 電子レンジの特徴と活用法**
- 活用法1 使える容器を見極める**
- 使えないもの 金属製の器、アルミ、ほうろう、金飾のガラス、耐熱性の樹脂容器など
- 活用法2 ラップやフタを活用する**
- 使えるもの 陶器、磁器、耐熱性のガラス、木製品、漆器など
- 活用法3 便利グッズを活用する**
- 使えないもの 陶器、磁器、耐熱性のガラス、耐熱性の樹脂容器など
- 活用法4 お手入れが簡単にできる**
- 使えないもの 霧吹き(温め直し)、紙袋(ぎんなん)やポップコーンの加熱)、割り箸(器の下に置いて、平均的に加熱)などを上手に活用すると、調理の幅が広がります。

次回も、電子レンジの活用術をお伝えします。どうぞお楽しみに。

マーサの美味しい旅日記
masa's travel diary

オランダ編

The Netherlands

翌日からは名画鑑賞がスタート。まずはゴッホのコレクションでも有名なクレラー・ミュラー美術館に立ち寄りました。私が観たかったのは『夜のカフェテラス』。作品を目の前に「何の匂いもない! わあ、こんなに近づいても良いなんて…」と大興奮。日本の美術館と違つて柵がなく、至近距離でじっくりと絵画を眺めることができるのです。さらにゴッホ大好きなガイドさんが詳しく説明してくれたかった!

このほか、アムステルダム国立美術館でレンブラントの『夜警』、ゴッホ美術館で『ジャガイモを食べる人々』や『ひまわり』など、写真でしか観たことがなかった絵画を実際に鑑賞できて、感激もひとしおでした。

カラフルなスイーツ!
全種類のチーズを食べたい!
美しい絵付け!
デルフト焼の職人さん

オランダ名物の風車も見物し、満喫して帰路に。紙面の都合ですべてをご紹介できませんでしたが、みなさんも食だけでなく素晴らしい絵画との出会いも楽しんでくださいね。

旅の目的は人それぞれですが、私の場合は「料理」や「食材とのふれあい」が大きな楽しみ。有名レストランに行くことよりも、現地の方々が日常的に食べているものに、とても興味があります。とはいえ、今回の行き先はオランダ。料理はもちろんですが、名画を見るチャンスも逃さないよう下調べをしてから出かけました。

成田から約12時間のフライトを経て、ようやく夜にホテルへ到着。小腹が空いたので、ルームサービスでシーザーサラダを頼んだら、大皿いっぱいの量で届きました。私にはだいぶ多め付いてきました。私にはだいぶ多め付いてきました。私にはだいぶ多め付いてきました。

成田から約12時間のフライトを経て、ようやく夜にホテルへ到着。小腹が空いたので、ルームサービスでシーザーサラダを頼んだら、大皿いっぱいの量で届きました。私にはだいぶ多め付いてきました。私にはだいぶ多め付いてきました。

翌日からは名画鑑賞がスタート。まずはゴッホのコレクションでも有名なクレラー・ミュラー美術館に立ち寄りました。私が観たかったのは『夜のカフェテラス』。作品を目の前に「何の匂いもない! わあ、こんなに近づいても良いなんて…」と大興奮。

日本の美術館と違つて柵がなく、至近距離でじっくりと絵画を眺めることができるのです。さらにゴッホ大好きなガイドさんが詳しく説明してくれたかった!

このほか、アムステルダム国立美術館でレンブラントの『夜警』、ゴッホ美術館で『ジャガイモを食べる人々』や『ひまわり』など、写真でしか観たことがなかった絵画を実際に鑑賞できて、感激もひとしおでした。

写真：フルタニ マサエ