

東急ストア生活情報誌

Family 109

2019

3

March

No.521

おしえて!

ラク★うま
キッチン

easy tasty kitchen



料理研究家
木之内 美穂さん

今月は

かけて、溶かして、魅力再発見!
チーズを使ったアイデアレシピ



レシピ動画もさらに充実!

東急ストアのホームページで「Family 109」のデジタルカタログや「おしえて!ラク★うまキッチン」のレシピ動画をご覧ください。

おしえて!

ラク★うまキッチン

<https://www.tokyu-store.co.jp/family109/>



Family 109

2019

3

March

No.521



料理：木之内 美穂

CONTENTS

おしえて! ラク★うまキッチン ■ 3月

【今月のレシピテーマ】 チーズ …………… 1

おしえて! ラク★うまキッチン ■ 3月

料理研究家 木之内 美穂さん

かけて、溶かして、魅力再発見!

チーズを使った

アイデアレシピ …………… 2

マーサの食コラム

【調味料豆知識】 塩について …………… 8

もっともっと価値ある商品を! Tokyu Store Plus

【今月のおすすめ】 春に美味しい! …………… 10

みなさん大好きなチーズですが、種類や特徴は意外と知らないもの。
大きく分けて「ナチュラルチーズ」「プロセスチーズ」の2種類があります。
どのような違いがあるのか見てみましょう。

ナチュラルチーズ

牛や山羊、羊、水牛などの乳を固めて発酵熟成させたもの。乳酸菌が生きているので熟成が進み、形や色、味や香りに変化が出てきます。さらに生産地の風土の影響も受け、個性豊かなチーズに。フレッシュタイプ、ハードタイプなど様々なタイプがあり、「ピザ用チーズ」もナチュラルチーズの仲間です。

プロセスチーズ

ナチュラルチーズを加熱して溶かし、乳化剤を加えて加工したもの。加熱により乳酸菌は死滅しているため熟成は進みません。保存性に優れ、品質が安定しており、価格もリーズナブル。クセが少ないため食べやすく、スライスチーズやキャンディチーズなど、味も形も様々です。

おしえて!

ラク★うま キッチン

easy tasty kitchen

3月

【今月のレシピテーマ】

チーズ



モッツァレラチーズ [ナチュラルチーズ]

もとは水牛の乳から作られていましたが、現在は牛乳で作るものも多くなっています。真っ白で丸くてツルツルとなめらか。ミルク感のある味わいで、モチモチとした弾力があります。熱を加えるとよく伸びるので、加熱料理にもおすすめ。

粉チーズ [ナチュラルチーズ]

クセの少ない「パルメザンチーズ」を粉状にしたものが主流ですが、濃厚な味わいと芳醇な香りの「パルミジャーノ・レッジャーノ」を使った粉チーズもあります。



クリームチーズ [ナチュラルチーズ]

白くてやわらかいフレッシュタイプのチーズ。なめらかな口当たりで、爽やかな酸味とミルクを感じさせる豊かな風味があります。パンやクラッカーに添えたり、チーズケーキの材料としてもよく使われています。



そのまま食べるのも良いけれど、私は料理に少しずつ加えて味わうのが好き。サンドイッチに挟むのもいいですね。チーズの特徴を生かしながら、いろいろなお料理で楽しんでみてくださいね!

料理研究家
木之内 美穂さん





かけて、溶かして、魅力再発見！

チーズを使った アイデアレシピ

心浮き立つ春がやってきました！今月はそんな気分を盛り上げるスタイリングで、みなさん大好きなチーズを使った料理をご紹介します。先生は料理研究家の木之内美穂さんです。「チーズの醍醐味は豊かなコクと、あのトロツととろける感じ。それらを楽しめるよう、普段からなじみのあるチーズを使い、旬の食材を取り入れたレシピを考えました」。

手が込んでいるように見えますが、実はどれも簡単。チーズの特性を生かすことで、ひと味違った料理に変身します。「モッツアレラチーズは、やっぱり厚みとモチツとした食感を楽しみたいですね。プロセスチーズは火を加えるといい具合に溶けるので、卵炒めの最後に加えて熱々を。粉チーズは混ぜたりやすく、リゾットなどには最適です。スライスチーズは薄くてすぐに溶けるのでとても便利です。グラタンはマッシュポテトにもピザ用チーズを加えるともっとモチツリ感が出ますよ」。

ユニークなのがクリームチーズの使い方。「フランスでは煮込み料理によく白ワインを使いますが、それは酸味を生かすため。だからクリームチーズの酸味が煮込み料理にとても合うんです」。さらに、「チーズは洋食で使うイメージが強いですが、同じ発酵食品であるしょう油やみそとも高相性。例えば、ごまあえにプロセスチーズを加えてみるなど、気軽に和食にプラスしてみてください」。

お話を伺って、チーズの使い方は実に豊かだと実感します。料理のバリエーションも広がり、さらに食卓が楽しくなりそうですね！

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。また最近では、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。

マルゲリータ風 ポークソテー

モッツアレラチーズと豚肉の相性も抜群。ポークソテーがおしゃれに変身！



豚肉はトングなどで縦に持ち、背脂の面から焼いて脂を出します。脂が赤身にもまわり、こんがり焼き上がります。脂が出すぎたらペーパータオルで拭き取ります。



豚肉

- 材料(2人分)
- 豚ロース肉(とんかつ用)..... 2枚
 - お好みのみそ..... 小さじ1
 - トマト..... 1個
 - モッツアレラチーズ..... 50g
 - フレッシュバジル..... 1枝
 - にんにく..... 1/2片
 - 塩・こしょう..... 各適量
 - オリーブオイル..... 適量
 - [カラフルパプリカソテー]
 - パプリカ(赤・黄)..... 各1/2個

- 作り方
- 1 豚肉は筋切りをして、塩・こしょうを強めに振る。
 - 2 トマト、モッツアレラチーズは5mmの厚さにそれぞれ切る。
 - 3 フライパンにオリーブオイル、潰したにんにくを入れ、香りが立ってきたら1の豚肉を入れ両面焼く。
 - 4 3の上のみそを塗り、その上にトマト、モッツアレラチーズを順に乗せ、フタをしてチーズが溶けるまで焼く。
 - 5 パプリカソテーとともに皿に盛り付け、オリーブオイルを回しかけてバジルを添える。
- カラフルパプリカソテー | 赤パプリカ・黄パプリカを縦5mm幅に切り、オリーブオイルでソテーして、塩で味付けする。



あさりの チーズリゾット

あさりのうまみにチーズのコクをプラス余ったごはんを簡単に本格的な味を！



あさり

- 材料(2人分)
- あさり(砂抜きしたもの)..... 250g
 - にんにく(みじん切り)..... 1片
 - 分玉ねぎ(みじん切り)..... 1/4個
 - グリーンピース(生)..... 正味30g
 - ごはん..... お茶碗2杯分(約400g)
 - 白ワイン..... 50ml
 - 水..... 300ml
 - コンソメ(顆粒)..... 小さじ1/4
 - 粉チーズ..... 大さじ4
 - オリーブオイル..... 適量
 - 塩・こしょう..... 各適量
- 作り方
- 1 フライパンにオリーブオイルを入れてにんにくを炒め、香りが立ってきたら玉ねぎ、グリーンピースを加えて炒め合わせる。
 - 2 1にあさり、白ワインを加えフタをして、あさりの口が開いたら水、コンソメ、ごはんを加え、ごはんがほぐれたら粉チーズを加え、塩・こしょうで味を調える。
 - 3 器に盛り付け、粉チーズ(分量外)を振る。

ごはんを加えた後は煮込みすぎに注意しましょう。冷えたごはんでもOK。水で洗うと、よりサラサラに仕上がります。



レシピを動画で!



鶏肉のクリームチーズ煮

クリームチーズの酸味とコクを生かし、ひと味違った煮込み料理に



レシピを動画で!



おしえて!
ラク★うま
キッチン
easy tasty kitchen



スナツプえんとどうとチーズ卵炒め

シャキシャキのスナツプえんとどうとフワフワの卵にチーズがとろける

材料(2人分)

- 鶏もも肉 1枚(280g)
- 玉ねぎ 1/2個
- 芽きゃべつ 6個
- ブラウンマッシュルーム 4個
- 牛乳 50ml
- クリームチーズ 50g
- 水 250ml
- コンソメ(顆粒) 小さじ1/2
- 塩・こしょう(白こしょうがおすすめ) .. 各適量
- サラダ油 適量
- 小麦粉 大さじ2
- 水溶性片栗粉 片栗粉小さじ1 : 水大さじ1

作り方

- 1 玉ねぎはくし形切り、マッシュルームは5mmの厚さに切り、芽きゃべつは半分に切る。
- 2 鶏肉は食べやすい大きさに切って塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し2を皮目から焼いて両面に焼き色を付けたら、玉ねぎと塩ひとつまみを加えしんなりするまで炒める。
- 4 水、コンソメを加えフタをして8分煮たら、芽きゃべつ、マッシュルームを加えてさらに5分煮る。
- 5 クリームチーズに4の煮汁(大さじ3程度)を少しずつ加えて溶きのばし、牛乳と共に4へ加え1~2分煮る。
- 6 塩・こしょうで味を調えたら水溶性片栗粉でとろみを付け、お皿に盛り付ける。

クリームチーズは、電子レンジで10秒ほど加熱してやわらかくしておくと混ぜやすいです。

牛乳を加えたらミルクの風味が飛ぶので煮すぎないように。



鶏肉

クリーム煮の白さを大切にすするため、鶏肉は焼きすぎないこと。

水溶性片栗粉の方が生クリームやバターよりカロリーを抑えられます。



今が旬!

スナツプえんとどう

材料(2人分)

- スナツプえんとどう 10本
- 卵 3個
- 生クリーム 30ml
- 粉チーズ 大さじ2
- プロセスチーズ 30g
- バター 10g
- 塩 適量

スナツプえんとどうのシャキシャキした食感を生かすため、火の通し過ぎに注意。

作り方

- 1 スナツプえんとどうは筋を取ってから1分塩茹でし(水200mlに対して塩小さじ1/2)、水気を切ってから半分に切る。プロセスチーズは1cm角に切る。
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、生クリーム、粉チーズ、塩少々を加えてよく混ぜる。
- 3 フライパンにバターを溶かし、2を流し入れ、フライパンの中央へゆっくり寄せるようにしながら半分火が通ったところへ1を加えて炒め合わせる。
- 4 少し半熟位で火から下ろし、器に盛り付けて粉チーズ(分量外)を振る。

卵は塩味が引き立ちやすいので控えめに。

卵をフライパンのフチから中央へ寄せながら火を通すのがフワリと仕上げるコツ。かき混ぜすぎに注意しましょう。





鯛と野菜の滋味あふれる味わいをチーズがやさしく包み込む
鯛のミネストローネ



作り方

- 1 ベーコンは1cm角、玉ねぎは1.5cm角、にんじんは1cm角、きょうもろこしは3cm角くらいにそれぞれ切る。ミニトマトは半分に切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れベーコンを炒め、少し脂が出てきたら玉ねぎ、にんじんを加え、**塩少々**をして玉ねぎに少し焼き色が付いたら、水を加えて5分煮る。
- 3 **2**にきょうもろこしを加え5分煮てから、ミニトマトを加えさらに1分煮る。塩・こしょうで味を調える。
- 4 鯛は塩・こしょうをしてから小麦粉を薄くまぶし、オリーブオイルをひいたフライパンで**皮目から焼き**、(10秒程押さえながら焼くと身が丸くならず焼ける)両面を色良く焼く。
- 5 **3**に**4**を加え、鯛の上にスライスチーズを乗せ、フタをしてチーズを溶かす。器に盛り付けてパセリ、こしょうを振りかける。

炒める時、一緒に塩を加えると、玉ねぎから水分が出やすくなり、おいしさが凝縮されます。

ここでしっかりと炒めることで、野菜の甘みやまみが出て良い出汁になります。焼き色を付けるため、混ぜすぎないのもポイント。

皮目の下にもひいた油を回し入れながら、全体的にこんがり焼きましょう。

材料(2人分)

- 真鯛(切身)……………2切
- ベーコン……………1枚
- 玉ねぎ……………1/4個
- にんじん……………1/6本
- きょうもろこし……………葉を2枚
- ミニトマト……………3~4個
- 水……………400ml
- オリーブオイル……………適量
- 塩・こしょう……………各適量
- 小麦粉……………適量
- スライスチーズ(溶けるタイプ)……………1~2枚
- パセリ(みじん切り)……………適量

マッシュポテトと
 ミートソースのチーズグラタン

マッシュポテトでボリューム満点!チーズたっぷりの熱々グラタン



材料(4人分 / 1Lのグラタン皿を使用)

- ミートソース**
 合いびき肉……………200g
 にんにく……………1片
 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個分
 にんじん(みじん切り)……………1/3本
 トマト水煮缶
 (ダイスカット缶も可)……………200g
 A トマトケチャップ……………大さじ2
 ローリエ……………1枚
 水……………100ml
 ナツメグパウダー……………小さじ1/4
 塩・こしょう……………各適量
 サラダ油……………適量
- マッシュポテト**
 じゃがいも……………4個(正味500g)
 バター……………10g
 牛乳……………200ml
 塩……………小さじ1/2
 こしょう……………適量
 ピザ用チーズ……………80g

作り方

- ミートソース**
 1 フライパンにサラダ油と潰したにんにくを入れ、焼き色が付いたら玉ねぎ、にんじんを加えて炒め合わせる。更にひき肉を加えて炒め、塩・こしょう、ナツメグパウダーを加える。
 2 Aを加えフタをして、汁気がなくなるまで煮込む。
- マッシュポテト**
 1 じゃがいもは皮を剥いて薄切りにし、耐熱皿に並べたら、濡れたキッチンペーパーをかぶせてラップをし、じゃがいもがやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
 2 じゃがいもが熱いうちにボウルへ移して潰じ、バターを加えてから牛乳を4~5回に分けて加えながら混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- チーズグラタン**
 1 グラタン皿にミートソースを入れ、平らにならしたらマッシュポテトを重ね、ピザ用チーズを乗せて200℃のオーブンで15分焼く。

※オーブントースターを使う時は、チーズに焼き色が付くまで焼く。

牛乳を加えるのは、マッシュポテトをホワイトソースのようにトロトロにするため。

チーズはマッシュポテトが見えなくなる位に、こんもりと盛るのがおすすめです。



塩の粒子

粒の大きさも、塩使いに影響します。まずは使いやすい粒が細かめのものから試してみてください。

ステップ1

細かい塩

次は粗めの塩に挑戦!

しっとり塩

ミネラル分の多い「しっとり塩」は野菜になじみやすく、一夜漬けや一般の調味に向いていますよ。

サラサラ塩&パウダー塩

「サラサラ塩」は、焼き魚などの振り塩がしやすく便利。最近ではパウダー状の塩も人気で、ザラザラした食感がなく、かきや白子の天ぷら、おかゆなどに使うととても食べやすくなります。

ステップ2

粗めの塩

粒が粗めの塩にも挑戦してみましょう。粒が大きいとゆっくり溶けていくので、時間のかかる漬け物におすすめです。また、加熱しても溶けにくいので、私はフォカッチャやブロック肉を焼く時などに使っています。パンや肉のうまみや甘みを引き出し、食べてみるとしっかり塩気を感じます。

塩の効果



- 1 産毛を取り除く・色を美しくする・水分を抜く
枝豆やオクラ、ふきに塩をまぶすと産毛が取り除かれ、色合いが美しく。また、きゅうりやきゃべつなどに塩を振ると水分が抜けて、その後、調味しやすく食感も良くなります。
- 2 臭みとぬめりを取り除く
魚に塩を振ると臭みが、塩水で洗うとぬめりを取り除くと言う働きも。
- 3 砂を抜く
海水と同じ濃度の塩水に貝類を浸けると、砂が吐き出されやすく。
- 4 甘みを際立たせる・酸味を和らげる・変色を防ぐ
お汁粉に塩を少々加えると甘みが際立ち、酢の物に塩を加えると酸味をソフトに。りんごを切った後、塩水に浸けると変色を防げます。
- 5 粘りと弾力を与える
パンやうどんなど、粉ものの生地を作る時も塩は欠かせません。塩を加えることでグルテンの働きを高め、粘りと弾力を与えるのです。

新発見!

刺身

刺身本来のうまみが際立ちます。また、塩をまぶしておけば、ハワイの人気メニュー「ポキ」もできます。



冷ややっこ

豆腐の香りと甘みを感じ、大豆本来の味を楽しんで!



天ぷら

サクッとした食感を残し、さっぱりといただけます。



煮物

里いもやれんこんの白煮など、野菜本来の色が引き立ちます。

そうめん

塩+だし汁で麺のうまさが引き立ちさっぱりそうめん。



塩で食べる

しょう油など、いつも使っている調味料を塩に変えると新発見がありますよ! 素材本来の味を楽しめる調味料・塩で食べてみませんか。

マーサの食コラム

調味料豆知識

— 塩について —



今号から、料理に欠かせない調味料についてご紹介していきます。今回は「塩」。日本では自由に塩を作れなかった時期がありました。1997年に専売法が廃止され、2002年に自由化されたことで、現在は様々な塩を購入できるようになりました。種類が多いからこそ、選ぶ楽しみがあるのですが、どれを選んだら良いのか分からないという声も聞こえてきそう! そこで、塩選びのコツを伝授いたします。



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。「マダムマーサッキングスタジオ」を主宰。

塩の種類

1 天然塩

うまみ ★★★★★
ミネラル ★★★★★

天然塩は、種類による違いはあるものの、ミネラル分を含み、まろやかな味わい。色にも特徴があります。

2 精製塩

価格 ★★★★★
使い勝手 ★★★★★

精製塩とは、塩化ナトリウムが99%以上の塩。サラサラしていて使い勝手が良い反面、うまみに欠けるという弱点が!

いろいろな天然塩

天然塩は、採れた場所によって海塩・岩塩・湖塩に分かれます。日本で作られる塩は海塩で、岩塩や湖塩はありません。

海塩



海塩は海水から作った塩で、天日干しで作るもの、釜で煮詰めて作るものなど、いくつかの製法があります。

岩塩・湖塩



岩塩や湖塩は、太古の海水が長い時を経て結晶化したもの。ドイツ・オーストリアなどの岩塩、ボリビアのウユニ塩湖・チベット高原の湖塩など海外で多く産出されています。



天然塩は、含まれる成分等により色に特徴が現れます。白色はもちろん、グレー、薄茶、オレンジ、ピンク、黒色などなど、並べるととても美しい色合いです。

私は「塩といえば白色」しか知らなかった頃、ハワイでピンク色の塩に出会い感動。これ以来、美しさにすっかり魅せられてしまい、旅に出るとご当地の塩を購入して楽しんでいます。

東急ストアのプライベートブランド



春に美味しい 新商品登場!

今月おすすめするのは、旬を迎えたおいしさや
使いやすさが自慢の3品。
ぜひお試しください!



これからがおいしい季節! 大雲仙フルーツトマト



- 産地は長崎県島原雲仙に限定
- 赤くてコクのある甘さが特長の、糖度8度以上の「ハニーエイト」に限定
- 長崎県特別栽培農産物の認証を受けた安全・安心なフルーツトマト

200g 本体価格 **398円** (参考税込 430円)



小分けパックが便利です 瀬戸内海産 釜あげしらす



- 一度で使い切れる少量パックが2個セット
- ふっくらとした食感の瀬戸内海産のしらす
- 味付けには「赤穂の塩」を使用

25g×2パック 本体価格 **298円** (参考税込 322円)



北海道産
小麦粉使用

春野菜とモチモチパスタのハーモニー 春野菜のペペロンチーノ



- 具材
春野菜の「たけのこ」と「菜の花」に、色鮮やかな「釜揚げえび」をトッピング
- ソース
ガーリックと赤唐辛子の効いたペペロンチーノソースに、コンソメやエビエキスを加えてコクをアップ
- 麺
生パスタのモチモチ感を感じられる、2.2mmのスパゲッティー

1パック 本体価格 **398円** (参考税込 430円)