

# Family 109

2019

4

April

No.522

吉岡流 和のおかず  
簡単なのに本格派

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  
「おしゃれ!ラク★うまキッチン」のレシピ動画をご覧いただけます。

おしゃれ!  
**ラク★うまキッチン**

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



今月は 「なすび亭」店主  
吉岡 英尋さん



おしゃれ!  
**ラク★うま  
キッチン**  
easy tasty kitchen

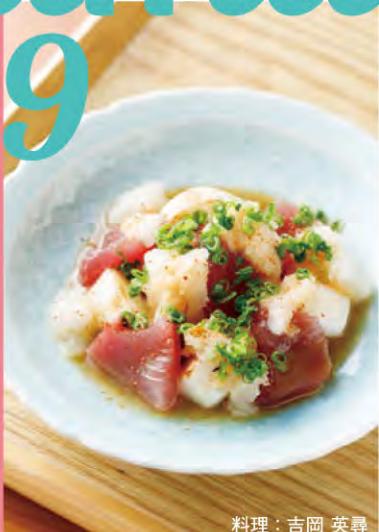
# Family 109

2019

4

April

No.522



料理：吉岡 英尋

## CONTENTS

おしえて！ラク★うまキッチン ■ 4月

【今月のレシピテーマ】旬の食材 ..... 1

おしえて！ラク★うまキッチン ■ 4月

「なすび亭」店主 吉岡 英尋さん

簡単なのに本格派

吉岡流 和のおかず ..... 2

バイヤーのイチ押し[その6] ..... 6

マーサの食コラム

【調味料豆知識】みそについて ..... 10

### かつお



春のかつおは秋と異なり、脂の乗りがやわらかく、身もさっぱりしています。お刺身としてしょう油と薬味でいただくのも良いですが、今回のようにぽん酢でも爽やかな風味が引き立ち、おいしく食べられます。

### 春きやべつ



やわらかくてやさしい甘さの春きやべつは、あまり手をかけずに味わいたいもの。火を通す場合も、やりすぎないのがポイントです。ざくざくと大きめに切り、みずみずしさを楽しみましょう。

### 新じゃがいも



春先から夏にかけて収穫される新じゃがいも。皮が薄くてやわらかいので、皮ごといただきましょう。水分量が多く、みずみずしい甘みがあり、シンプルな煮込みなどにもぴったりです。

### おしえて！ ラク★うま キッチン

easy tasty kitchen



4月

### 【今月のレシピテーマ】 旬の食材

### たけのこ



たけのこの水煮は通年手に入りますが、この時期は、採れたてのたけのこの水煮が出回ります。もちろん時間があれば、ぜひ生のたけのこでアク抜きからチャレンジを。食感や風味は格別です。

今は「なすび亭」店主  
吉岡 英尋さん

おしゃれ！

# ラク★うま キッチン

easy tasty kitchen

4月

「なすび亭」店主  
**吉岡 英尋さん**  
Hidehiro Yoshioka

東京生まれ。料理学校卒業後、数々の有名日本料理店で修業を重ね、29歳で恵比寿に「なすび亭」を開業する。その後、店は恵比寿屈指の人気和食店に。また自身もテレビや雑誌などのメディアを通じて活動の場を広げ、今では和食界さっての気鋭の料理人の一人となる。現在は、2016年に恵比寿南の住宅街に構えた、こだわりの一軒家の店舗にて営業中。

これぞ吉岡流！

かつおとたぶのみずみずしいハーモニーがたまらない！

## 吉岡流 和のおかず

春きやべつ、たけのこ、新じゃがいも、そしてかつお：  
今日は春に旬を迎える野菜や魚をたっぷりと味わえるレシピの登場です。教えてくださるのは、本誌でおなじみ、恵比寿の人気和食店「なすび亭」の吉岡英尋さん。

調味料も調理器具もシンプルでとっても簡単！「食感を生かすものには火を通しすぎない」「焼き目をしつかり付けてうま味や香りを出す」といったポイントを押さえるだけで、あつという間に6品がおいしくでき上りました。ぜひ、春ならではのみずみずしく、やさしい味わいをお楽しみください！

簡単なのに本格派



今が旬！

かつお

材料(2人分)

かつお(刺身用・サク)	60g	塩	少々
かぶ	4個	味一ねぎ(小口切り)	適量
サラダ油	小さじ1	一味唐辛子(好みで)	適量
ぽん酢(市販)	大さじ1		

作り方

- 1 かつおは1cm幅位に切る。
- 2 かぶは皮を剥き、2個は6~8等分のくし形に切り、2個はすりおろす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱してかぶを並べ入れ、強火で両面に焼き目を付ける。
- 4 粗熱の取れた3をお皿に並べて塩を振り、1を盛り付ける。
- 5 かぶおろしを乗せてぽん酢をかけ、味一ねぎを散らして好みで一味唐辛子を振る。

あまり薄くしないほうが  
食感が良いです。

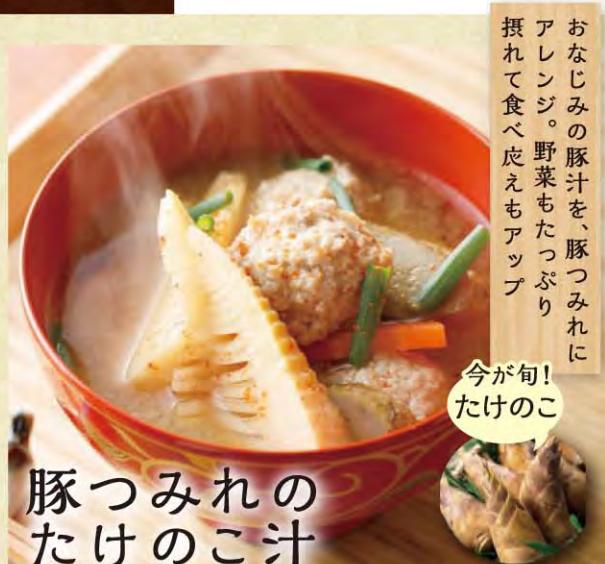
焼き目だけ付けて  
かぶの歯ごたえは  
残します。  
加熱しすぎに注意。

## かつおと焼きかぶ かぶおろしどん酢あえ

今が旬！

かつお

レシピを動画で！



豚つみれの  
たけのこ汁

今が旬！

たけのこ

材料(2人分)

めかじき	50g×2切
長いも(すりおろし)	100g

合わせ調味料	
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ2

小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
バター	5g
練りがらし	適量

作り方

他にもぶり、さわら、鰯などでも  
おいしくできます。

- 1 めかじきに小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、中火で1の両面をこんがりと焼き、合わせ調味料とバターを加えてからめる。
- 3 2を一旦取り出した後、  
フライパンに長いもを入れ、  
残ったたれとからめ合わせる。
- 4 2を器に盛り付け、3をかけて練りがらしを乗せる。

## めかじきの和風ムニエル 長いも山かけソース

オススメ食材  
めかじき



長いもの山かけがソースに変身！

まろやかでコクがあるやさしい一品

葉野菜は茹でてたくさん召し上がりの多いおろしでさっぱりと

今が旬！  
春きやべつ

## 春きやべつと 豚しゃぶのおろしあえ

野菜はきのこ、長ねぎ、里いも、  
こんにゃくなど、季節やお好みに  
合わせて選んでも良いです。

材料(2人分)

豚ひき肉	100g	たけのこ(水煮)	100g
A		にんじん	100g
しょうが(すりおろし)	10g	ごぼう	30g
しょう油	小さじ2	だし汁(水+顆粒だし)	600ml
酒	小さじ2	味一ねぎ(2cm幅に切る)	3本
片栗粉	小さじ1	みそ	適量

作り方

- 1 たけのこはくし形切り、にんじんは5mm幅の半月切り、ごぼうは斜め切りにしたら、鍋に水と一緒に入れてひと沸かしし、ザルにあける。
- 2 ひき肉にAを加え、手で混ぜ合わせる。
- 3 鍋にだし汁、1を加えて火にかけ、沸騰したら2を丸めながら加えて煮る。
- 4 みそを加えてひと煮立ちしたら器に盛り付け、味一ねぎを乗せて七味唐辛子を振る。



長いもは火を通して固まるので、余熱である程度します。

長いもの山かけがソースに変身！

まろやかでコクがあるやさしい一品

葉野菜は茹でてたくさん召し上がりの多いおろしでさっぱりと

今が旬！  
春きやべつ

## 春きやべつと 豚しゃぶのおろしあえ

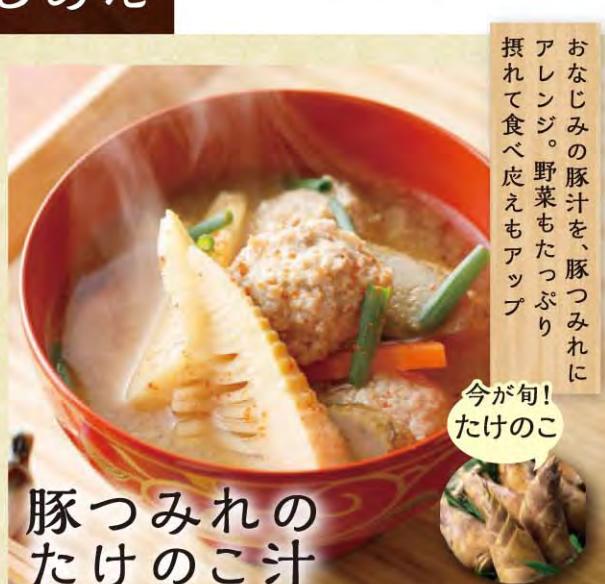
野菜はきのこ、長ねぎ、里いも、  
こんにゃくなど、季節やお好みに  
合わせて選んでも良いです。

材料(2人分)

豚ひき肉	100g	たけのこ(水煮)	100g
A		にんじん	100g
しょうが(すりおろし)	10g	ごぼう	30g
しょう油	小さじ2	だし汁(水+顆粒だし)	600ml
酒	小さじ2	味一ねぎ(2cm幅に切る)	3本
片栗粉	小さじ1	みそ	適量

作り方

- 1 たけのこはくし形切り、にんじんは5mm幅の半月切り、ごぼうは斜め切りにしたら、鍋に水と一緒に入れてひと沸かしし、ザルにあける。
- 2 ひき肉にAを加え、手で混ぜ合わせる。
- 3 鍋にだし汁、1を加えて火にかけ、沸騰したら2を丸めながら加えて煮る。
- 4 みそを加えてひと煮立ちしたら器に盛り付け、味一ねぎを乗せて七味唐辛子を振る。



おなじみの豚汁を、豚つみれに  
アレンジ。野菜もたっぷり

摺れて食べ応えもアップ

今が旬！  
たけのこ

たけのこ

おしゃれ！  
ラク★うま  
キッチン  
easy tasty kitchen



レシピを  
動画で！



鳥肉には  
あまり触らず、  
じっくり  
待ちましょう。

バターしよう油でごはんも進む！  
たりりツヤツヤが食欲そそる定番おかず

## 鳥とたけのこの 煮っころがしバター風味

### 材料(2人分)

鳥もも肉	150g
たけのこ(水煮)	300g
サラダ油	大さじ1
バター	10g
黒こしょう	適量

合わせ調味料	
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1

### 作り方

- 鳥肉は小さめの一口大に、たけのこは乱切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、中火で鳥肉を皮目から焼く。
- 皮目に焼き色が付き脂が出てきたら、たけのこを加えてしまき色を付け、更に合わせ調味料を加えて煮からめる。
- 煮汁が煮詰まってきたらバターを加えてからめ、器に盛り付けて黒こしょうを振る。

## 新じゃがいもと鳥もも肉 かつおだしの和風ポトフ

今が旬！  
新じゃがいも

じゃがいもにだし  
味わいにほっこり  
やさしい味で、

### 材料(2人分)

鳥もも肉	150g	A	だし汁(水+顆粒だし)
新じゃがいも	小さめ4個		500ml
玉ねぎ	1個	A	酒 50ml
にんじん	1/4本		しょう油 大さじ2
ブロッコリー	35g		みりん 大さじ1
サラダ油	大さじ1		山椒(好みで) 適量

### 作り方

- 鳥肉は一口大に切って塩少々(分量外)を振る。新じゃがいもは洗って皮付きのまま半分に切り、玉ねぎは大きめのくし形切り、にんじんは皮を剥いて1cm幅の輪切りに、ブロッコリーは小房に分ける。
- フライパンにサラダ油を熱し、鳥肉を皮目から焼く。
- 皮目に焼き色が付いたら裏返さずブロッコリー以外の根菜類を加え、軽く油がまわったらAを加え、沸騰してたら弱火にして15分位煮込む。
- 3の根菜類に火が通ったら、一番火が通りにくいのはブロッコリーを加えて1~2分煮る。
- 器に盛り付け、好みで山椒を振る。



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

レシピを  
動画で！



**税の豆知識**

資料提供：  
国税庁ホームページ: [www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

確定申告書を提出した後で計算誤りなど申告した内容に間違いがあることに気付いた場合は、次の方法で訂正することができます。また、確定申告をしなければならないのに、確定申告することを忘れていた場合は、できるだけ早く申告するようにしてください。

◇ 税額が多く申告していたとき

確定申告書を提出した後で、税額を多く申告していたことに気付いたときは、「更正の請求」をして正しい税額への訂正を求めることができます。請求内容が正当と認められたときは、正しい税額に減額されます。

各年分の法定申告期限(通常は、所得税及び復興特別所得税は各年の翌年3月15日、個人事業者の消費税及び地方消費税は各年の翌年3月31日)から5年以内に更正の請求書を作成し、所轄税務署に提出してください。

◇ 税額を少なく申告していたとき

確定申告書を提出した後で、税額を少なく申告していたことに気付いたときは、「修正申告」をして正しい税額に修正する必要があります。

修正申告書は、税務署長による更正があるまでに作成し、所轄税務署に提出してください。

修正申告によって新たに納める税額は、修正申告書を提出する日(納期限)までに、延滞税と併せて納めてください。なお、修正申告によって納める税額には、法定納期限(平成30年分の所得税及び復興特別所得税は平成31年3月15日(金)、個人事業者の消費税及び地方消費税は平成31年4月1日(月))の翌日から納付する日までの期間について延滞税がかかりますので、できるだけ早く申告・納付するようにしてください。

また、修正申告をする場合や、税務署長が更正を行なう場合には、加算税が賦課される場合があります。

◇ 確定申告を忘れていたとき

確定申告を忘れていたときは、できるだけ早く申告するようにしてください。

申告の必要があるにもかかわらず、確定申告をしなかった場合には、税務署長が所得金額や税額を決定します。

なお、税務署長が決定を行う場合や申告期限に遅れて申告した場合などには、加算税が賦課される場合があるほか、法定納期限の翌日から納付日までの延滞税を併せて納付しなければなりませんので、ご注意ください。

めかぶは、わかめの根元のビダ状の部分を指します。そのまま食べて喉ごしと食感を楽しむのも良いですが、ご飯にかけたり、納豆やオクラに混ぜたり、みそ汁に加えるのもおすすめです。



**Vマーク**  
三陸産 めかぶ  
三陸産 味付けめかぶ

生産者の佐々木さん  
「自慢の  
めかぶだよ！」

まさに今が旬！  
ネバネバ、シャキシャキ  
**三陸の海の恵みを味わうめかぶ**

めかぶ本来の  
おいしさを保つ  
スチーム製法  
湯通しをしない独自の製法で、  
本来の粘りとうま味、適度な  
歯ごたえを生かして  
います。

おいしさの秘密②  
さっぱりした  
味わいの特製タレ  
かつお風味を生かした  
少し酸味のあるタレが、  
どんな料理にも  
よく合います。

おいしさの秘密③  
おいしさ  
香ばしく焼き上がり、箸が止まらない  
おつまみやお弁当のおかずはもちろん、  
これから時期はバーベキューにも。  
ぜひおすすめしたい一品です。

十枝勇樹バイヤー  
水産部

めかぶでこはんもペロリ★

めかぶ  
味付けめかぶ  
(35g×3個) (40g×3個)

VALUE PLUS

Toku Store Plus  
九州産の野菜100%使用  
有機青汁 / 青汁

おいしく手軽に健康習慣！  
毎日飲むものだから、栄養はもちろん  
安全性と飲みやすさに  
こだわった青汁

大麦若葉の畑

おいしさの秘密②  
産地にこだわり  
原材料は  
**九州産100%**！  
アンケートで、青汁を選ぶ  
ポイントの1位は「産地」。  
選び抜いた野菜は、  
すべて九州産です。

東急ストアならではの  
おいしい商品を紹介！

# バイヤーのイチ押し その6

「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。

いまや健康食品として関心の高い青汁ですが、  
体に良いと分かってはいても、独特的の苦みに敬遠しがちな方も多いはず。  
そこで青汁をもっと身近に、**毎日飲んでもらえる**ように、  
原材料を厳選して開発したのが、今回の「青汁」です。  
お気に入りの方で不足しがちな野菜の栄養を手軽に補いながら、  
アイスやヨーグルトに振りかけたり、牛乳や焼酎割りにするなど、  
お気に入りの方で不足しがちな野菜の栄養を手軽に補いながら、



おいしさの秘密①  
食欲そそる  
味の決め手は  
**金山寺味噌**  
甘口の味噌は豚肉との相性も  
抜群。年代を問わずに  
好まれる味付けに  
しました。

おいしさの秘密②  
しっかりと染み込んだ金山寺味噌が  
香ばしく焼き上がり、箸が止まらない  
国産だから安心！  
沖縄県産の豚肉を使用  
キメが細かく赤身と脂の  
バランスが良いロース肉は、  
豚本来の旨みが  
味わえます。

おいしさの秘密③  
厚みがあるのに  
やわらかい！  
食べごたえのある厚さなのに、  
やわらかでしっとり  
ジューシーです。

こう見えて肉食男子！  
畜産部 小松瑛太バイヤー

Toku Store Plus  
沖縄県産豚ロース肉  
豚味付肉  
●金山寺味噌漬 (170g)  
●黒糖入りしょうゆだれ(上)  
●シマース 塩だれ(下) (各170g)

おいしさの証  
有機JAS認定  
化学肥料や農薬を使わない、  
遺伝子組み換え種苗は使わないなど  
国のかなり基準をクリアした  
大麦若葉と桑葉のみを使用。  
毎日飲むものだから品質に  
こだわりました。

1位  
青汁を選ぶ  
産地 27.6%  
価格 3位  
飲みやすさ 16.5%

(株)新日配薬品調べ

おいしさの秘密③  
まるで抹茶の  
ような飲みやすさ  
「有機青汁」は、甘みがあって  
クセの少ない大麦若葉と  
桑葉だけで作られているから、  
初めての人でも飲み  
やすい青汁です。

うまーい！  
もう一杯！

こうなれば  
これなら  
きっとあなたも  
青汁生活！

毎朝、青汁愛飲中！  
野木 育男バイヤー  
グロサリー食品部(ドライ)

姉妹品もあります

Toku Store Plus 九州産の野菜100%使用  
有機青汁 45g(3g×15袋)

# トマトはこれからがおいしい季節！ 長崎・雲仙の大自然と生産者の努力が実った 珠玉のフルーツトマト

スーパーにトマトはいろいろあるけれど、今回バイヤーがおすすめするのは、この「大雲仙トマト」。やや小ぶりながら深いコクとしっかりとした甘みが特長です。皮がしっかりと育っています。皮がしつかりしているので、スライスしてもそのままお召し上がりください。

普段使いのサラダはもちろん、おもてなし料理のカブレーぜにもおすすめです。



Tokyu Store Plus  
手紙のついた野菜  
大雲仙フルーツトマト



次回も  
お楽しみに！



レンジで簡単！  
北海道のおいしさを丸ごと詰め込んだ  
グラタン&ドリア

グロサリー食品部門(チルド)  
萩生田 尚住バイヤー



Tokyu Store Plus  
●えびグラタン(200g)



●えびドリア(200g)



●ミラノ風ドリア(200g)

※冷凍食品コーナーでお求めください。

**酪農王国、北海道。**その道東に位置する津別町は、緑の肥沃な大地と冷涼な気候で、酪農に最適な条件を有しています。その土地でのびのびと育った牛から搾った生乳を新鮮なうちに地元の「サンマルコ食品株式会社」さんで、ホワイトソースへと加工。

バイヤー自信の一品です。

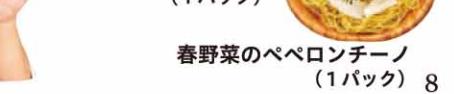


Tokyu Store Plus  
●ミラノ風ドリア(200g)

※冷凍食品コーナーでお求めください。



Tokyu Store Plus  
太麺ナポリタン (1パック)



春野菜のペペロンチーノ (1パック)



期間限定  
旬の味も販売  
しています！

春野菜のペペロンチーノ (1パック)

## みそ料理

最後は私がおすすめする  
「プラスみそで、おいしさアップ料理」を  
ご紹介しましょう。  
隠し味程度に加えるのがコツですよ。

### みそ白あえ

白あえ + 西京みそ  
味に深みが出来ます。

### みそグラタン

ホワイト + お好みの  
ソース + みそ  
コクがアップ。



### みそケーキ

ダークフルーツ  
ケーキの生地 + 八丁みそ

ほのかな塩氣と渋みを  
感じる大人の味に。

### みそ麻婆豆腐

みそのコクと風味が  
肉の臭みを取り除き、  
ごはんとの相性が抜群に。



### みそフォンデュ

チーズとみそのコラボ。  
グンと味が深まります！

## 調味料の「さしそせそ」



### さしそせそ

みそは発酵調味料なので、加熱し過ぎは厳禁。「さしそせそ」の順序通り、加えるのは  
でき上がり直前にするのがポイントです。

いかがですか。繊細にして個性的な調味料「みそ」を上手に使い、  
オリジナリティあふれる料理を楽しんでくださいね。

## みその保存

みそは、開封後空気に触れたり温度が高い  
場所に保存することで、色や味、香りに変化が  
生じてしまいます。  
(アミノ酸と糖が反応し褐色に変化する「メイラード反応」によるもの)

### 長持ち保存のポイント1

開封した後はみその  
表面にラップなどを密  
着させてからフタをして、冷蔵庫で保存しま  
しょう。



### 長持ち保存のポイント2

長期保存の場合は、冷  
凍がおすすめ。密閉す  
れば6ヶ月～1年位は  
大丈夫です。



## おかずみそ

みそは、そのまま食べる「おかずみそ」としても  
大活躍してきました。おかずみそは  
「なめみそ」とも言い、金山寺みそ、  
鉄火みそ、鯛みそなどが有名。  
お酒のおつまみに、ホカホカ  
ごはんに乗せて…とおいしさが  
際立ちますよ。



マーサの食コラム

# 調味料 豆 知識

## — みそについて —



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。

日本の伝統調味料「みそ」は、大豆や米、麦などの穀物に、  
麹と塩を加えて発酵・熟成させたもの。

その原点は、しょう油に近い形状の「醤(ひしお)」にあるとされています。  
現代のみそのようになったのは8世紀頃からと言われており、  
古くから日本人に欠かせない調味料が「みそ」なのです。

みそは各地の気候・風土・原料の配合や製法により、味も風味も  
様々ですが、大きく主たる材料から以下の3種類に分けることができます。  
代表的なみその特徴を見ていきましょう。

### 米みそ

#### 津軽みそ・仙台みそ

赤みそと言われ、濃い赤茶色でコ  
クのある味わいが特徴。みそ汁や  
鍋物に好まれています。



#### 信州みそ

仙台みそなどと比べると若干、色  
は薄め。さらっとした味わいのみ  
そ汁ができます。



#### 西京みそ

甘みが強く淡色で、熟成期間が短  
いのが特徴。京風みそ汁、西京漬  
け、酢みそあえ、柏餅のみそあんなどに使われています。



### 豆みそ

#### 八丁みそ

熟成期間が長めのため、黒みを帯びた茶褐色。  
濃厚なコクと若干の渋みがあります。  
主に愛知県で作られており、みそ田楽、五平  
餅、みそカツなどが有名です。

### 麦みそ (田舎みそ)

#### 島原みそ・薩摩みそ

麦麹の粒を残してあるのが特徴。九州、  
中国、四国地方で作られるものは、ほの  
かな甘みがあり、豚みそ、冷や汁、さつま  
汁などの郷土料理に使われています。



各家庭で工夫をこらしたみそを自慢することから生まれた「手前  
みそ」という言葉があるように、材料や熟成期間などによって地方  
色が強く、色や風味に違いが出てくるのがみその興味深いところ。



その特徴を生かし、単品でまたは複数を  
ブレンドして(合わせみそ)、自分好みの味  
を見つけるのも楽しいですね。