

東急ストア生活情報誌

Family 109

2019

5

May

No.523

おしえて!

ラク★うま
キッチン

easy tasty kitchen

今月は

nakameguro
SLOW TABLE

親しみやすい味が魅力
ポーランド料理にチャレンジ



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

5

May

No.523



料理：nakameguro SLOW TABLE

CONTENTS

おしえて! ラク★うまキッチン ■ 5月
【今月のレシピテーマ】 ポーランド……………1

おしえて! ラク★うまキッチン ■ 5月
「nakameguro SLOW TABLE」
オーナー 長尾 研一さん/シェフ 佐藤 敬介さん
親しみやすい味が魅力
ポーランド料理にチャレンジ ……2

マーサの食コラム
【調味料豆知識】 酢について……………8

ママ大学 ■ Report No.452
お笑いタレント 島田 秀平さん
3万人の手相を見て分かった!
島田秀平の手相占い ……………9

もっともっと価値ある商品を! Tokyu Store Plus
5月のおすすめ商品 …………… 10

今年が日本との国交樹立100周年にあたるポーランド。「平原」という意味をもつ国名のとおり、森や湖など手つかずの自然が残された美しい国。日本人の味覚に合うポーランド料理も人気です。



ポーランドってどこにありますか?

ヨーロッパの中央部にある東欧の国で、バルト海に面しています。ドイツ、チェコ、スロバキア、ウクライナ、ベラルーシ、リトアニア、ロシアなど、たくさんの国と接しています。首都はワルシャワ。



ポーランド出身の著名人

放射線の研究によって女性で初めてノーベル物理学賞を受賞したキュリー夫人が有名。他にも作曲家のショパンや、『灰とダイヤモンド』で知られる映画監督のアンジェイ・ワイダなど、優れた芸術家を多数輩出しています。



教えて!ポーランドの食

じゃがいも・ライ麦・チーズ

主食はじゃがいも。寒冷地で栽培されるライ麦は世界有数の生産地。また、酪農大国ポーランドでは、チーズの種類も豊富です。



ポーランド料理に欠かせない「4つのハーブ」

ポーランドの料理で使われる基本的なハーブは主に4種類。デイル、マジョラム、クミンシード、ケシの実が多くの料理に使われています。

ビールが大好き!

以前はウォッカや蜂蜜酒がよく飲まれていましたが、近年ポーランドではビールが大人気。ポーランド人の主要なアルコール飲料はビールといっているほど消費量も拡大しています。

おしえて!
ラク★うま
キッチン

easy fasty kitchen



【今月のレシピテーマ】

ポーランド

おしえて！
ラク★うま
キッチン
easy tasty kitchen
5月



祝・国交樹立
100周年！

親しみやすい味が魅力
ポーランド料理
にチャレンジ

ヨーロッパ随一の親日国家として知られるポーランド。そんなポーランドと日本は2019年、国交樹立100周年を迎えます。これを記念し、ポーランドの伝統料理をご紹介します。先生はワンランク上のカフェごはん&ビストロ料理が人気の

「nakameguro SLOW TABLE」オーナー・長尾研一さんと、シェフの佐藤敬介さんです。「ポーランド料理は日本人の味覚にとっても合います。今回、一部のメニューのみ日本で手に入りやすい食材に変えた以外は、伝統的なポーランド料理にかなり近いレシピをご紹介します。クセもなく食べやすいので、ぜひ毎日の献立に加えてみてください。ポーランド人はビールが大好きなので、お酒に合うメニューでもあるんですよ」と、長尾さん。

そんなポーランド料理ですが、おいしく作るコツは油の量にもあると話すのは、シェフの佐藤さん。「じゃがいものパンケーキは、ポーランド人の大好物。日常的に食べられているのですが、油が少ないとおいしく出来上がりません。レシピ通りに作って、本場のおいしさを味わってみてください。朝食に食べてもいいですし、相性の良いスモークサーモンやサワークリームを添えれば、ちょっとしたおもてなしメニューになりますよ」

（協力：ポーランド広報文化センター）



オイルサーディン

ビール大好きポーランド人の定番おつまみ。

Oil sardines

memo

オイルサーディンは2週間位日持ちします。まとめて作り置きしておくのもおすすめ。とっさの来客や、前菜としても重宝しますよ。

おすすめ食材！



いわし

材料(2人分)

- いわし 6尾
- オリーブオイル 適量
- にんにく 2片
- 赤唐辛子 1本
- A ローリエ(ドライ) 2枚
- 粒こしょう 小さじ1/2
- タイム(ドライ) 小さじ1/2

- ミニトマト(1/4に切る) 適量
- 味一ねぎ(小口切り) 適量
- こしょう 適量
- バゲット 適量

作り方

- 1 いわしは三枚おろしにし、塩水(分量外)で洗ってキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 2 10%の濃度の塩水(分量外)を作り、1を浸して1時間マリネする。
- 3 2の水分をしっかり拭き取ってフライパンに並べ、オリーブオイルをひたひたに注ぎ、Aを加えてごく弱火で15~20分位加熱する。
- 4 お皿に3を盛り付け、ミニトマトと小口ねぎを飾り、こしょうを振る。薄く切ったバゲットを添える。



Placki



レシピを動画で!

おすすめ食材！



スモークサーモン

じゃがいものパンケーキ

ポーランド語で「ブラツキ」と呼ばれるソウルフード。

「nakameguro SLOW TABLE」
オーナー
長尾研一さん
Kenichi Nagao
シェフ
佐藤敬介さん
Keisuke Sato

本格ビストロの「中目黒グリル」と昼はカフェ、夜はビストロとして営業している「nakameguro SLOW TABLE」の2店舗を営むオーナー兼ソムリエ。街の名前を店名に付けたのは、地域に根ざした店づくりへの想いから。店を通じて街を盛り上げたいと語る。

材料(2人分)

- じゃがいも 2~3個(約250g)
- 玉ねぎ 1/2個
- 溶き卵 1/2個分
- A 片栗粉 大さじ2
- 塩・こしょう 各適量
- サラダ油 適量
- [付け合せ]
スモークサーモン、サワークリーム .. 各適量
- パセリ(みじん切り) 適量

作り方

- 1 ボウルにじゃがいもと玉ねぎをすり下ろし、Aを加えてよく混ぜる。
底面全体に行きわたる位の油の量が目安
- 2 フライパンに多めのサラダ油を熱し、小さい円形になるよう1を流し入れる。生地がやわらかく焦げやすいので、中~弱火でじっくりと両面がカリッとしてきつね色になるまで何度か裏返ししながら揚げ焼きする。
生地的水分が多いので、油ハネに注意しましょう
- 3 お皿へ2、スモークサーモン、サワークリームを盛り付け、パセリを振る。

スペアリブのビール焼き

スペアリブ料理の定番！ディナーやパーティにぴったり。

材料(2人分)

- 豚スペアリブ 500g
 お好みのビール 200ml
 玉ねぎ(厚さ5mmの薄切り) 1個
 にんにく(潰す) 1片
- A
- サラダ油 大さじ2
 - はちみつ 大さじ1
 - マジョラム 小さじ1/2
 - ローズマリー(ホール) .. 小さじ1/2
 - クミン(パウダー) 小さじ1/4
 - 塩・こしょう 各適量
- 小麦粉 適量
 サラダ油 適量
- [飾り]
 フレッシュローズマリー 適量

作り方

- 1 チャック付きの袋にAを入れてよく混ぜ、スペアリブを加えてよく揉み、3~4時間マリネする。
- 2 1に小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで中火で両面にしっかり焼き色を付け、表面を焼き固める。
- 3 別のフライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんにくを加え、中火で玉ねぎに軽く色が付きしんなりするまで炒める。
- 4 オープン調理可能な鍋(またはフタ付きの耐熱容器)に3を敷き詰め、2を入れてビールを加えフタをし、180℃に温めたオーブンで45分位焼く。
- 5 4からスペアリブを取り出したら煮汁を煮詰め、塩・こしょう(分量外)で味を調える。
- 6 お皿にスペアリブを盛り付け、5をかけてローズマリーを飾る。

油が少ないと焼き色が上手に付きません。肉を裏返したらサラダ油を追加しましょう

やわらかい肉が好きな場合は、さらに加熱時間を長くして調節しましょう



おすすめ食材!



豚肉

Žeberka

レシピを動画で!



おしえて!
**ラク★うま
 キッチン**
 easy tasty kitchen

5月



ピエロギ

餃子に似たポーランドの名物料理。たけのこを使って日本風に。

Pierogi



材料(2人分)

- [生地]
 小麦粉 250g
 卵 1/2個
 水 110~125ml
 塩 ひとつまみ
 サラダ油 大さじ1/2

- [具]
 豚ひき肉 200g
 たけのこ(水煮) 50g
 玉ねぎ 1/2個
 塩・こしょう 各ひとつまみ
 オールスパイス(パウダー) .. 小さじ1/2
 ローリエ(ドライ) 1枚
 ピザ用チーズ 50g
 ラード 適量

細切りの水煮を使うと便利

作り方

- 1 サラダ油以外の[生地]の材料をボウルに入れてこね、最後にサラダ油を加えてひとまとめにする。
- 2 玉ねぎはみじん切り、たけのこは細かく刻む。
- 3 フライパンにラードを入れ、ひき肉、2、塩・こしょう、オールスパイス、ローリエを入れて炒め、冷めたらローリエは取り出しピザ用チーズを加える。 口が広めのグラスなどでもOK
- 4 1を薄くのばしたら型抜きなどを使って円形に抜き、3を中央に乗せて折りたたみ、縁をフォークで押さえて閉じる。 具がはみ出ないように注意
- 5 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れたら4を3~4分茹でる。浮いてきたら茹で汁を切ってお皿に盛り付ける。

いまが旬!



たけのこ

グリーンアスパラガスのスープ

みずみずしい風味の秘訣は、時間差で茹でるアスパラガス。

材料(2人分)

アスパラガス …… 1束(4~5本)
 玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個
 にんにく(潰す) …… 1/2片
 じゃがいも(1cm角切り) …… 大1/2個
 バター …… 大さじ1
 チキンブイヨン …… 600ml
 A 生クリーム …… 40ml
 カマンベールチーズ …… 30g
 フレッシュバジル …… 2~3枚
 ナツメグ …… ひとつまみ
 塩・こしょう …… 各適量
 [飾り]
 生クリーム …… 適量

作り方

- 1 アスパラガスは穂先から3~4cm位を残し、あとは2~3cm位の長さ^{かまぼ}に切る。
- 2 鍋にバターの半量を入れ、玉ねぎを炒め、^{かまぼ}色になってきたらにんにくを加えて更に炒める。
- 3 2にじゃがいもを加えて5分位炒め、残りのバター、短く切った方のアスパラガスを入れて2分位炒め、塩・こしょう、ナツメグで味を調える。
- 4 3にチキンブイヨンを加え、煮立ったら中火にして5分位煮込み、残りのアスパラガスを加えて2分煮込む。
- 5 ミキサーに粗熱を取った4、Aを順に入れ、なめらかになるまで^{かまぼ}攪拌する。
- 6 5を鍋に移して塩・こしょうで味を調え、温まったら器に盛り付けて生クリームをひと回しする。

甘みが出ておいしくなります

やわらかい穂先部分の煮込み時間は短くし、風味を残します



いまが旬!



アスパラガス

Zupa

レシピを動画で!



ズラズィ・ヴォウオヴェ

ピクルスの酸味がアクセント。
 フライパンで焼いて、うまみを閉じ込めて。

材料(2人分)

牛もも薄切り肉(すき焼き用) …… 200g
 ソーセージ …… 2本
 塩漬けのきゅうり
 (またはきゅうりのピクルス*) …… 2本
 玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個
 塩・こしょう …… 各適量
 サラダ油 …… 適量
 [付け合せ]
 紫きょうもみ(細切り) …… 1/2個
 玉ねぎ(みじん切り) …… 1と1/2個
 りんご(すりおろし) …… 2個
 きゅうりのピクルス
 (細かい角切り) …… 3~4本
 サラダ油 …… 大さじ2
 レモン汁 …… 大さじ2
 はちみつ …… 大さじ1
 塩・こしょう …… 各適量

*市販のきゅうりのピクルスを使う場合は、1時間位塩抜きをしてから使いましょう。

作り方

- 1 牛肉は1枚ずつ広げてから順に重ね、サラダ油を塗り、塩・こしょうを振る。
- 2 1にソーセージ、塩漬けのきゅうり、玉ねぎを乗せ、端から巻いて最後に楊枝で止める。
外側を焼き固めて、肉のうまみを閉じ込めます
- 3 フライパンで2を焼く。外側に焼き色が付いたら耐熱容器に移し入れ、170°Cに温めたオーブンで25分位焼く。
- 4 紫きょうもみはお湯で5分茹で、ザルにあげて粗熱が取れたらレモン汁をからませる。
- 5 フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎを炒める。
- 6 ボウルに4、5、きゅうりのピクルス、りんご、はちみつ、塩・こしょうを加えてよく混ぜる。
- 7 お皿に食べやすい大きさに切った3と6を盛り付ける。

おしえて!
 ラク★うま
 キッチン
 easy tasty kitchen



Zrazy wotowe

おすすめ食材!



牛肉

「nakameguro SLOW TABLE」
 「中目黒グリル」
ポーランド料理フェア 開催中
 2019年6月16日(日)まで
 期間中、上記のお店では各来店のお客様に生ビール1杯をサービス!
※お一人様1回限り 写真はイメージです



nakameguro SLOW TABLE

中目黒では希少な緑あふれるロケーション。
 テレビや映画のロケにも使われる人気のカフェ&ピストロ。

〒153-0051

東京都目黒区上目黒 2-20-5 1F

TEL: 050-3490-6854

<https://slowtable.gorp.jp>

ランチ 11:00~17:00

ディナー 17:30~23:00

不定休



フルタニ マサエさん
和洋中の料理やお菓子はじめ、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。

マーサの食コラム

調味料豆知識

— 酢について —



「酢」とは、酢酸を3～5%位含む酸味のある調味料のことです。酢の歴史は古く、紀元前から医療にも使われていたとか。日本でも奈良時代には盛んに作られるようになり、日本だけでなく世界中で長い間人々に親しまれてきました。

酢の種類

原料を発酵させて作る酢を「醸造酢」といい、日本で流通しているほとんどがこの「醸造酢」です。原料によって呼び名が変わりますが、大きく分けてみましょう。

穀物酢

原料 **米、酒粕や小麦、コーンなどの穀物類**



安価でクセがないので幅広く使え、「酢洗い」など下ごしらえ用の酢としてもおすすめです。



米酢

原料 **米、玄米**



米の使用量が酢1Lにつき40g以上使ったものを米酢、米のみを原料としたものを純米酢と呼びます。価格は穀物酢に比べると少し高めですがアミノ酸を多く含むため、コクがあっとうまみも強いです。

その他原料

原料 **りんご、柿、紅いもなど**



りんごや柿などの果実酢は、フルーティーですっきりした酸味と香り。紅いも酢は「アントシアニン」の鮮やかな紅色が美しいお酢です。



酢の使い方

さっぱりした味とやわらかさが格別な「鶏肉の甘酢煮」。さっぱり感と酢の殺菌効果で夏場は特におすすめの「酢おむすび」。カレーの仕上げに少々加えれば、味のアクセントになります。



調理に加える際、酸味や風味を味わいたい時は最後に加えて、反対に酸味を弱くしたい時は、一度煮立てると良いでしょう。さらに食卓に常備して焼肉や焼き魚、炒め物など色々な料理に少しずつかけてみてください。おいしさがグンとアップしますよ。昨今は「お酢ドリンク」も充実！さわやかな酸味が加わったドリンクは、食中・食後の飲み物としても楽しんでいただきたいですね。

お子様からお年寄りまでおいしく召し上がれます



酢の働き

酢は、調味料としてだけでなく、様々な働きがあります。

殺菌、防腐効果で保存性アップ

魚の臭みを取る

卵白を素早く固める



野菜・果物の変色を防ぐ



アントシアニンの色素をきれいに発色



紫きやべつ、赤玉ねぎ、みょうが、しょうがなど

会場いっぱい集まった来場者の方々の盛大な拍手に迎えられ、笑顔で登場した島田秀平さん。まずは客席に向かって「こんな質問を投げ掛けました。「金運、健康運、恋愛運、将来運、今日みなさんほどの運勢についての話を一番聞きたいですか？」みなさんの拍手による反応は…お金が一番多く、健康、将来が同じくらい、恋愛はパラパラといった具合。すると、「わかりました。まんべんなくやります！」と島田さん。早速みなさんから笑いを引き出し、心をつかみます。そしてついに話は本題へ。「手

手相は簡単！人とのコミュニケーションにもおすすめ！

東急ストア
Mama's College

Mama's College
ママ大学
Report No. | 452

お笑いタレント
島田秀平さん

2019年2月5日(火)
たまプラザテラス プラザホール by iTSCOM

相は基本的に、右手が生まれ持った才能や資質を表し、左手は線がどんなに変化していき、現在の自分の状態を表します。みなさん島田さんの言葉に耳を傾けながら、両手を広げて自分の手相をチェックします。「上から感情線、真ん中に頭脳線、そして最も有名な生命線、これらは基本三線とか主要三線と言われています。そのうち、感情線と頭脳線が一本の線になっている人、片手だけだと100人に一人、両手にあると1000人に一人というくらい珍しいのですが、これは「ますかけ線」、徳川家康の手にあったことから「天下取りの相」とも呼ばれています。みなさんの中に、この線がある人はいますか？」すると数人の手が挙がり、島田さんは客席へ。「あつ、そうですね！あ

今回のテーマ

3万人の手相を見て分かった！ 島田秀平の手相占い

赤ちゃんからご年配の方まで、幅広い年齢層の人々が開場と同時にあつという間に席を埋め尽くした今回のママ大学。テレビなどでおなじみの人気お笑いタレント、通称「手相占い芸人」、島田秀平さんによる楽しいトークは、会場全体を和やかなムードに包み込み、訪れた人々を笑顔にしてくれました。

「完全に！わかりやすいですね」。周りの方々も一緒に、興味津々に手相をのぞき込みます。そこへすかさず島田さんからオチの一言。「この手相は、一流芸能人やスポーツ界のトップ選手に見られる非常に縁起のいい線です。ただ、運も才能も強いのですが、頑固で変人が多いと言われてます」。その言葉に、会場には笑いが巻き起こりました。こうして、壇上と客席を何度も行き来しながら、時間ギリギリまで手相に関する様々なお話をしてくださった島田さん。この日、



基本三線

数多く訪れていた赤ちゃんの手相もチェックし、ママたちを笑顔にしていました。そして最後に、「手相は、自分のことが知れるだけでなく、元気がない人のことを励ましてあげられるなど、人とのコミュニケーションにも使えます。手相は、逆から読むと「相手」。簡単ですからぜひ覚えていただき、手相で相手とつながっていたらと思います」と話し、楽しいトークは終了となりました。

プロフィール
お笑いタレント
島田秀平さん

お笑いタレントでありながら「原宿の母」に占いの才能を見出されて手相を学び、「代々木の甥」を襲名。ユーモアあふれる「島田流手相術」がコワイほどよく当たると話題になる。これまでの鑑定数は3万人超。現在では、手相占い、怪談トーク・心理学など、幅広いフィールドに活躍の場を広げている。

手相を見ながら楽しくコミュニケーションしています。



東急ストアのプライベートブランド



5月のおすすめ商品

今月おすすめするのは、これからの季節、
お家はもちろん、お外で召し上がってもおいしい3品。
ぜひお試しください!

5月のおすすめ! 紅茶

香りに癒される人気のフレーバーティー
アップル&シナモン ティーバッグ



- おすすめ** 風味をしっかり引き出す、リーフサイズが大きい茶葉を使用
- おすすめ** 三角ナイロンメッシュのティーバッグで味と香りをしっかり抽出
- おすすめ** 保存に便利な密封チャック付き

2g×7袋入 **198円** (参考税込 214円)

※写真はイメージです。

5月のおすすめ! コロッケ

北海道産 今金男しゃく使用 **牛肉コロッケ**

ごはんに合うこと間違いなし!



- おすすめ** ホクホク感が特長の北海道産「今金男しゃく」を使用し、塩・こしょうのみでシンプルに味付け
- おすすめ** 牛肉を増量し、さらにうまみがアップ!

小2コ入 **138円** (参考税込 149円) 4コ入 **258円** (参考税込 279円)

※写真はイメージです。

5月のおすすめ! ウインナー

国産豚肉使用 **あらびきウインナー**

歯ごたえを楽しむ本格ウインナー
スモーク/ブラックペッパー/チョリソー



- おすすめ** 本格的な味わいで、大人にぴったり!
- おすすめ** 原材料に国産豚肉を使用
- おすすめ** パリッとした食感がおいしい、天然羊腸詰め

各120g **各298円** (参考税込 各322円)

※写真はイメージです。