

東急ストア生活情報誌

Family 109

2019

8

August

No.526

レタスクラブの人気企画とコラボ



レタスクラブ

1週間分の献立BOOK

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 **8** August

No.526

イラストレーター丸本チンタさんの食べてみたレポート ■ 8月
Tokyu Store Plus 特選紀州南高梅 はちみつ…… 1

おしえて! ラク★うまキッチン ■ 8月

レタスクラブの人気企画とコラボ



1週間分の献立BOOK …………… 2

マーサの食コラム

【調味料豆知識】酒・みりんについて…………… 8

ももっとと価値ある商品を! Tokyu Store Plus

8月のおすすめ商品 …………… 10



イラストレーター丸本チンタさんの



食べてみたレポート **8月**



今月の Pick Up!



Tokyu Store Plus
特選紀州南高梅 はちみつ (150g)
598円(参考税込 646円)

2Lサイズの南高梅を厳選。当社独自の「二段仕込み製法」で通常の2倍の時間をかけじっくり仕上げました。食べきりやすい手頃なサイズ。

梅干しは夏バテ予防に効果があると聞きますし今の季節にちょうどいいかも!

食欲がないときにもおすすめのメニュー



そのまま食べてもいい! 特選紀州南高梅 はちみつ

ぶっかけてうどんに乗せて食べても最高でした!

day1
Monday

•1人分355kcal/
塩分1.8g



とりもも肉 * レモン * ミニトマト

ふっくらやわらかチキンに
甘酸っぱさが合う

とり肉のレモン蒸し

1 下ごしらえをする

とりもも肉大1枚は厚みのあるところは包丁を入れ、なるべく厚みを均一にする。塩小さじ1/2、こしょう少々をふってもみ込む。レモン1個は皮をよく洗い、7mm厚さの輪切りにする。

2 電子レンジで加熱する

耐熱皿にレモンの1/2量を敷いてローリエ1枚をのせ、とり肉を皮目を上にしてのせる。残りのレモンをのせ、白ワイン(または酒)大さじ1を回しかける。ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約4分加熱する。

3 ミニトマトを加えて再加熱する

いったん取り出し、ミニトマト10個を散らしてのせる。再びふんわりとラップをかけて約2分加熱し、そのまま約3分蒸らす。とり肉を食べやすく切り分けて、ミニトマト、レモンとともに器に盛る。

レタスクラブの人気企画とコラボ



レタスクラブ

1週間分の献立BOOK

今月は、雑誌「レタスクラブ」とのコラボレーションです！ 毎月人気の付録「1カ月分の献立カレンダーBOOK」から、1週間分のレシピを掲載しました。手軽で計画的な1週間分の献立を、あなたもトライしてみませんか！

メインの1回目の
レンジ加熱の間にあえものを作り、
2回目の加熱と余熱調理の間に、チーズ焼きを。
とり肉は蒸らすことでしっとり
仕上がります

ズッキーニ

からめたチーズがこぼれない

ズッキーニのチーズ焼き

- ズッキーニ1本は1cm厚さの輪切りにする。
- フライパンにオリーブ油大さじ1/2を中火で熱し、1を並べる。1~2分焼いて焼き色がついたら上下を返し、さらに1~2分焼く。塩、こしょう各少々、粉チーズ大さじ1を順にふり、ざっとからめる。

•1人分56kcal/
塩分0.4g



きゅうり * パクチー

ナンプラーの独特の塩けでたくさん食べられる

きゅうりとパクチーのあえもの

- きゅうり1本は塩小さじ1をふって板ずりし、水洗いする。5mm幅の斜め切りにしてから細切りにする。パクチー1パックは2cm長さに切る。
- ボウルに入れ、ごま油大さじ1/2、ナンプラー小さじ1/2、こしょう少々を加えてあえる。

•1人分37kcal/
塩分0.4g



買い物メモ

週初めに買っておくもの

野菜室				冷蔵室	
貝割れ菜 1パック	きゅうり 2本	レモン(国産) 1個	ズッキーニ 1本	豚バラ 焼き肉用肉 180g	とりもも肉 大1枚 (約300g)
玉ねぎ 1個	パクチー 1パック(約30g)	トマト 2個	ミニトマト 18個	とりひき肉 120g	ゆでだこの 足 80g
長いも 320g	なす 5個	マッシュルーム 2パック(約200g)			

めかじき
でもOK!

木曜日に買い足すもの

牛切り落とし肉 150g	生鮭 2切れ	青じそ 10枚	セロリ 1本	豆乳(成分無調整) 1カップ(200ml)
-----------------	-----------	------------	-----------	--------------------------

常備食材

卵 5個	粉チーズ 大さじ1	パセリ(ドライ) 小さじ1強	削りがつお 小1袋(約3g)	にんにく 1片
梅干し 1個	塩昆布 5g	しょうが 2かけ	ローリエ 1枚	ピザ用チーズ 30g

この調味料もチェック!
 ナンプラー
 めんつゆ(3倍濃縮)

教えてくれるのは 関岡弘美さん
料理研究家。アイデアのある家庭料理から本格フレンチまで幅広く提案。
東北の震災支援のため、東北各地で料理交流会を開催。





とりひき肉 * 玉ねぎ * 長いも

とりひき肉入りでうまみも充実

長いものふんわりオムレツ

1 下ごしらえをする

玉ねぎ1/4個はみじん切りにする。長いも120gはすりおろす。ボウルに卵3個を溶きほぐし、長いも、めんつゆ(3倍濃縮)小さじ1/2を加え、混ぜ合わせて卵液を作る。

2 具を炒める

直径約20cmのフライパンにごま油小さじ1を中火で熱し、玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたら、とりひき肉120gを加えてほぐし炒め、肉の色が変わったら、酒大さじ1、みそ小さじ1を加えて炒める。

3 卵液を流して焼く

ごま油小さじ1を足し、1の卵液を流し入れる。菜箸で混ぜながら火を通し、半熟状になったらふたをし、弱火にして約5分焼く。底面が固まったら、ふたごとひっくり返して、ふたに取り出し、滑らせてフライパンに戻し入れる。再びふたをして弱火のまま約3分焼く。



• 1人分129kcal/
塩分1.0g

• 1人分324kcal/
塩分1.2g

• 1人分11kcal/
塩分1.7g

5分以上おきたいマリネを初めに作って。オムレツは両面で約8分焼くので、焼く間にスープを作りましょう

ゆでだこの足 * ミニトマト

かみごたえのあるたこで満足感大

たことミニトマトのマリネ

- ミニトマト8個は縦半分に切る。ゆでだこの足80gは一口大に切る。
- ボウルにオリーブ油大さじ1、酢、はちみつ各大さじ1/2、塩小さじ1/4、こしょう少々を入れて混ぜる。1を加えて混ぜ合わせ、5分以上おく。

マッシュルーム * 貝割れ菜

きのこのうまみを感じるすっきり塩味

マッシュルームの中華スープ

- マッシュルーム1/2パックは縦薄切りにする。
- 鍋に水2カップ、とりガラスープの素大さじ2/3を入れて中火にかける。煮立ったら1を加えて約2分煮て、貝割れ菜1/2パック、塩、こしょう各少々を加え、さっと混ぜる。

豚バラ焼き肉用肉 * 玉ねぎ * トマト

生のトマトにケチャップを足して味わい深く

ポークのたっぷりトマト煮

1 下ごしらえをする

玉ねぎ1/2個は縦2cm幅に切り、トマト2個は粗みじんに切る。豚バラ焼き肉用肉180gは塩、こしょう各少々をふる。

2 炒める

鍋にオリーブ油小さじ1を中火で熱し、1の豚肉を入れて両面を焼く。肉に火が通ったら、にんにくのみじん切り1/2片分、玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎに油がなじんだら、トマトを加えてざっと炒め合わせる。

3 煮る

白ワイン(または水)1/2カップ、トマトケチャップ大さじ2を加えて混ぜ、煮立ったら弱火にして約10分煮る。塩、こしょうで味をととのえる。

マッシュルーム

パセリの香りがよく、おつまみにも

マッシュルームのパセリバター炒め

- マッシュルーム1 1/2パックは縦半分に切る。
- フライパンにバター大さじ1、にんにくのみじん切り1/2片分を入れて中火にかけ、にんにくの香りが立ったら1を加える。塩、こしょう各少々をふって約2分炒め、マッシュルームに火が通ったら、パセリ(ドライ)小さじ1を加えてからめる。

なす

塩もみなすの甘みを感じられる

なすの塩昆布あえ

- なす2個は縦半分に切ってから5mm幅の斜め切りにする。ボウルに入れて塩小さじ1をふって全体にからめ、約5分おく。もんでからさっと水洗いし、軽く絞る。
- ボウルに入れ、塩昆布5g、ごま油小さじ1を加えてあえる。



• 1人分39kcal/
塩分1.9g

• 1人分58kcal/
塩分0.4g

• 1人分448kcal/
塩分1.4g

まず、トマト煮から作り始めましょう。煮始めたらなすの塩もみをし、バター炒めを。あえものの仕上げは最後に

day5
Friday

•1人分609kcal/
塩分1.7g



あえものを先に作り、卵とじ丼はできたての温かいふわり食感を楽しんで。卵の余熱調理の間に、あえものやご飯の盛りつけを

牛切り落とし肉 *
セロリ * 貝割れ菜



甘辛味にセロリのすっきりした香りがよく合う

牛肉とセロリの卵とじ丼

1 下ごしらえをする

セロリ1/2本は斜め薄切りにする(好みで葉1/2本分を1cm幅に切って加えてもよい)。牛切り落とし肉150gは小麦粉大さじ1をまぶす。

2 炒めて煮る

フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったら、しょうがのせん切り1かけ分、セロリを加えて炒め合わせる。セロリに油がなじんだら、だし汁3/4カップ、酒、みりん、しょうゆ各大さじ1を加えて2~3分煮る。

3 卵でとじる

卵2個を溶きほぐし、2に回し入れる。ひと煮立ちしたら火を止め、ふたをして約2分おいて余熱で卵に火を通す。器に温かいご飯適量を盛り、卵とじをかけて貝割れ菜1/2パックをのせる。

day4
Thursday

•1人分66kcal/
塩分0.3g



•1人分252kcal/
塩分2.5g

•1人分32kcal/
塩分0.4g

生鮭に塩をふり、なすをレンジ加熱して。その間にほかの野菜の下ごしらえを。鮭を焼き始めたら、副菜汁ものの順に作って

生鮭 * 玉ねぎ * セロリ



マヨ&ケチャップでしっかり味に

鮭のチーズ焼き

1 下ごしらえをする

生鮭2切れは塩小さじ1/2をふって約5分おき、水けを拭いてこしょう少々をふる。玉ねぎ1/4個は縦薄切りにする。セロリ1/2本は斜め薄切りにする(好みで葉1/2本分を1cm幅に切って加えてもよい)。

2 焼く

フライパンにオリーブ油大さじ1/2を中火で熱し、玉ねぎとセロリを炒める。油がなじんだら平らに広げ、鮭を皮目を下にしてのせ、ふたをして弱火で約6分焼く。

3 ソースをぬって焼く

鮭にソース(マヨネーズ、トマトケチャップ各大さじ1)をぬり広げ、ピザ用チーズ30gをのせる。再びふたをし、弱火のまま約2分焼く。器に盛り、パセリ(ドライ)少々をふる。

豆乳(成分無調整) * きゅうり

あっさり味で暑い夏にうれしい

きゅうりの豆乳すり流し

- きゅうり1本は塩小さじ1をふって板ずりし、さっと水洗いする。すりおろしてボウルに入れる。
- 豆乳(成分無調整)1カップ、だし汁80ml、しょうゆ少々を加えて混ぜる。器に盛り、ごま油少々をたらす。

なす * 青じそ

青じそをのせてすがすがしく

レンジ蒸しなす

- なす3個は皮むき器で皮をむく。青じそ5枚はせん切りにする。
- なすを3個まとめてラップで包み、電子レンジで約3分加熱する。縦半分に切ってから横に斜め半分に切り、器に盛る。おろししょうが1かけ分、しそをのせ、しょうゆ適量をつける。

長いも * 青じそ

爽やかな酸味で主菜と好バランス

たたき長いもと青じその梅あえ

- 長いも200gはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて粗く砕く。青じそ5枚は5mm幅に切り、梅干し1個は種を除いて包丁で細かくたたく。
- ボウルに入れ、しょうゆ少々、削りがつお小1袋を加えてあえる。



•1人分67kcal/
塩分0.8g

レタスクラブ 2018年7月号付録
「1カ月分の献立カレンダー-BOOK 7月」より抜粋

STAFF

調理/関岡弘美
撮影/邑口京一郎 スタyling/阿部まゆこ
栄養計算/スタジオ食 編集協力/早川徳美



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。

マーサの食コラム
調味料豆知識
— 酒・みりんについて —

酒・みりにアルコール分だけでなく、うま味もあることを
知っていた先人たちは、料理にこれらを取り入れてきました。
加えることで様々な力を発揮する、賢い「補助調味料」の酒・みりん。
今月は、その特徴を見ていきましょう。

酒・みりんの種類

酒

清酒
米・米麴・水を原料とし、飲用に
造られた酒

料理酒
多くは塩分を添加した、
料理専用の酒

「料理酒」は塩分が入っていることが多いので、調味時に注意しましょう。幅広い価格帯と種類がありますが、私は加熱すると飛んでしまう香りよりも、味やコクを重視して選んでいます。

みりん

本みりん
もち米・米麴・焼酎または
アルコールなどを熟成させた調味料
アルコール度数：14%前後

みりん風調味料
米・米麴・糖類・うまみ調味料
などの入った調味料
アルコール度数：1%未満

「本みりん」は常温で長期保存が可能ですが、「みりん風調味料」はアルコール度数が低いため、梅雨時や夏場は特に冷蔵庫保存をおすすめします。

酒・みりんの働き

酒には食材をやわらかくして臭みを取り除く働きが、みりんには甘みを加えて味をまろやかにし、照りを付ける働きがあります。酒を加える順番は「さしすせそ(砂糖、塩、酢、しょう油、みそ)」より先に、また煮魚や五目煮、筑前煮などの照りやツヤを強く出したい時は、最後にみりんをプラスして煮上げると良いでしょう。

煮切り

酒・みりんのアルコール分を飛ばして、うま味を残す「煮切り」という調理法があります。あえ物など加熱しない料理に酒・みりんを使う場合は、これをするとういしさが違いますよ。また、お燗をした後の冷えた酒「燗冷まし」は、煮切りと同じくアルコール分が飛んだ状態なので、飲み残しは捨てずに、ぜひ料理にお使いください。

海外では、その国の酒が料理に活用されています。

- 白ワイン**
あっさりした料理などに
- 赤ワイン**
コクを出したい時の煮込みやソースなどに
- ビール**
肉類の煮込み料理などに
- 紹興酒**
中華の炒め物などに(香りがあるので、量は少なめに)

東急ストア
Mama's College

Mama's College
ママ大学
Report No. | 453

脳科学者
澤口俊之さん

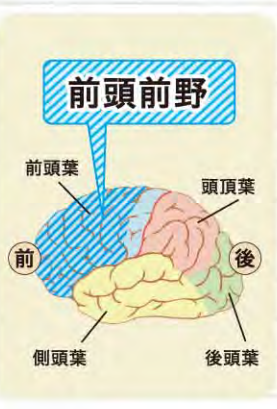
2019年4月8日(月)
たまプラーザテラス プラーザホール by ITSCOM

前頭前野を育てて
人生をより豊かに

開口一番、「脳って面倒臭いんですよね」と、テレビでおなじみの澤口節を炸裂させた先生。会場からは、期待通りの先生の様子にどっと笑いが...

そんな和やかな雰囲気の中で幕開けた今回のママ大学。講演のテーマは「夢をかなえる脳」でした。澤口先生は、世界中から集めた様々な研究結果を例に挙げながら、より豊かな人生を送るためのコツやポイントを、終始おもしろおかしく教えてくださいました。その一部をここで紹介します。

「夢なき者に成功なし」。これは、私が小学生の頃から尊敬して



いる吉田松陰の言葉です。彼は、今から160年以上も前にこんなことを言っているのですが、これは今、脳科学で実証されています。脳は、サッカーチームのように場所によって役割分担しており、それぞれが連携して働いています。それをまとめあげているのが前頭前野。その働きが良いと人生が成功するということですが、21世紀に入り分かってきました。これを、人間性知能HQ (Humanity Quotient)と呼んでいます。

今回のテーマ
夢をかなえる脳

今回のママ大学も満員御礼。会場はオープンと同時に女性を中心とした来場者で埋め尽くされました。訪れたみなさんのお目当ては、「フジテレビ」ホンマでっか!?TVや、NHK「所さん!大変ですよ」などでおなじみの脳科学者、澤口俊之先生の講演。テレビの雰囲気そのままに、90分間、脳に関するおもしろくてためになるお話をたっぷり聞かせてくださいました。

人間性知能HQの中心にあるのは目標達成力です。そしてこの人間性知能HQが高い人ほど学力が高く、仕事ができ、年収も高く、良好な恋愛や結婚ができ、主観的に成功しているという研究結果が出ています。つまり、人間性知能HQが高い人は、夢をかなえる可能性が高いのです。では、どうしたらこの人間性知能HQを高めることができるのでしょうか。成人において何より有効なのは1日20分の有酸素運動です。中でも自分の体重で負荷をかける自重運動、例えばスクワットなどがより良いということが分かりました。ポイントは、足を動かすということです。一方で食事も大切です。特に魚が良い。体に良い魚というと青魚を思い浮かべがちですが、どんな

プロフィール
脳科学者
澤口俊之さん

人間性脳科学研究所所長。武蔵野学院大学・大学院教授。専門は神経科学、認知神経科学、社会心理学、進化生態学。理学博士。近年は乳幼児から高齢者の幅広い年齢層の脳の育成を目指す新学問分野「脳育成学」を創設・発展させている。著書は「夢をかなえる脳」(宝島社)など多数。

魚でも大丈夫です。おすすめは焼き魚か煮魚。そして煮魚は汁まで飲み干しましょう。好奇心と夢は人類進化の源です。夢を持っている人は7年長生きできるということも実証されています。「好奇心なき者に幸福なし」「夢なきものに長寿なし」。これらも、吉田松陰の言葉とともにぜひ覚えておいてください。



東急ストアのプライベートブランド



8月のおすすりめ商品

今月、暑いシーズンにもびったりな
さっぱりとした味わいの新商品を中心にすすりめいたします。
しっかり食べて、暑い夏に負けずにござりましょう!

沖縄県産豚ロース肉 瀬戸内レモン塩だれ

シマースと
瀬戸内レモンの絶妙な味付け!
メインのおかずとしてはもちろん、
お酒のお供にも!

瀬戸内レモンのさわやかな風味
まろやかさが特徴のシマースを使った
塩だれに、瀬戸内レモンの香りをプラス。
レモンのさわやかさが
効いた味をお楽しみ
ください!



やわらかい豚ロース肉!
沖縄県産の豚ロース肉を漬け込み加工
することで、やわらかい食感。



170g **398円** (参考税込 430円)

あごだし香る 紀州南高梅としらすの Pasta

人気の自家製生Pastaから
夏限定フレーバーが誕生!
白だしとしょう油をブレンドした和風
しょう油ソースに、香り高い「焼きあご
だし」を効かせた風味抜群の
Pasta。麺にも「焼きあご
だし」をからめているか
ら、更に風味がアップ!
夏にびったりな、さっぱり
味の和風Pastaです。



大粒な紀州南高梅と
静岡県産のしらすを、
ソースと一緒によ〜くからめて
お召し上がりください!

1パック **398円** (参考税込 430円)

サンドイッチ各種

ツナサラダがリニューアル!
玉ねぎを増量して食感がアップ!
シャキシャキとした玉ねぎの
食べごたえあり! な
ツナサンドです。



ツナ&たまごサンド
1パック**198円** (参考税込 214円)



よくばり三色
サンドイッチ
1パック**248円** (参考税込 268円)



四色BOXサンドイッチ
1パック**298円** (参考税込 322円)