

Family

109

2019年 **1**月号
No.519



中国料理 美虎 オーナーシェフ
今月は 五十嵐 美幸さん

おいしさ太鼓判!
新春の中華
□福レシピ



Family 109

2019年 1月号
No.519



CONTENTS

おしえて! ラク★うまキッチン ■ 1月
レシピと食材の旬な話1

おしえて! ラク★うまキッチン ■ 1月
中国料理 美虎
オーナーシェフ 五十嵐 美幸さん
おいしさ太鼓判!
新春の中華
口福レシピ2

マーサの食コラム ■ 1月のテーマ
知って得するキッチン家電
【時短料理の味方! 圧力鍋】8

マーサの美味しい旅日記
【マレーシア編】9

もっともっと価値ある商品を! Tokyu Store Plus
ホットな新商品! Tokyu Store Plus 10

たら

「鱈」という漢字からわかるように、たらは冬を代表する魚の一つです。寒くなるほどおいしくなると言われるこの時期だからこそ、鍋だけでなくさまざまな料理で味わって欲しい。そこで今回は、たらを春巻きに仕立ててみました。おかずにもおつまみにもピッタリです。



さば

さばといえば近年は缶詰が注目されていますが、今回使用したのは干物。

「美虎」の裏メニューで人気の「さばあえ麺」をご紹介します。干したさばの凝縮したうまみを丸ごと麺に絡めた、おすすめの一品です。



きのこ

ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なきのこ。低カロリーでヘルシーなので、毎日の食事でたっぷりいただきたい食材です。きのこは、単独で使用するよりも、3種類以上混ぜて使う方が、うまみがグンと増しておいしくなりますよ。



長ねぎ

冬が旬の長ねぎ。おいしさを一層引き出すには、じっくり焼くことがポイントです。表面にしっかり焼き目をつけることで香りが立ち、甘みもグンとアップ。このひと手間を加えるだけで、仕上がりの味に大きな差が出ますよ。



豚ブロック肉

手間も時間もかかるため家では作れない、と思われがちなチャーシューですが、今回ご紹介しているレシピなら、誰でも簡単においしいチャーシューが作れますよ。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもピッタリです。

レシピと食材の旬な話



中国料理 美虎
お話しは...オーナーシェフ
五十嵐 美幸さん



牛肉

牛肉を使ったおすすめ料理は、「牛肉の極旨丼」。私も忙しい日の夕食によく作っています。たれを作り置きしておけば、あっという間に完成。豪華でボリュームもあり、何よりおいしいので、家族も大喜びしてくれます。



酸っぱ辛いクセになる！体ぽかぽかおかずスープ
きのこの酸辣スープ



五十嵐先生からのアドバイス

豚ひき肉はしっかり炒めて、肉の生臭みを消しましょう。水溶性片栗粉は回し入れてから混ぜるのではなく、鍋の中心へ注ぎ入れながら、絶えずスープを混ぜるとダマにならずにとろみが付きます。

■材料(2人分)

- | | | | |
|-------|----------|---------------------|-------|
| 生しいたけ | 3個 | 鶏がらスープ(鶏がらスープの素*+水) | |
| えのき茸 | 1/2株 | | 500cc |
| エリンギ | 1本 | 水溶性片栗粉(片栗粉1:水1) | 大さじ2 |
| 豚ひき肉 | 100g | A 酢 | 大さじ2 |
| 卵 | 2個 | ラー油 | お好みの量 |
| ごま油 | 大さじ1と1/2 | | |

■作り方

- しいたけは薄切りにし、えのき茸は長さを半分に切る。エリンギは縦半分に切ってから、一口大の薄切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を入れてしっかりと炒める。1を加えて軽く炒め、鶏がらスープを加えて軽く煮込む。
- 水溶性片栗粉でスープにとろみを付けたら、卵を溶いて流し入れ、軽くかき混ぜる。仕上げにAを加えて軽く混ぜ、器によそう。

鶏がらスープの素について

※鶏がらスープの素は、メーカーにより水100cc当りの使用量が異なるため、お使いの鶏がらスープの素に記載してある「スープ」を作る際の使用量を目安に計量すると良い。

簡単なのに極ウマ！一口でみんな笑顔に

牛肉の極旨丼



■材料(2人分)

- | | |
|---------------|--------|
| 牛肉(切り落とし) | 200g |
| レタス | 4~6枚 |
| ごはん | お好みの量 |
| [たれ](作りやすい分量) | |
| ミックスナッツ | 30g |
| ごま油 | 大さじ3 |
| しょう油 | 大さじ2 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| オイスターソース | 大さじ1/2 |
| にんにく(すりおろし) | 大さじ1/2 |
| しょうが(すりおろし) | 大さじ1/2 |
| 豆板醤 | 小さじ1 |

■作り方

- ミックスナッツは包丁で軽く刻み、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ボウルに[たれ]の材料を混ぜ合わせる。
- 鍋にお湯を沸かし、レタスをサッと湯がいてザルにあける。その後火を止め、予熱で牛肉をサッと湯がく。(※牛肉に多少赤みが残っていても大丈夫。)
- 器にご飯を盛り、レタス、牛肉の順に乗せてお好みの量の[たれ]をかける。



五十嵐先生からのアドバイス

牛肉は85℃で最もやわらかくなるので、火を消してから湯がきましょう。たれはナッツがポイント。軽く刻むと味が絡みやすくなります。豚肉や鶏肉にも合うので、作り置きしておくとも便利なたれです。

中国料理 美虎
 オーナーシェフ

五十嵐 美幸さん
 Miyuki Igarashi



東京都生まれ。22歳でフジテレビ「料理の鉄人」に当時の最年少挑戦者として出演、一躍「中華料理界の女傑」として注目を集める。以降、数々の雑誌、テレビ番組に出演するほか、全国での食育活動、地方町おこしプロジェクトの参加(商品開発)、海外における日本の中国料理の普及など、幅広く活躍。一方で、現在、オーナーシェフとして「中国料理 美虎(みゆ)」を東京・幡ヶ谷と銀座で営む他、国内に2軒、タイのバンコクに2軒のプロデュース店を持つ。

新春の中華
 口福レシピ

おいしさ太鼓判!

2019年の幕開け、みなさんいかがお過ごしでしょうか。今月の先生「中国料理 美虎」オーナーシェフの五十嵐美幸さんは、毎年元日が唯一のお正月休み。おせち料理とシヤンパン、赤いスパークリングワインを用意して、ご自宅でのんびり過ごすのが定番なのだそうです。

「大晦日まで注文のおせち作りをしており、年末年始は毎年とても慌ただしいのですが、その合間に自宅で家族と過ごす束の間の休息は、幸せな時間ですね。でも、必ず途中で寝てしまいます(笑)」

今回ご紹介するメニューは、五十嵐さん自ら「絶対おいしい！」と太鼓判を押す6品。使う材料は旬の食材や身近な調味料ばかりなので、思い立ったらすぐに作ることができます。それぞれのレシピの中においしく仕上げるポイントがたっぷり詰め込まれていますので、手順に沿って

作るだけで五十嵐さんの味が簡単に再現できますが、調理において大事なものは、鼻を使うことなのだそう。ご家庭の中華をおいしく仕上げるポイントは、香りの作り方にあります。鼻をしっかりと使って、香りを確かめながら調理してくださいね。

女性シェフらしい優しく繊細な味わいを兼ね備えているのが五十嵐さんの料理。お正月休みの疲れと、本格的に寒くなり体調を崩しやすいこの時期のスタミナアップにも役立ちそうです。「旬の食材を活かしたおいしい中華でしっかりパワーを蓄えて、寒さに負けず、元気にお過ごしください」



鶏肉が驚くほどジューシー！ 食べ出したら止まらない！

ねぎと鶏肉の辛味炒め



五十嵐先生からのアドバイス

鶏肉は少ない油で揚げ焼きしますが、油が少ないと温度が上がるのも早いので、鶏肉を入れてから火を付けます。衣が剥がれやすいので、きつね色になるまで触らないのがコツです。周りをカリッと固めることで、肉の水分が閉じ込められ、ジューシーに仕上がります。



■材料(2人分)

- 鶏もも肉 …… 1枚(280g)
- A 酒 …… 大さじ1
- しょう油 …… 大さじ1/2

- 片栗粉 …… 大さじ4~5
- サラダ油 …… 適量
- 長ねぎ …… 1本
- しょうが …… 1片(約5g)
- にんにく …… 大さじ1/2
- 豆板醤 …… 小さじ1/2

- B 砂糖 …… 大さじ1と1/2
- 酢 …… 大さじ1と1/2
- しょう油 …… 大さじ1と1/2
- 鶏がらスープ(鶏がらスープの素*
+水) …… 100cc

*鶏がらスープの素の使用量についてはP.3参照

■作り方

- 1 長ねぎは長さ4cmに切る。しょうがは薄切りにし、1cm角位に切る。
- 2 鶏肉は包丁で筋切りをしてから幅2cm、長さ4~5cmの棒状に切る。
- 3 ボウルに2を入れ、Aを加え汁気がなくなるまで揉み込んで下味を付ける。片栗粉を加えて全体に粉をまとわせるようにまぶし付ける。
- 4 フライパンに鶏肉が浸るくらいのサラダ油を入れ、3を入れてから火を付ける。低音から揚げ始め、周囲がきつね色になるまで触らずじっくり揚げ焼き

- 5 する。裏返して片面もきつね色に揚げ焼きしたら、取り出す。
- 5 4のフライパンの油を取り除き、長ねぎとしょうがを入れて焼き目が付くように焼いたら長ねぎを取り出す。
- 6 5のフライパンへにんにく、豆板醤を加えて軽く炒めて香りを出す。Bを入れ、4を加えて炒め合わせる。汁気が半分くらいに減ってきたら長ねぎを戻し入れ、汁気がなくなり香りと照りが出るまでしっかりと炒めてからお皿に盛り付ける。

五十嵐先生からのアドバイス

たらは、下茹でのひと手間で臭みが取れると同時に水分も抜けて、油で揚げる際にはねにくくなります。春巻は巻いたらすぐに揚げましょう。



外はパリッ！中はフワッ！さっぱりコクうま大人味 たらの春巻

■材料(4本分)

- 真たら(生)切身 …… 2切(約180g)
- 豚バラ肉(薄切り) …… 4枚
- 春菊 …… 20g
- 春巻の皮 …… 4枚
- 酒 …… 少々
- のり(水に小麦粉を溶いたもの) …… 適量
- サラダ油 …… 適量

[たれ(作りやすい分量)]

- 信州みそ(合わせみそや白みそでも可) …… 大さじ1
- マスタード …… 大さじ1
- しょう油 …… 大さじ2/3
- しょうが(すりおろし) …… 大さじ1/2

[付け合わせ]

- クレソン …… 適量

■作り方

- 1 鍋にお湯を沸かして酒を加え、再び沸騰してからたらを入れて1分位茹でて取り出し、皮を除いて一口大の大きさに切る。
- 2 春菊は粗みじん切りにする。
- 3 ボウルに[たれ]の材料を混ぜ合わせる。
- 4 豚肉は長さを半分に切り、片面に[たれ]を塗る。
- 5 春巻の皮の手前に4を置き、1、2の順に乗せ、もう一度4を乗せたら皮を包み、のりで端を止める。
- 6 サラダ油を150℃に熱し、5を転がしながら1分半~2分、黄金色になるまで揚げる。
- 7 お皿に6を盛り付け、クレソンを添える。



さばの干物の凝縮したうまみをたっぷり含んだ麺が最高！

さばあえ麺



五十嵐先生からのアドバイス

熱したごま油を最後にかけることで、ねぎと唐辛子の香りと辛みが引き出され、味わいが増します。



■材料(2人分)

- 干しさば…………… 半身分
- 味付ザーサイ(粗みじん切り)…………… 20g
- 味一ねぎ(小口切り)…………… 50g
- 唐辛子(輪切り)… 小さじ1~2(お好みの量)
- 鶏がらスープ(鶏がらスープの素※+水)…………… 100cc
- ごま油…………… 大さじ3
- 中華麺(細~中太麺)…………… 2玉

※鶏がらスープの素の使用量についてはP.3参照

■作り方

- 1 干しさばはグリル等で焼き、軽くほぐして骨を取り除く。
- 2 鍋に鶏がらスープ、1、ザーサイを入れ、弱火で30秒位煮てからボウルに移す。
- 3 中華麺は所定の時間茹でてザルにあけ、軽く洗ってぬめりを取ったら水気をしっかり切る。
- 4 3を2のボウルへ入れて全体を軽く混ぜ、味一ねぎと唐辛子を乗せる。
- 5 フライパンでごま油を熱々に熱し、4の上から回しかける。全体にごま油が絡むように混ぜたら、器に盛り付ける。



中国料理 美虎

〒151-0066 東京都渋谷区西原 2-36-22-1 階

営業時間：ランチ 12:00 ~ 14:00
ディナー 18:00 ~ 22:00

TEL: 03-6416-8133

定休日：月曜 ※その他不定休あり

五十嵐先生からのアドバイス

調味液で使うパイナップルは、生がおおすすめです。みそはぜひとも八丁みそで。焼く時にしっかり焦がしてみその香ばしさを出します。肉を焼いた後にフライパンの上で休ませるのは、余熱で肉汁を閉じ込めるためです。



おしえて!
ラク★うま
キッチン
Easy Tasty Kitchen

1月



漬けて焼くだけ！
手間なし絶品チャーシュー

おいしい チャーシュー

■材料(2人分)

- 豚肩ロース肉(ブロック)…………… 300~350g
- サラダ油…………… 大さじ1

【調味液】

- たまねぎ(すりおろし)…………… 大さじ2
- パイナップル(みじん切り)…………… 大さじ2
- 揚げにんにく(みじん切り)…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ8
- 八丁みそ…………… 大さじ3
- しょう油…………… 大さじ3
- オイスターソース…………… 大さじ1
- ごま油…………… 大さじ1
- 塩…………… 大さじ1

【お好みの野菜】

キャベツ、パプリカ、香菜など… 適量

■作り方

- 1 ボウルに八丁みそとしょう油を入れ、みそを潰すように溶かしたら、残りの調味液の材料を加えて混ぜ合わせておく。
- 2 豚肉は繊維に沿って横半分に切り、1に漬け半日~1日置く。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、2を中火で焦げ目を付けながら焼く。2分経ったら裏返して同じように2分焼いたら火を消し(肉の厚さが1.5cm以上の場合は弱火で更に火を通す)、そのまま5分置く。
- 4 3を食べやすい大きさに切り、お好みの野菜と一緒に皿へ盛り付ける。



マーサの食コラム masa's column

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。「マダムマーサックキングスタジオ」を主宰。

1月のテーマ

知って得する キッチン家電



【時短料理の味方！圧力鍋】

圧力鍋は通常の鍋より短い時間で調理できる、とても便利なお鍋です。でも、使い方がわからないという方も多いかもしれませんね。そこで今回は時短調理の味方、圧力鍋の攻略法をお伝えいたしましょう。

圧力鍋の仕組み

圧力鍋は加圧して液体の沸点を上げることで、通常より高温での調理が可能になります。通常の鍋の沸点は100℃ですが、圧力鍋は120℃位です。通常より高い温度で調理することで、調理時間を1/3〜1/4位に減らせるのです。

調理の仕方

鍋のフタをしっかり閉め、最初は強火で加熱。圧力がかかってきたら弱火にします(※加圧時間はここからスタートです)。圧力がかかったことは、「おもり式圧力鍋」ではおもりが揺れ、シューシューと蒸気の噴出音がし、「スプリング式圧力鍋」は表示ピンで確認できます。加圧時間が終了したら火を止めてそのまま放置(※減圧時間です)。鍋の温度が下がれば中の圧力も下がるので、ゆっくりフタを開けて調理終了となります。フタは減圧しないうちに開けないでくださいね。

調理の注意点

- ◎水分を吸って膨らむ豆のようなものは、鍋に入れる量を少なくする(1/3位の量)
- ◎油は多く入れすぎないようにする
- ◎重曹を加えるもの・練りものなど、加熱すると膨らむものは避ける
- ◎とろみをつける・煮詰めるなどの工程は、減圧後フタを外してから行う



さて、マーサおすすめの圧力鍋料理をご紹介します。

まとめて調理して冷凍保存。マリネや炒め物、煮物等に。

茹で大豆

フタをしないで下茹でした後、新しい水に取り換えてフタをし、5分加圧。

時間のかかる塊肉の調理こそ、圧力鍋の出番。

豚角煮・茹で豚

下茹でして豚肉の余分な脂とアクを除いた後、新しい水に取り換えてフタをし、20分加圧。

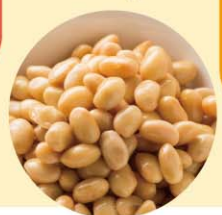
これでカルシウムが簡単に摂取。

骨まで食べられるさば・いわし

下処理を済ませた魚と調味料と水を鍋に入れて、15分加圧。

このほか、玄米(ごはん)は20分、牛すじは15分の加圧で調理できます。

圧力鍋を使いこなせば、時短と省エネができますよ。取扱説明書や調理例をよく読んでから作業に取りかかり、安心・安全に活用していきましょう。



マーサの 美味しい 旅日記

masa's travel diary

マレーシア編



Malaysia

「日本人が住みたい国」に選ばれる人気の高いマレーシア。マレー系・中国系・インド系そしてそれ以外の国籍の人々や先住民などで構成される多民族国家です。マレー系女性は、バジュークというゆったりとした上下の民族衣装に、ヒジャブという布で頭や体を覆う装いなのですが、これがとてもカラフルでおしゃれです。今回はマレーシアの旅。ペナンを観光した後、古都マラッカに到着です。オランダやポルトガルなどの統治の影響がうかがえる建物が特徴的でした。寺院、教会、モスクとデザインの違いを比較するのが面白いですよ。

写真は、その道中の休憩場所にあった果物屋さん、豆やナッツを売っているお店です。

マンゴーの種類もいろいろ!



ガルバンゾ(ひよこ豆)と落花生の量り売り

シーフードレストランでいただいたエスニックな味の魚のから揚げや蒸したかに、ドライフルーツのシロップ煮は、とても美味でした。

頭まで食べられる魚のから揚げ



ダイナミックなかに料理。スパイシーなソースがかかっています



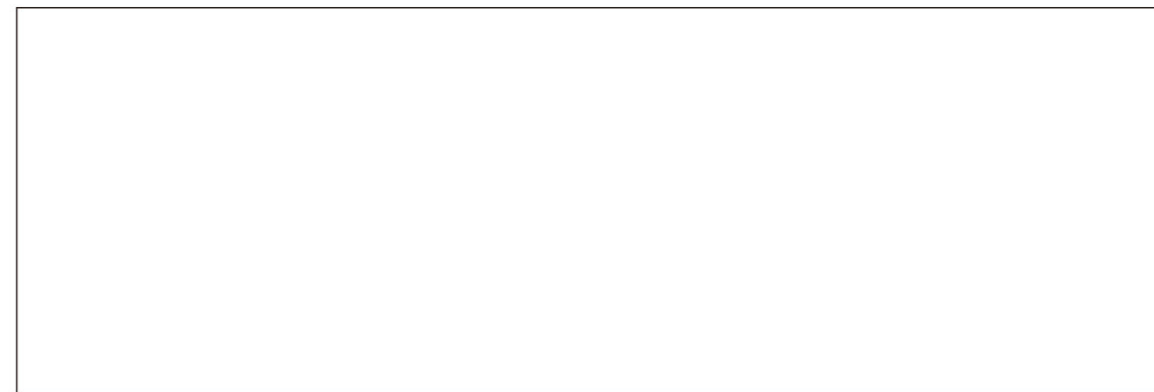
この中に注ぎ口の急須で長〜い湯を入れます

さて、首都クアラルンプールへ移動し、ランチに飲茶をいただきました。お茶のサービスがあったのですが、注ぎ口の長い急須で、ドライフルーツやスパイスの入ったお茶碗に、茶芸師さんがアクロバティックなポーズでお湯を注ぐパフォーマンスが楽しくて、何度もおかわりしてしまいました。

そしてディナーは、イタリアンレストラン「マリニーズオン57」へ。料理がきれいでおいしい上に、夜景も素晴らしいですよ。日本と比べてコスパが抜群に良いのでぜひどうぞ。最後にお土産ですが、私のおすすめはキャメロンハイランド産の紅茶「BOHEA」。加熱しても渋みが少なく甘みがあるのでロイヤルミルクティーに向いています。このほか「OLD TOWN」のホワイトコーヒーやカヤジャム、なまこ石鹸、プランナクン食器なども人気です。

「観光して、おいしい食事をいただく」。これが旅の醍醐味ですよ。今回も満喫して帰路につきました。

写真：フルタニマサエ



東急ストアのプライベートブランド
もっともっと価値ある商品!



Tokyu Store Plus

あったかメニュー

今月は手軽で簡単、ホットな新商品のご紹介です。
素材にこだわった本格的な味わいをお楽しみください。

温めるだけで、手軽におでんが楽しめる

旨味あふれるだしと具材 おでん



(900g 7種 10品)
本体価格 598円
(参考税込 646円)

ポイル殺菌をしているため、
具の食感がしっかり味わえます。
かつお節と昆布の出汁に
「あご出汁」を合わせ、上品で
深い味わいのおでんに仕上げました。

湯せんで
7~8分!



ポイル殺菌とは

通常のレトルトおでんは100℃以上の
圧力釜の中で加熱処理するため、具材
の食感がやわらかくなり、特に大根な
どは食感がなくなってしまいます。こ
のおでんは、90℃で50分間、湿熱処理
をする「ポイル殺菌」をしているため、
具材の食感を損なわずに味わえます。

あご出汁とは

あご出汁の原料はトビウオを乾燥さ
せたもの。海面より上を飛び、運動量
が多いトビウオの体は他の魚より雑
味の原因になる脂肪分が少ないと言
われています。このため、煮干しや鯉
節よりも、すっきりとした上品な味
とコクが出ると言われています。

簡単に本格的な味わいが楽しめる

北海道津別町産の生乳でつくった

えびグラタン えびドリア ミラノ風ドリア

北海道津別町産の生乳を
ベースに、バターを加えた
ホワイトソースをプラスした、
ミルクィーでクリーミーな
味わいのグラタンとドリア。



レンジで
簡単!



※冷凍食品コーナーにてお求めください。

(各 200g) 本体価格 各 258円(参考税込 各 279円)

税の豆知識

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。
国税庁ホームページ: www.nta.go.jp
 (資料提供: 目黒税務署 TEL.03-3711-6251)

～給与所得者の確定申告について～

給与所得がある方のうち、大部分の方は年末調整で所得税及び復興特別所得税が精算されることとなるため、確定申告をする必要はありません。ただし、給与所得の方でも確定申告をしなければならない場合や、確定申告をしないと源泉徴収された所得税及び復興特別所得税が還付される場合があります。

■ 確定申告をしなければならない方とは

給与所得がある方のうち、次のような方は確定申告をしなければなりません。

- ① 給与の収入金額が2,000万円を超える方
- ② 1か所から給与の支払を受けている方で、給与所得や退職所得以外の所得金額の合計額が20万円を超える方
- ③ 2か所以上から給与の支払を受けている方で、主たる給与以外の給与の収入金額と給与所得及び退職所得以外の所得の金額の合計額が20万円を超える方

■ 確定申告をすると所得税及び復興特別所得税が還付される場合とは

給与所得者で確定申告の必要がない方でも、次のような方は確定申告をすると還付されることがあります。

- ① 災害や盗難、横領により住宅や家財などの資産に受けた損害などについて雑損控除を受ける場合
- ② 病気やけがなどで支払った多額の医療費について医療費控除を受ける場合
- ③ 家賃を住宅借入金等で新築や購入、増改築等をして、(特定増改築等)住宅借入金等特別控除を受ける場合
- ④ ふるさと納税などの寄附を行い、寄附金控除を受ける場合

■ 平成30年分の確定申告の相談及び申告書の受付期間について

平成30年分の確定申告の相談及び申告書の受付は、平成31年2月18日(月)から同年3月15日(金)までです。還付申告については、平成31年2月15日(金)以前でも行えます(税務署の閉庁日(土・日曜・祝日等)は、税務署では相談及び申告書の受付を行っていません。)

■ 申告書は、パソコンやスマホで作成できます!

申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」で作成することができます。作成した申告書は、マイナンバーカードとICカードリーダーライターを用意すれば、e-Taxを利用して提出できます。また、事前に税務署で手続きしていたければ、マイナンバーカードとICカードリーダーライターを揃えていない方でも、e-Taxをご利用できます。

なお、e-Taxを利用する以外の提出方法としては、印刷して郵送等による提出があります。今年から「確定申告書作成コーナー」では、給与所得者(年末調整済み)で、医療費控除又はふるさと納税などの寄附金控除を適用して申告する方向けの、スマホ専用画面を用意しております。