

東急ストア生活情報誌

Family 109

2020

2

February

No.532

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いただけます。

おしえて!

ラク★うまキッチン

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



Family 109

2020 February

No.532

CONTENTS

- 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 ■ 2月
Tokyu Store Plus 五三焼 長崎カステラ …… 1
- おしえて! ラク★うまキッチン ■ 2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】
海外の調味料と麴調味料・甘酒について …… 8
- もっともっと価値ある商品を! Tokyu Store Plus
2月のおすすめ商品 …… 10



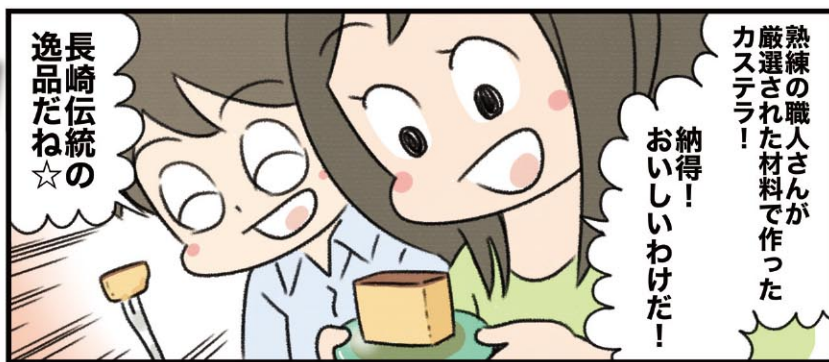
イラストレーター丸本チンタさんの

食べてみたレポート 2月



今月のPick Up!

Tokyu Store Plus
五三焼 長崎カステラ
五三焼 長崎カステラ 抹茶(各5切入)
各462円(参考税込各498円)
カステラの本場、長崎伝統の逸品「五三焼」。しっとりとした舌触りと濃厚な味をお楽しみください。抹茶味は、福岡八女茶を使用。



DAY1
MONDAY

週の初めは新鮮なサーモンを使い、野菜たっぷりのサラダとスープを合わせて。おしゃれな洋風献立を召し上がれ



•1人分 104kcal/
塩分 1.1g

•1人分 102kcal/
塩分 2.3g

•1人分 243kcal/
塩分 1.4g

生鮭 / レモン / サラダ菜

脂ののった鮭に甘酸っぱいソースがマッチ

サーモンのレモンマスタードソテー

1 下ごしらえをする

レモン(皮をよく洗ったもの)½個は皮の表面をそいで細切りにし、果肉は搾る。生鮭2切れは塩、こしょう各少々をふり、小麦粉大さじ1をまぶす。

2 焼く

フライパンにバター20gを中火で溶かし、鮭を並べ入れる。両面を約3分ずつ焼いて火が通ったら、取り出して器に盛る。

3 ソースを作る

2のフライパンに白ワイン(または酒)大さじ3、1のレモン汁を入れて中火にかける。ひと煮立ちしたら、粒マスタード大さじ1、はちみつ小さじ2、塩少々を加えて混ぜる。2にかけて1のレモンの皮をのせ、サラダ菜4枚を等分に添える。



レシピを動画で!

ブロッコリー / 玉ねぎ

にんにくと玉ねぎが味の決め手

ブロッコリーのホットサラダ

- ブロッコリー½個は小房に分け、茎は皮をむいて食べやすく乱切りにする。玉ねぎ½個は粗みじんに切る。
- 耐熱ボウルに1、にんにくのみじん切り1片分を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約2分30秒加熱する。水けをきり、ドレッシング(オリーブ油大さじ1 酢小さじ2 砂糖小さじ1 塩小さじ½ しょう油少々)を加え、さつとあえる。

ベーコン / にんじん

つるつと食べるにんじんが新しい味わい

にんじんのヌードル風スープ

- にんじん½本は皮むき器で細長く薄く削る。ベーコン2枚は5mm幅に切る。
- 鍋に水2カップ、洋風スープの素(顆粒)小さじ1、1を入れて中火にかける。煮立ってから約3分煮て、塩小さじ½、粗びき黒しょう油少々を加えて混ぜる。

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

雑誌「レタスクラブ」とのコラボレーション企画が再び登場! 大人気の「1カ月の献立カレンダーBOOK」から、ヘルシーな1週間分のレシピを掲載しました。手軽で計画的な1週間分の献立に、あなたもトライしてみませんか!

GROCERY LIST

買い物メモ

週初めに買っておくもの



にんじん 1本



ブロッコリー 1個



レモン 1個



サラダ菜 1個(約140g)



かぶ(葉つき) 5個

冷蔵室



かに風味かまぼこ 12本



とり手羽中 8本



白菜キムチ 1パック(約200g)

冷凍室



冷凍シーフードミックス 1袋(約300g)

食品棚



玉ねぎ 2個



生鮭 2切れ



ベーコン 4枚

木曜日に買い足すもの



牛ひき肉 150g



豚こま切れ肉 100g



豆苗 1袋



トマト 2個



厚揚げ 1枚



中華蒸し麺 2玉

常備食材

ピザ用チーズ にんにく 焼きのり 白すりごま

教えてくれるのは 牛尾理恵さん
料理研究家。栄養士。栄養バランスのよい、
シンプルで作りやすいレシピが人気。





•1人分 621kcal/
塩分 3.2g

•1人分 37kcal/
塩分 0.5g

シンプルな具材のリゾットは、米からでなく
ご飯で作るから、とってもスピーディー。
濃厚なメインに、フレッシュな副菜がよく合います

冷凍シーフードミックス / 玉ねぎ

たっぷりのチーズがとろけたあつあつをどうぞ
シーフードのチーズリゾット風

- 1** 切る
玉ねぎ½個はみじん切りにする。
- 2** 炒める
フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、**1**、にんにくのみじん切り1片分を炒める。

- 3** 煮る
しんなりしたら、水1¼カップ、洋風スープの素(顆粒)小さじ1、ご飯どんぶり2杯分(約400g)、冷凍シーフードミックス200gを凍ったまま加えて混ぜる。約2分煮て温まったら、ピザ用チーズ70gをふり入れ、塩小さじ½を加えてざっと混ぜる。器に盛り、粗びき黒こしょう少々をふる。

にんじん / レモン

いちょう切りのレモンを
ピネガーの代わりに使って
にんじんレモンラペ

- 1.** にんじん½本は5cm長さの細切りにする。レモン(皮をよく洗ったもの)½個は薄いいちょう切りにする。ともにボウルに入れ、塩小さじ½をふって軽くもみ、水けが出たら絞る。
- 2.** 砂糖小さじ1、おろしにんにく小さじ¼、粗びき黒こしょう少々を加え、混ぜ合わせる。

•1人分 94kcal/
塩分 1.2g



•1人分 28kcal/
塩分 0.7g

10分煮るだけで、
手羽中もかぶもしっとりやわらか。
シャキシャキのサラダとスープは、
メインを煮る間に完成!



とり手羽中 / かぶ / 白菜キムチ

甘辛い味が手羽中に
しっかりとしみた

手羽中とかぶのキムチ煮

- 1** 切る
かぶ(葉つき)3個は茎を少し残して葉を切り落とし、八つ割りにする。葉は5cm長さに切る。
- 2** 煮る
鍋に水2カップ、とりガラスープの素小さじ½を入れて中火にかける。煮立ったら、とり手羽中8本、かぶ、白菜キムチ100gを入れ、酒大さじ2、砂糖、しょうゆ各大さじ1を加えて混ぜる。中火のまま落としぶたをする。再び煮立ってから約8分煮る。かぶの葉を加え、さらに約2分煮る。

•1人分 263kcal/
塩分 3.0g



かに風味かまぼこ / サラダ菜

ごま風味抜群のドレッシングであえて
サラダ菜サラダ

- 1.** サラダ菜約120g(DAY1の残り全部)は食べやすくちぎる。かに風味かまぼこ6本はほぐす。
- 2.** ボウルに入れ、ドレッシング(ごま油小さじ2 白すりごま小さじ1 塩、粗びき黒こしょう各少々)を加え、大きく混ぜる。



ブロッコリー

やわらかめに煮て、ブロッコリーの甘みを引き出す
ブロッコリーとのりのスープ

- 1.** ブロッコリー½個は小房に分ける。焼きのり½枚は手でもんで細かくする。
- 2.** 鍋に水2カップ、とりガラスープの素小さじ1を入れて中火にかける。煮立ったら、ブロッコリーを入れて約5分煮て、しょうゆ、塩、こしょう各少々を加える。器に盛ってのりをのせ、ラー油少々をたらす。

•1人分 471kcal/
塩分 1.5g

•1人分 133kcal/
塩分 2.3g

•1人分 130kcal/
塩分 0.9g

レシピを
動画で!



牛ひき肉 / 厚揚げ / 玉ねぎ

冷凍シーフードミックス / 豆苗

ちょっとお疲れの金曜日には、
牛ひき肉、厚揚げ、シーフードを使った
たんぱく質たっぷりの元気献立で

たっぷり玉ねぎの甘みがいきわった 牛ひき肉と厚揚げのカレー炒め

1 切る

玉ねぎ1個は四つ割りにしてから、横1cm幅に切る。厚揚げ1枚は横半分にして縦1cm幅に切る。

2 炒める

フライパンにサラダ油大さじ1、にんにくのみじん切り1片分を入れて弱火で炒める。香りが立ったら、牛ひき肉150gを加えて中火で炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、厚揚げを順に加えながら炒め合わせる。

3 調味する

ひき肉に火が通って玉ねぎがしんなりしたら、みりん、しょうゆ各大さじ1、カレー粉小さじ1を加え、炒め合わせる。

シンプルなドレッシングと豆苗の香りがマッチ シーフードミックスと 豆苗のサラダ

1. 耐熱ボウルに冷凍シーフードミックス100gを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約3分加熱し、水けをきる。豆苗½袋は長さを半分に切る。
2. ボウルに入れて混ぜ、ドレッシング(オリーブ油、酢各小さじ2、しょうゆ小さじ½、塩、粗びき黒こしょう各少々)を加えて混ぜる。

ベーコン / かぶ

洋風素材のベーコンがみそ汁に意外と合う かぶとベーコンのみそ汁

1. かぶ(葉つき)2個は葉を切り落として八つ割りにし、葉は1cm幅に切る。ベーコン2枚は1cm幅に切る。
2. 鍋にだし汁2カップを入れて中火にかけ、煮立ったら1を加えて煮る。約5分煮たら、みそ大さじ1½を溶き入れ、ひと煮立ちさせる。

豚こま切れ肉 / トマト / 白菜キムチ / 中華蒸し麺

キャベツ代わりのキムチで味つけも兼ねて 豚トマトキムチ焼きそば

1 下ごしらえをする

トマト2個は一口大に切る。豚こま切れ肉100gは大きければ食べやすく切り、塩、こしょう各少々をふる。

2 炒める

フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったらトマト、白菜キムチ100gを加えてさっと炒める。

3 炒める

中華蒸し麺2玉、水大さじ2を加え、ふたをして約2分蒸し焼きにする。麺をほぐしながら炒め合わせ、ウスターソース小さじ2を加えて混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。

かに風味かまぼこ / 豆苗

火通りの早い具材で簡単に 豆苗かにかまスープ

1. 豆苗½袋は長さを半分に切る。かに風味かまぼこ6本は長さを半分に切り、ほぐす。
2. 鍋に水2カップ、とりガラスープの素小さじ½を入れて中火にかけ、煮立ったら1を加えて約2分煮て、塩小さじ¼、こしょう少々を加えて混ぜる。

炒めたトマトの甘酸っぱい汁と
キムチの辛みが麺にからんでおいしさ充実。
すっきり味のスープを合わせてバランスよく

•1人分 537kcal/
塩分 2.8g

•1人分 48kcal/
塩分 2.1g

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

STAFF 調理/牛尾理恵
撮影/高杉 純 スタyling/浜田恵子
栄養計算/スタジオ食 編集協力/早川徳美

麴調味料・甘酒



さて、数年前にブームになった麴調味料や甘酒。健康ブームとも重なって大人気となりました。塩麴、甘麴、甘酒。日本の伝統的な発酵食品が、今後も調味料として大活躍しそうです。

マーサ流 米麴・甘酒 使い方新発見

米麴 (塩麴・甘麴)



魚介類や肉類を米麴の調味料に漬け込んでから焼くと、自然な甘味と塩分が食材の持つうまみを引き立ててくれます。焼く時は、米麴を付けたまま焼いてください。

甘酒



甘酒にしょう油や塩、みそをプラスするだけで、煮物の汁としてワンランクアップ。私は「煮魚」や「ぶり大根」「里いもの煮つけ」等に甘酒をよく使っていますが、どれもがふっくらとおいしく仕上がります。



「自家製べったら漬け」も甘酒で。軽く塩漬けしただいこんに、甘酒を加えて漬け込むだけなので気軽に作れます。私はだいこんの他にきゅうりやにんじん、はくさいなども漬けています。早く仕上げたい時は、野菜のカットを小さくすると良いですよ。



甘酒の中にチーズ(クリームチーズ以外)を加えるだけで、「チーズの甘酒漬け」のできあがり。チーズも固くならず、程良い甘さと塩気でとてもおいしい!お酒のおつまみにも合いますよ。お試しください。

保存方法

使用頻度が低くなりがちな調味料は、使い方や保存方法が大切です。

- ①他の調味料等を計量したスプーンは使わない
- ②湯気が立っている鍋の上で使わない
蒸気がビンの中に入ることになってしまいます。器や手に取り出してから加えるようにしましょう。

使い方や保存方法を間違えると、スパイスやハーブの香りが劣化したり、カビや腐敗の心配があります。「熱、光、湿気」は調味料保存の大敵!きれいな密閉容器に入れて熱源から離し、光が届かないように扉のある場所に保存することが大切です。

11回にわたり連載してきた調味料シリーズでしたが、調味料の特徴を知り、程良く加えることで食材の持つ力を発揮させること。それが火加減と共に「調理」なのだということも考えています。調味料とうまく付き合って「料理上手」を目指そう!
これからも遊び心を持って料理を楽しんでください。



マーサの食コラム

調味料豆知識

—海外の調味料と麴調味料・甘酒について—



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。「マダムマーサクッキングスタジオ」を主宰。

今や日本にいながら、世界中の調味料が手に入る時代。本場の調味料を使えば、現地さながらの料理を作ることもできます。また、日本の食文化を支えてきた「麴」も、発酵調味料としてブームを築きました。今回は、余らせがちなこれらの調味料を使い切る、マーサ流の使い方をご紹介します。

海外の調味料



スーパーマーケットの棚には、数えきれない種類の海外の調味料が並んでいます。おしゃれなパッケージに惹かれて買ったけれど、残ったまま賞味期限が過ぎて捨ててしまう、なんてことになっていませんか? 残さず使い切るコツは「色々使い」をすること。ひとつの料理に使うだけでなく、その他の料理にも使ってみると、意外と「これおいしい!」という発見があるかもしれませんよ。

マーサ流 海外の調味料 使い方新発見



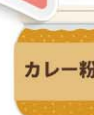
強い辛味に塩気が味のアクセント
豆板醤

「かぼちゃの豆板醤煮」
豆板醤の辛さがかぼちゃの甘さとベストマッチ



辛さと麴由来の甘味が味に深みをプラス
コチュジャン

「青魚(さば、さんま、いわし等)のコチュジャン煮」
青魚の臭いもコチュジャンで消えてコクのあるうまさに



数十種のスパイスとハーブが醸し出す風味
カレー粉

「ぶりのカレー照り焼き」
カレーとしょう油の相性が抜群です



スパイシーさと酸味がクセになる
ウスターソース

「鶏レバーのウスターソース煮」
ソースで煮るから薬味の必要がありません!



クリーミーな中にまろやかな酸味
マヨネーズ

「白身魚のマヨ焼き」
淡泊な味の白身魚に野菜を添え、一緒にマヨネーズをかけて焼くとお子さんも大好きなメニューに!



ハーブやスパイスの風味を料理にプラス
ハーブソルト

「ハーブと塩の冷ややっこ」
軽く水切りした豆腐を使えばチーズの食感に

お好みの スパイス

「スパイシーおでん」
おでんに好みのスパイス(カレー粉等)を加えて。試してみる価値あり!です
また、かつおやぶり等、味の濃い魚の刺身には、ラー油やカレー粉を加えたしょう油が合います

こうやって「色々使い」をすれば、残さず使い切るのも難しいことではなく、食品ロス削減にもなりますよね。これらの調味料は、すべてドレッシングや肉を焼くソース類にも加えて使えます。残っていたら、お試しを。

東急ストアのプライベートブランド



2月のおすすめ商品

立春を迎えてもまだまだ寒いこの季節。
今月のおすすめ商品をご紹介します。

かに雑炊 / たい雑炊

各250g 各198円(参考税込 各214円)

紅ずわいがにのほぐし身とかにみそを加え、
かに本来のうま味を引き出しました!

国内産
こしひかり
使用

国産の焼き真鯛を使用した、鯛の風味を
感じる事ができる上品な雑炊です!



※写真はイメージです。



※写真はイメージです。



するめいか(解凍)刺身(若潮丸)

1パック 398円(参考税込 430円)

国内のいか釣り船凍船の中でも
毎年トップクラスの実績を誇る、
若潮丸に限定しました。

釣りたてを即時凍結!
鮮度バツグンです!

深くて均一な飾り包丁が
入っているので食べやすい!



※写真はイメージです。

低糖質パン粉 糖質50%オフ

100g 138円(参考税込 149円)

小麦たんぱく、オーツブラン、
小麦ふすまのミックス粉を使う事で
糖質を50%抑えました!
油の吸収を抑えるため、
パン粉は細目に
カットしてあります。



揚げ物も
ヘルシーに!

※写真はイメージです。

美しい時代へ—東急グループ



子育てママや働く女性など忙しいあなたのための

東急ストアネットスーパー

FOOD MARKET プレッセ

Preccce ネットスーパー

“欲しい”がいつでも、ネットから! ▶



東急ストア・プレッセのネットスーパーが選ばれる理由

理由 その1 専門スタッフが
商品を“売場で厳選”!

POINT 毎日の食料品から日用品まで
**豊富な
品揃え!**

東急ストア・プレッセの店舗から、
ご注文された商品を丁寧にピックアップ。



理由 その2 東急ベルのベルキャスト
によるお届け!

POINT お客様の大切な商品を
**「安全」「安心」
「確実」**にお届け!

研修や教育をしっかり受けた
ベルキャストがお届け。



24時間365日 スマホでカンタン注文

TOKYU CARDのご利用で

TOKYO POINTがさらに貯まる!使える!



入会金・月会費は無料!
会員登録はこちら ▶



配送エリアは
こちらから ▶



東急ストア ネットスーパー事務局

0120-311-109

[受付時間] 10:00~19:00 携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

税の豆知識 (資料提供: 目黒税務署 TEL.03-3711-6251)  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**

所得税・消費税・贈与税の申告は、e-Taxをご利用ください

所得税の確定申告でe-Taxをご利用いただくメリット

- 税務署に行かず自宅から申告できます。
- 生命保険料控除証明書等は、その記載内容を入力して送信することにより、提出又は提示を省略することができます。
※法定申告期限から5年間、税務署から書類の提出又は提示を求められることがあります。
- 自宅や税理士事務所からe-Taxで提出された還付申告は3週間程度で処理しています。
※1月・2月に提出された場合は、2~3週間程度で処理しています。
- 確定申告期間中は、24時間いつでも利用可能です。
※メンテナンス時間を除きます。

e-Taxの利用手続きがより便利になりました

平成31年1月から従来の方式に加え、次の2つの方式をご利用いただけます。

マイナンバーカード方式

ID・パスワード方式

詳細については、e-Taxホームページ (www.e-tax.nta.go.jp) をご覧ください。



国税庁ホームページから確定申告(e-Tax)

所得税・消費税・贈与税の申告書は、国税庁ホームページから作成できますので、是非ご利用ください。

画面の案内に従って金額等を入力すれば、税額などが自動計算され申告書等を作成することができ、作成した申告書等をe-Tax送信することで、税務署に行かずに自宅から申告できます。

また、給与収入がある方や年金収入、副業等の雑所得がある方などは、スマートフォン・タブレットに最適化したデザインの画面で所得税の申告書を作成いただけます。是非、スマートフォンでe-Taxをご利用ください。