

Family109

東急ストア生活情報誌

7

July 2020

No.537

今月のTopic

デリカコーナー VS お魚コーナー 東急ストア自慢の うなぎ対決!

8P バイヤー おいしさ選抜



夏にピッタリの
スタミナ&さっぱりMENU

Family109

東急ストア生活情報誌

7

7月号の
content

なかよし家族のお気に入り「瀬戸内海産 釜あげしらす」..... 1P

今月の Topic

東急ストア自慢のうなぎ対決 デリカコーナー VS お魚コーナー 2~3P

DELISH KITCHEN

夏にピッタリのスタミナ&さっぱり MENU

- うなぎのちらし寿司 4P
- なすといんげんの牛肉巻き&枝豆と塩昆布のポテトサラダ 5P
- ゴーヤーのキーマカレー 6P
- たこのピリ辛唐揚げ&豚ともやしのにんにくごまだれ 7P

パイヤーがあつ〜語る 7月のパイヤー おいしさ選抜 8~9P

くらしの豆知識 10P

《 なかよし家族のお気に入り 東急ストアを愛用している なかよし家族の日常をちょっとのぞき見! 》



今月のおすすめ

瀬戸内海のいわし稚魚を使用。赤穂の天然塩で自然な風味に仕上げました。

瀬戸内海産 釜あげしらす (25g×2)

本体価格 **298円** 参考税込 322円

Tokyu Store Plus



※写真はイメージです。

今月のTopic

東急ストア自慢の

デリカコーナー

V S

お魚コーナー

うなぎ対決!

※写真はイメージです。



お店で蒸し焼き
しているから
ふっくらさが違います。

養鰻場とは
20年来のお付き合い!
おいしさが違います。



デリカバイヤー
守屋



水産バイヤー
伊藤

静岡県産
うなぎ長蒲焼

1尾

本体価格 **2,080**円
参考税込 2,246円

大尾

本体価格 **2,580**円
参考税込 2,786円

うなぎ重大
(九州産
うなぎ使用)
(1パック) **1,980**円
参考税込 2,138円

うなぎ重
(九州産うなぎ使用) (1パック) **1,580**円
参考税込 1,706円

この商品の販売期間
7月17日(金)~21日(火)のみ

この商品の販売期間
7月10日(金)~12日(日)・7月17日(金)~23日(木)

※一部除外店舗があります。 ※こちらのうなぎはプレッセルでは取り扱いしていません。

九州産

デリカのうなぎはここが違う!

①きれいな地下水で育てるから、旨味がちがう

うなぎはストレスを感じやすくとてもデリケート。
安定した水質とうなぎに最適な水温を維持管理しているから、
良質なうなぎが育ちます。



②後ひく美味しさの こってり甘だれ!

しっかり身の中から火を入れた
うなぎに味・品質にこだわった
しょうゆやみりんなどを使用した
3種のたれで蒲焼にしました。



●タレA...焼き色たれ ●タレB...旨味たれ
●タレC...照り艶たれ

③こだわりのオリジナル山椒

京都で有名な七味屋から仕入れた実山椒100%の
オリジナル山椒は、香り高いうなぎの旨味をさらに引き立たせます。



さっぱり味のたれで味変!

最初は山椒だけをかけて九州のこってり甘だれを堪能。次に付属の
さっぱりだれをかけるとまた違った味わいをお楽しみいただけます!



たれだくごはんとも相性抜群

ふっくら柔らかく焼きあげたから

九州産うなぎ使用うなぎ重

魚屋のうなぎはここが違う!

①静岡県で養殖されたうなぎのみ

うなぎの本場静岡県で育てた
100%ニホンウナギのみ仕入れ、加工直前まで
生かしておきます。



ONLY!!

②熟練した職人の技

職人が生きたうなぎを開き、鮮度にこだわっています。
昔ながらの工程で「焼き」にこだわり、身はこんがり皮はパリパリに
仕上げました。さらに蒸し上げることでふっくらとした仕上がりに。

専門店と
同じ製法!

③照りがない、のが無添加の証拠

天然醸造木桶仕込丸大豆醤油と本みりん
砂糖だけのタレは、うなぎ本来のおいしさを
しっかりと味わうことができます。



秘伝の
さっぱりタレ!!

おすすめの温め方は
コチラ!



DELISH
KITCHEN

名産地で選びぬいた旨さ

昔ながらの味を守り続ける

静岡県産うなぎ長蒲焼

黒酢でさっぱりコク旨! なすといんげんの牛肉巻き

さっぱりとした中にコクのある黒酢トマトソースがポイント!
おかずやおつまみにもおすすめです。

材料(2人分)

・牛すきやき用(モモ肉)	6枚(120g)
・なす	3本(240g)
・いんげん	12本
・ミニトマト	5個
・塩こしょう	少々
・片栗粉	適量
・サラダ油	大さじ1

👉 なすは塩水につけるとさらに変色を防げる。

Aソース

・酒	大さじ1	・しょうゆ	大さじ1と1/2
・砂糖	大さじ1/2	・おろしんにく	小さじ1/3
・黒酢	大さじ2		

作り方

1. なすはへたを切り落とし、縦4等分に切る。水に3分ほどさらし、キッチンペーパーで水気をふきとる。いんげんは両端を切り落とす。ミニトマトは1/4のくし形に切る。
2. 牛肉1枚を縦長におき、片栗粉(適量:少々)を片面全体ふる。いんげん2本をおき、なす2切れを上下を交互にしてのせ、手前から巻く。同様に計6個作る。塩こしょうをふり、片栗粉を全体にまぶす。
3. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、2を巻き終わりを下にして並べ入れる。焼き色がついたら上下を返し、全体に焼き色がつくまで転がしながら焼く。Aを加えて混ぜ、ふたをして野菜に火が通るまで弱火で4~5分蒸し煮にする。
4. 牛肉巻きを取り出し、フライパンに残ったAにミニトマトを加えてさっとからめる(黒酢トマトソース)
5. 器に牛肉巻きを盛り、黒酢トマトソースをかける。

👉 牛肉巻きは食べやすい大きさに切りましょう。



おすすめ食材
牛すきやき用
(モモ肉)

薄切りだから
熱がサッと入ります。

レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。



いつもと違った♪ 枝豆と塩昆布の ポテトサラダ

枝豆の食感と塩昆布の風味が爽やか!
いつものポテトサラダにひと工夫。

材料(2人分)

・じゃがいも	2個(300g)	A調味料
・ねぎ	1/3本	
・枝豆[冷凍]	60g	
・塩昆布	大さじ2	
・マヨネーズ	大さじ3	
・酢	大さじ1/2	
・塩	小さじ1/4	
・こしょう	少々	

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水に10分程さらして水気を切る。ねぎは縦半分に切り、薄切りにする。
2. 枝豆は解凍し、さやから豆を取り出す。
3. 鍋にじゃがいも、かぶるくらいの水を入れて中火で熱し、沸騰したらふたをして、じゃがいもに竹串がすっと通るくらいまで10分程弱火でゆで、水気を切る。
4. 鍋に3のじゃがいもを戻し入れ、中火にかけて鍋をゆすりながら粉ふきもにする。ポウルにじゃがいもを入れ潰し、お好みのかたさになったら、Aを加えて混ぜる。
5. 4が冷めたらマヨネーズを加えて混ぜ、ねぎ、枝豆、塩昆布を加えて混ぜる。

おすすめ食材

枝豆

今が旬の枝豆は、ほっくりとした食感と甘味があります。

料理の基本/
「枝豆のゆで方」はこちら



レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。

夏の暑さに負けるな! うれしいさっぱりメニュー

誰でも簡単に美味しく作れる!



7 2020
July

簡単さっぱり料理! うなぎのちらし寿司

気軽にうなぎを食べたい人におすすめ!
ごまと大葉、ミョウガで風味豊かな味わいです。



うなぎ蒲焼きを
みんなで
シェアして、
おいしく楽しく!

レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。

材料(2人分)

・うなぎの蒲焼き	2切れ(90g)
・きゅうり	1/2本
・大葉	5枚
・みょうが	1個
・卵	1個
・塩	少々
・みりん	小さじ1
・白いりごま	大さじ2
・白ごはん	お茶碗2杯(300g)

A酢飯の調味料

・めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
・酢	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・塩	小さじ1/2

作り方

1. うなぎは半分になり、1cm幅に切る。
2. きゅうり、大葉は千切りにする。みょうがは斜め薄切りにする。
3. ポウルにAを入れて混ぜ、白ごはんを入れて混ぜ、白いりごまを加えて混ぜる。
👉 砂糖はよく溶かすこと。
4. 耐熱容器に卵、塩、みりんを入れて混ぜる。ふんわりとラップをして600Wのレンジで40秒加熱する。固まったら素早く箸でほぐしてそぼろ状にする。
5. 器に3、きゅうり、いり卵、みょうが、うなぎ、大葉をのせる。

おすすめ食材

うなぎ

土用の丑にかかせません!
香ばしく旨味たっぷりです。

サクサク食感♪ たこのピリ辛唐揚げ

一味違うたこの唐揚げレシピをご紹介します！
豆板醤を加えてピリッと辛めに仕上げます。



レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。



おすすめ食材

たこ

旨味たっぷりで、簡単に
噛み切れプリプリの食感！

材料(2人分)

- ・たこ(生食用) 150g
- ・サラダ油 適量
- ・レモン(くし形切り) 1切れ

A調味料

- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・おろししょうが 小さじ1/2

B衣

- ・薄力粉 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1

作り方

1. たこは一口大に切る。
2. ビニール袋にゆでたこ、
Aを入れて揉み込み、5分程おく。
3. ボウルにBを入れて混ぜ、
2を加えてまぶす。
4. 鍋に底から3cm程度のサラダ油を入れて
170℃に熱し、3を入れて上下を返しなが
らカラッとすまで3分程揚げる。
5. 器に盛り、レモンを添える。

暑さをのりきる 栄養満点!スタミナメニュー

誰でも簡単に美味しく作れる!



7 2020
July

食欲そそる♪

ゴーヤのキーマカレー

ゴーヤは塩もみして、独特の苦味を軽減!
肉の旨味、トマトの酸味などが一体となったおいしさです。



レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。

材料(2人分)

- ・ごはん お茶碗2杯(300g)
- ・合いびき肉 200g
- ・ゴーヤ 1/2本(125g)
- ・玉ねぎ 1個
- ・ホールトマト缶 1/2缶(200g)
- ・にんにく 1かけ
- ・ヨーグルト【無糖】 大さじ2
- ・カレー粉 大さじ1
- ・カレールウ(フレーク) 30g
- ・塩 小さじ1/4
- ・サラダ油 大さじ1
- ・水 100cc

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り除き、5mm幅に切ってボウルに入れ、
塩(分量外:小さじ1/2)をふって揉み込み、しんなりしたら水にさらして水気をしぼる。
玉ねぎはみじん切りにする。にんにくは半分に切り、つぶす。
2. フライパンにサラダ油、にんにくを入れて熱し、香りがたったら玉ねぎを入れてふたをして時々混ぜながら
7~8分強めの弱火で炒める。合いびき肉を加えて肉の色が変わるまで中火で炒める。
3. カレー粉を加えて粉気がなくなるまで炒め、ホールトマト缶を加えて、つぶしながら煮る。
ヨーグルト、水を加えて混ぜ、ふたをして10分程弱めの中火で煮る。

👉水分量が多い場合はふたを開けて水分が少なくなるまで煮詰めてください。

4. ゴーヤを加え、2分程煮る。カレールウを加えてとろみが出るまで混ぜながら煮て、塩で味をととのえる。
5. 器にごはん、キーマカレーを盛り、お好みで粉チーズをかける。



おすすめ食材

ゴーヤ

最も美味しく、栄養価が高い
夏に食べるのがおすすめ!

ガツン!スタミナ! 豚ともやしの にんにくごまだれ

さっぱりしたもやしと豚しゃぶに香味だれをたっぷり!
さっと作れる一品です。

おすすめ食材

豚

茹でることで、
脂が落ちてヘルシーに!



材料(2人分)

- ・豚しゃぶしゃぶ用(バラ肉) 200g
- ・もやし 1袋
- ・味一ねぎ 4本

Aにんにくごまだれ

- ・にんにく 1かけ
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・水 小さじ1
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1
- ・すりごま 大さじ2

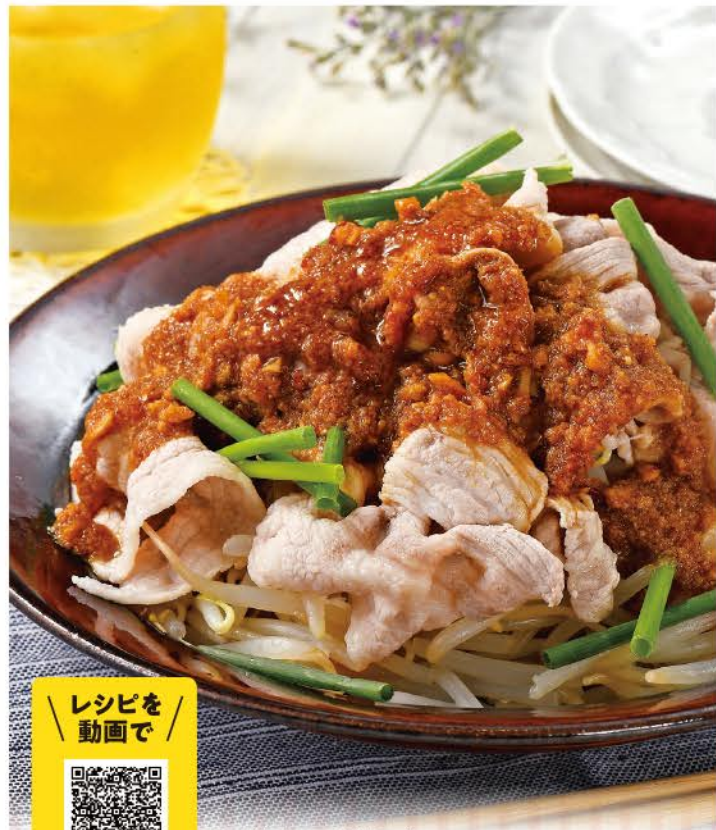
作り方

1. 味一ねぎは根元を切り落とし、4cm程度に斜めに切る。
2. にんにくはみじん切りにする。ボウルにAを入れて混ぜる。
3. 鍋に湯を沸かし、もやしを入れて1分程度ゆでて取り出し水気を切る。
4. 同じ鍋に豚肉を1枚ずつ入れてゆで、水気を切る。
5. 器にもやし、豚肉、味一ねぎをのせてにんにくごまだれをかける。

レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。





デリカバイヤー
高橋の
おいしさ選抜

たっぷり焼コーンの サラダ

人気のコーン 焼いちやい ました!



甘じょっぱいドレッシングが
食欲そそる!



おにぎりやサンドイッチと
合わせても◎!

続々登場中! フレッシュサラダシリーズ!

- チキンの彩りコブサラダ
- 15品目のカラフルサラダ
- 大豆ミートとケールのヴィーガンサラダ



8種の具材を使用した人気の味。
レタス、赤パプリカなどでカラフル!
動物性の原料は、一切不使用。

今月の バイヤー おいしさ選抜

バイヤーが今一番お客様に食べてほしい商品をご紹介します!この商品のヒミツをもっと知ってほしいから、おいしさやこだわりを深〜く語ります!

絶妙な焼き加減
香ばしいけれど甘みがある緑豆のコーンをイメージして焼きあげました。
老若男女みんなに人気です。野菜が苦手な方にもぜひ召し上がっていただきたいサラダです。
オリジナルドレッシングをつけています。
よくかきまぜてからお召し上がりください。



たっぷり焼コーンのサラダ(1パック) **298円**
参考税込 322円

糖度12度以上の 確かな甘さが自慢 甘さたっぷりもも



青果バイヤー
野中の
おいしさ選抜

山梨県産



私たちが大切に育てました。

名産地 山梨県の中でも勝沼・塩山地区に限定!

暑い日にはコレ!
ももシャーベット
皮はもかす、一晩冷凍庫で丸ごと凍らせると暑い時にピッタリなデザートに!



生産量1位の山梨県より
こだわりの桃をご紹介します!

おいしいもの見分け方

ふくらと色ついで丸みをしていて、全体的に紅く色づいているものを選んでください!
直射日光を避け風通しの良い常温で保存してください。
甘い香りがしてきたら、食べる前に冷蔵庫で1~2時間ほど冷やして食べるのがおすすめです。
冷やしすぎは厳禁!



勝沼・塩山地区は、昼夜の寒暖差が大きく、もも栽培に理想の場所!
降水量も少なく、実が太陽の光をたくさん浴びることで育つため、糖度12度以上のものだけをとり扱っています。
二つ「光糖度センサー」を通し、この土地限定のももを大切に収穫したももを、糖度12度以上のものだけを

二段製法仕上げで プリップリの食感!

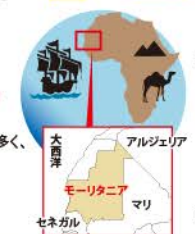
おすすめの食べ方



たこぶつわさび醤油
たこをぶつ切りにして、わさび醤油で和えるだけ!簡単おつまみにも。

国産の旨味塩
塩もみに重要な塩は、赤穂や坂出の塩屋さんから仕入れたこだわりの塩。
しっかりととむことで噛み切れやすく、プリップリの食感となり、たこ本来の味が際立ちます。

プチ情報
モーリタニアって??
餌が豊富で、タコが好む岩場が多く、海域がきれいで品質・信頼の高い漁場といえます。



モーリタニア産
真たこ(生食用)
(100g当り)
398円
参考税込 430円

モーリタニア産 真たこ(生食用)



ぜひ知っていただきたい! モモ肉の驚きの旨さ



モモ肉・イチボの
おすすめの食べ方
シンプルに
塩コショウ
赤身肉本来の香りと旨味を引き立ちます。



トモサンカク
おすすめの食べ方
清々しい辛みの
わさび醤油で
和牛の脂の甘みと、わさびのツンとした辛味がよく合います。



国内産黒毛和牛焼肉セット・モモ肉食べ比べ
モモ肉トモサンカクまたはイチボ 各200g
(400g、100g当り本体価格745円相当)
2,980円
参考税込 各3,218円



黒毛和牛焼肉セット モモ肉食べ比べ

格付け4等級以上を厳選
黒毛和牛のモモ肉は、赤身ながら脂がほどよくのこる柔らかく、お肉の味が楽しめます。
比較的弱火でじっくり時間をかけて焼くのがおすすめです!さらにじっくり返したくなります!
じっくりと肉の旨味を閉じ込めるように片側ずつ焼くと、特有の甘く香ばしい「和牛香」を楽しめます。

プチ情報
和牛と呼べるのは4種類
黒毛和種 日本短角種
褐毛和種 無角和種
黒毛和牛は正式には黒毛和種といえます。



そのままでも加熱しても
美味しく食べられます!

くらしの豆知識

暑さ厳しいこの季節をのりきる、ちょっとしたひと工夫をご紹介します。



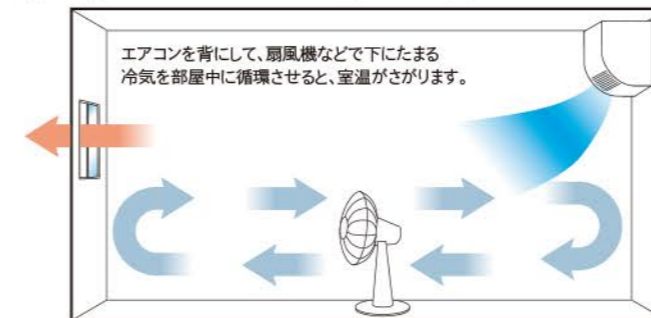
家の中だから大丈夫？

いいえ、熱中症は室内こそ要注意！

夏になると心配なのが熱中症。実は、野外よりも自宅や室内で発症するほうが多いといわれます。熱中症とは、身体の中の水分や塩分のバランスが崩れて体温が調節できなくなり、めまいや頭痛、ひどくなると意識障害など様々な症状を引き起こすことをいいます。

ポイント1 部屋の温度の管理

温度計をおいて室温や湿度のチェックを！
扇風機やサーキュレーターを使って熱い空気を外に逃がしたり、冷気を循環させましょう。
また、暑い夏は電気代も気になりますよね。そんなときは冷感タオルや水まくら、保冷剤などで外側から体を冷やしたり、そうめんやアイス、夏野菜などで涼味をたのしむのもおすすめです。



新型コロナウイルスの感染リスクを下げるため、密閉空間を作らないことも大切。ときどき窓を開けて風の通り道を作り、換気することを心がけましょう。

ポイント2 こまめに水分・塩分補給

のどが潤いていなくても、夏は意識的に水分補給を。入浴や就寝でも水分が失われます。入浴前後や起床後にも水分をとるようにしましょう。また汗をかくと水分だけでなく、塩分・ミネラルも奪われます。一緒に塩飴やタブレット、梅干しなどで塩分を補給しましょう。お茶やお酒は利尿作用があり、逆に水分が失われるので、水やイオン飲料、スポーツドリンクなどがおすすめです。



Tokyu Store **Prece** FOOD MARKET プレッセ

容器包装リサイクル法改正により
レジ袋が有料となるため
**お買い物袋ご持参に
ご協力お願いいたします。**

レジ袋販売の収益金は、環境保全・社会貢献活動に役立てていきます。

レジ袋が御入用の方はレジにてお買い求めください。
If you need a shopping bag, please purchase at the cash register.

ポリ袋

	小(Lサイズ) 本体価格3円		大(3Lサイズ) 本体価格5円
--	-------------------	--	--------------------

●レジ袋ご辞退時に進呈いたしておりましたエコポイント(2P)は6月30日(火)をもちまして終了いたしました。
●レジ袋をご購入のお客さまは、購入カードをご掲示いただくか、レジ係員へお申し付けください。
●レジ袋の返品・交換はいたしかねます。

何とぞご理解の上、ご協力をお願いいたします。

7月1日から
レジ袋が有料です！

便利なコンパクトバッグを。
たむのが面倒、かさばる、重いものを入れると破ける…
そんな持ち運び用バッグに対する悩みを解決するバッグをおすすめします。

私もいつもカバンに入れていて、裏に買い物を頼まれた時に使っています(笑)

ポイント1 一気にパツとたためる！
ポイント2 丈夫で洗っても形状そのまま
ポイント3 持ち手が幅広い。重いものも持ちやすい

1. 両端を持つ
2. “シュパツ”引張る！
3. あとがクルクル巻くだけ！

特殊な縫い方により、折り目がしっかりしているため丸洗いもOK。清潔に長く使うことができます。

持ち手は柔らかな布製。手や肩に負担がかかりにくいのが魅力です。

スタイリッシュで、単色～柄物まで種類豊富！だから男性の所有率も増えています。エコバッグとしてだけでなく、サブバッグとしてもおすすめです。

Shupatto
コンパクトバッグ
Mサイズ(ネイビー)
1,980円
参考税込 2,178円