

# Family 109

東急ストア生活情報誌

10

October 2020

No.540

今月のTopic

銘柄によってこんなにちがいます!

## お米の味わいチャート



食欲そそる!ごはんがススム!  
秋のまんぷくレシピ

Vマーク編  
バイヤー  
おいしさ選抜



# Family109

東急ストア生活情報誌

10

10月号の  
content

なかよし家族のお気に入り「有明海産 一番摘み焼のり卓上」	1
今月の Topic	
お米の味わいチャート	2~3
<b>DELISH KITCHEN</b>	
食欲そそる!ごはんがスム!秋のまんぶくレシピ	
・さんまの土鍋ご飯・鮭のねぎ照り焼き	4
・豚バラ肉とかぼちゃのハニーマスタードソース・れんこんのガリバタハンバーグ	5
・しらたきとしめじのピリ辛煮・おばけスイートポテト	6
Vマーク感謝フェア	7
バイヤーがあつ～く語る 10月のバイヤーおいしさ選抜 (Vマーク編)	8~9
くらしの豆知識 おうちでわくわく ハロウィン	10

## 《 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

旬の一番はじめに  
摘み取りました。  
口溶けが柔らかく風味豊かです。









# Vマーク商品を買って商品券を当てよう!

抽選で加盟社各店合計

総額 500万円分プレゼント!

A賞  
200名様

5,000円分

B賞  
2,000名様

2,000円分

レシートの合算が可能!

## WEB・郵送でご応募ください!

Vマークバリュープラス商品を含む、

1,500円(税込)以上のレシート(複数枚可)を1口としてご応募いただけます。  
※全てのレシートに対象商品(1品以上)が含まれている必要があります。

実施期間・レシート有効期間

2020年10月1日(木)~10月31日(土)

はがき応募は

11/1(日)までの消印有効。※WEB応募は11月1日23時59分まで

ご記入いただいた個人情報は、  
本キャンペーンの為のみに使用いたします。  
その他の目的で使用することはございません。

WEB応募も  
可能です!

URL <http://get-cp.jp/v-markfair>

ご応募はこちらから



## 辛味が食欲そそる! しらたきとしめじのピリ辛煮

しらたきとしめじで食感を楽しめる組み合わせ!  
ピリ辛でご飯のおかずやおつまみにぴったり。



※予告なくレシピが変更/  
終了することがあります。

誰でも簡単においしく作れる!



10  
2020 October

おすすめ食材  
ぶなしめじ

ぶりぶりとした食感と旨味が魅力のきのこです。

材料(2人分)

・しらたき(アケ抜き済み)	1袋(200g)
・ぶなしめじ	1パック
・唐辛子(輪切り)	小さじ1
・サラダ油	大さじ1/2
・味一ねぎ	適量

A調味料

・酒	大さじ1	・和風顆粒だし	ひとつまみ
・みりん	大さじ1/2	・水	50cc
・しょうゆ	大さじ1		

作り方

1. しらたきは食べやすい長さに切る。
2. ぶなしめじは根元を切り落とし、ほぐす。
3. フライパンにサラダ油、唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが立ってきたらしらたきを加えて中火でさっと炒める。
4. ぶなしめじを加えてしまなりするまで炒める。
- Aを加えて汁気がとぶまで煮詰める。
5. 器に盛り、味一ねぎをちらす。

## イタズラしちゃうぞ♡ おばけスイートポテト

スイートポテトがホワイトチョコをまとめて  
とっても可愛いおばけに大変身!  
ハロウィンにおすすめのスイーツですよ♪

おすすめ食材

さつまいも

ほくほく感とやさしい甘味がたまりません。

材料(12個分)

・さつまいも	1本(300g)	・牛乳	大さじ1
・無塩バター	20g	・ホワイトチョコレート	160g
・砂糖	30g	・チョコペン	1本
・卵黄	1個分		

作り方

1. さつまいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらして水気を切る。  
耐熱ボウルにさつまいもを入れ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで5分~5分30秒加熱し、つぶす。
2. 1のボウルに無塩バター、砂糖を加えて混ぜ、卵黄、牛乳を加えてさらに混ぜてスイートポテトを作る。  
スイートポテトを12等分にし、おばけの形に成形し、クッキングシートを敷いた天板に並べる。  
200°Cに予熱したオーブンで5~7分焼き、取り出して冷ます。
3. ホワイトチョコレートは細かく刻み、3/4量を耐熱ボウルに入れる。  
600Wのレンジで1分加熱して取り出し、残りのホワイトチョコレートを加えて混ぜて溶かす。
4. 3のホワイトチョコレートをスイートポテトの表面にぬり固まるまで置く。チョコペンで顔を書く。



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。



Vマーク  
鶏だんご

## コリッ、ふんわり 食感が楽しい！



おすすめの食べ方

寄せ鍋

これからの季節は  
鍋料理がぴたり！  
鶏の旨味が染みます。

ほかにも色々な料理で  
お楽しみいただけます！

アレンジ色々



Vマーク  
・鶏だんご  
・鶏だんご(なんこつ入り)  
・鶏だんご(杵つきもち入り)  
・鶏だんご(ゆず皮入り)  
(各220g)

本体  
各280円  
参考税込 各302円

国産鶏と国産野菜で  
鶏肉も野菜も国産にこだわり、  
肉感たっぷりに仕上げました。  
ふんわりとした食感の  
フレーバー、コリッとした食感の  
なんこつ入り等、好みの味を  
お楽しみください。

鶏だんごの中に、チキン  
ベースのスープゼラチンを  
混ぜ込んでいます。

鶏だんごに広がり、ふんわり  
ジューシーな味わいをお  
楽しみいただけます。

スープゼラチンを使用



安全、安心の  
有機トマトを使用

Vマーク  
有機カットトマト  
有機ホールトマト



パスタソースに

材料(4人分)  
☆トマト缶(本体)1缶、☆玉ねぎ 1/2個、  
☆オリーブオイル大さじ3杯、☆にんにく1片、☆塩適量、  
☆圓形コンソメ1個、☆ローリエ1枚、☆砂糖少々  
材料を全部入れ良くなめらか炒めるだけです。



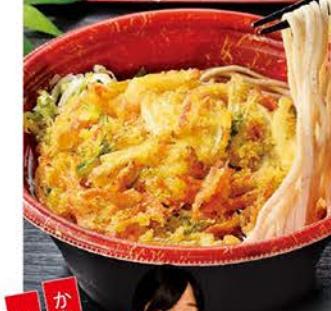
Vマーク  
・有機  
カットトマト  
・有機  
ホールトマト  
(各400g)

各148円  
参考税込 各159円

9月より  
リニューアル!  
国産野菜を  
100%使った  
かき揚げが大きい！

後のかき揚げとおそばを別々にあたため、  
かき揚げを後のせするのがオススメです。

七味はお好みで。



Vマーク  
・有機  
カットトマト  
・有機  
ホールトマト  
(各400g)

各148円  
参考税込 各159円

本場南イタリアのブーリア地方で  
収穫された有機トマトのみを使用。

赤色の発色が良く、果肉がやわらかくて、  
フレッシュな香りが楽しめます。  
ホールトマトは旨味を活かす  
煮込み料理、カットトマトは果肉感が  
味わえるスープにおすすめです。

Vマーク  
国産野菜を使った  
かき揚げそば

4種の素材を使った深みある出汁  
宗田鰹節、鰹節、さば節、アジ節の、  
4種のだし素材を使い、深みのある  
味わいに仕上げています。

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはすべて国産野菜で  
玉ねぎ、にんじん、ごぼう、水菜の4種の  
国産野菜を使用。そばは石臼挽きの  
そば粉を使っています。

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
・有機  
カットトマト  
・有機  
ホールトマト  
(各400g)

各148円  
参考税込 各159円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

Vマーク  
国産野菜を  
使った  
かき揚げそば  
(1パック)

本体  
298円  
参考税込 322円

かき揚げはトースターで  
温めればサクサクに！

# くらしの豆知識

10月といえば、ハロウィン。今月は、おうちでハロウィンをもっと楽しくするアイデアをご紹介します!

## おうちでわくわくハロウィン!

### アイデア① ハロウィンガーランド

壁に飾るだけで、ハロウィンを演出。



### アイデア② ペットボトルのおばけランタン

お子様と一緒に楽しくつくろう!



### アイデア③ マシュマロ おばけ スイーツ!



Vマークのバウムクーヘンに、  
ホワイトチョコと  
マシュマロをのせて  
レンジで加熱。  
チョコペンで目や口を  
かけば出来上がり。

