

東急ストア生活情報誌

Family 109

July
2021

7

No.549

今月のTopic

今年
の夏を
元気
に過
ごす
!

スタミナのつく食材で、



夏の元気レシピ

P8 バイヤーおいしさ選抜

Family 109



毎日をおいしく健やかに! 「旬で元気」 「手紙のついた野菜と果物」 1

今月のTopic
今年の夏を元気に過ごす! ・東急ストアの土用のうなぎ 2-3

夏の元気レシピ
・DELISH KITCHEN
鶏ももとなすのぶっかけそうめん 4
かぼちゃの肉巻きねぎ南蛮・水菜とタコの中巻サラダ 5
モロヘイヤとうなぎの丼 6
焼きしゃぶのサラダ巻き・とうもろこしのひげ入りかき揚げ 7
パイヤーがあつ〜く来る 今月のパイヤーおいしき選抜 8-9
くらしの豆知識 昔ながらの涼の知恵 10

《毎日をおいしく健やかに! 「旬で元気」》 今回は、旬が一番感じられる青果売場の「手紙のついた野菜と果物」についてご紹介します。



今月のおすすめ

このロゴをお店で見つけて下さい!

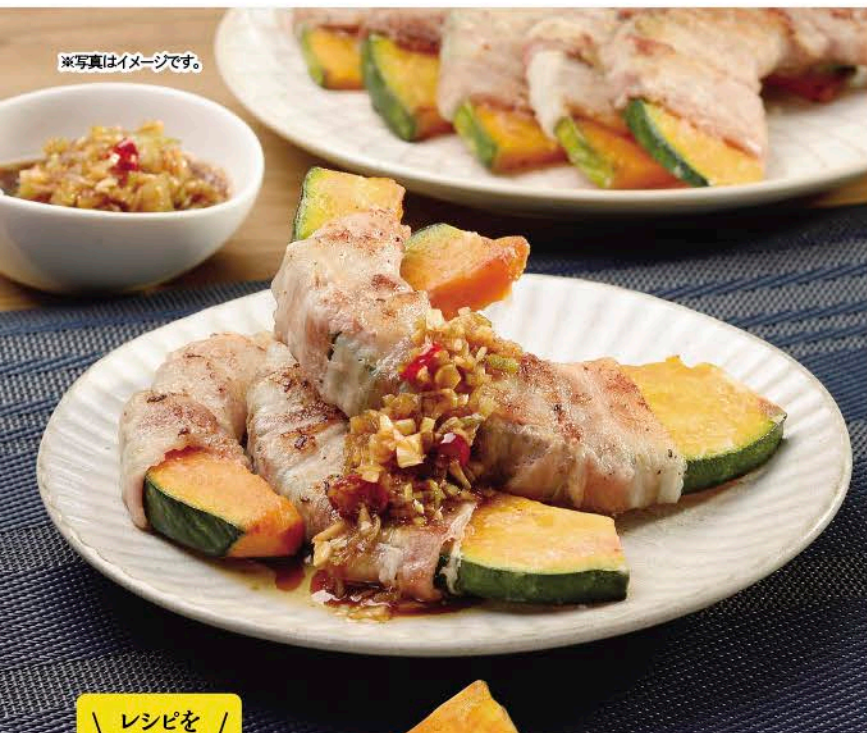
手紙のついた野菜と果物

●HPもぜひご覧ください。
<http://tegami-tsuita.jp/>





ガッツリ楽しむ! 夏の元気レシピ



※写真はイメージです。

立派なおかずに変身♪ かぼちやの肉巻きねぎ南蛮

かぼちやを揚げ焼きにして甘さをおさえることで、こほんがすすむおかずになります♪

- 材料(2人分)
- ・豚うす切り 炒め物用(バラ肉) 8枚
 - ・かぼちや【種とわたなし】 250g
 - ・長ねぎ 1/3本(55g)
 - ・しょうが 1/2かけ
 - ・塩こしょう 少々
 - ・片栗粉 適量
 - ・サラダ油 大さじ3

- A ねぎ南蛮だれ用
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ2
 - ・唐辛子(輪切り) 少々
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・ごま油 大さじ1/2

- 作り方
1. かぼちやは1cm幅の8等分に切る。耐熱皿にかぼちやをのせてふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分程加熱する。長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
 2. ポウルにねぎ、しょうが、Aを入れて混ぜる(ねぎ南蛮だれ)。
 3. 豚肉を1枚広げておき、塩こしょうをふる。かぼちやを1つをせて手前から巻く。同様に計8個作る。片栗粉を薄くまぶす。
 4. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、3を入れて表面がカリカリになるまで4~5分程揚げ焼きにして取り出す。
 5. 器に盛り、ねぎ南蛮だれをかける。



※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 江戸崎かぼちや 完全させてから収穫した甘みの強いかぼちやです。

ピリ辛味♪ 水菜とタコの中華サラダ

噛むたびに旨みがあるから、野菜がたっぷり食べられるサラダです!

- 材料(2人分)
- ・真たこ 約120g
 - ・水菜 1/3袋(70g)
 - ・きゅうり 1/2本
- A ドレッシング
- ・砂糖 小さじ1/2
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・酢 大さじ1
 - ・ごま油 大さじ1
 - ・ラー油 小さじ1
 - ・白いりごま 大さじ1

- 作り方
1. 真たこは薄切りにする。
 2. 水菜は根元を切り落とし、食べやすい長さに切る。きゅうりは細切りにする。
 3. ポウルにAを入れて混ぜ、残りの材料を加えてあえる。



※写真はイメージです。



おすすめ食材 真たこ 旨味豊かで、プリプリの食感!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

こくうま! 鶏ももとなすのぶっかけそうめん

鶏肉となすの旨味たっぷりの煮汁を丸ごとそうめんにぶっかけ!

※写真はイメージです。



- 材料(2人分)
- ・そうめん 3束(150g)
 - ・とり(モモ肉) 1枚(250g)
 - ・なす 1本
 - ・トマト 1個
 - ・にんにく 1かけ
 - ・味-ねぎ(刻み) 適量
 - ・塩こしょう 少々
 - ・ごま油 大さじ2
- A 煮汁
- ・みりん 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・めんつゆ(3倍濃縮) 50cc
 - ・水 150cc

- 作り方
1. とり肉は一口大に切り、塩こしょうをふる。
 2. なすは回転させながら斜めに切る。トマトは8等分の放射状に切り、さらに2等分する。にんにくはみじん切りにする。
 3. 鍋に湯をわかし、そうめんを加え、表記の時間通りゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。
 4. フライパンにごま油、にんにくを入れて熱し、香りがたってきたらとり肉・なすを入れ、なすが柔らかくなるまで4~5分、弱の中火で焼く。
 5. 4にAを加え、ふつふつとしてから2~3分煮て、トマトを加えてざっと混ぜ、3にかける。



おすすめ食材 とり(モモ肉) 旨味が濃く、ジューシーな部位です。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

さっぱり味わう夏の元気レシピ



さっと焼いて♪ 焼しゃぶの サラダ巻き

野菜やお肉をたっぷり食べたいときに大活躍するレシピです!

材料(2人分)

- 豚しゃぶしゃぶ用(ロース肉) 150g
- サニーレタス 6枚
- にんじん 1/3本
- かいわれ大根 1/2パック
- 白髪ねぎ 10g
- サラダ油 小さじ1

Aたれ

- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- みそ 大さじ1
- 豆板醤 小さじ1/2
- 水 大さじ1

作り方

- サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。にんじんは千切りにする。かいわれは根元を切り落とす。
- ボウルにAを入れて混ぜる。
- フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れてキッチンペーパーでうすくのぼし、豚肉を1枚ずつ並べ入れ、色が変わったら裏返して火が通るまで焼き、取り出す。
- サニーレタスに、にんじん、かいわれ、豚肉、白髪ねぎをのせて、Aをかける。

※写真はイメージです。



※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
豚しゃぶしゃぶ用
しゃぶしゃぶにぴったりな薄切り肉です。

たくさんの野菜と一緒に!

サクサク食感♪ とうもろこしの ひげ入りかき揚げ

とうもろこしの甘みを楽しんでいただける一品に仕上げました。おつまみにぴったり!

材料(2人分)

- とうもろこし[皮付き] 1本
- 天ぷら粉(まぶす用) 大さじ1
- サラダ油 適量
- 塩(添え用) 適量

A衣

- 天ぷら粉 大さじ3
- 水 大さじ3

作り方

- とうもろこしは皮をむき、ひげと実に分ける。実は横半分に切り、切り口を下にして実をそぎ落とす。
皮から出て茶色くなっているひげは取り除きましょう!
- ボウルにAを入れて混ぜる(衣)。
- 別のボウルにとうもろこしの実、とうもろこしのひげ、天ぷら粉(まぶす用)を入れて全体にまぶす。衣を加えて混ぜる(たね)。
- フライパンに底から3cm程のサラダ油を入れて170℃に熱し、たねを1/6量ずつ木べらにのせて落とし入れ、きつね色になるまで上下を返しながら3~4分揚げ揚げる。
- 器に盛り、塩を添える。



※写真はイメージです。



おすすめ食材
とうもろこし
甘くてジューシーな旬の味わいが楽しめます。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

相性バグン! モロヘイヤとうなぎの丼

ふっくらとしたうなぎにとろっとしたモロヘイヤを合わせました!ボリューム満点の丼です!

※写真はイメージです。



※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 どんぶり2杯(400g)
- うなぎの蒲焼き 1尾(約160g)
- モロヘイヤ 1袋(100g)
- きゅうり 1/2本
- みょうが 1本
- 大葉 4枚
- しょうがの甘酢漬 40g
- めんつゆ[3倍濃縮] 大さじ1/2
- 塩 小さじ1/4
- 酒 大さじ1
- 白いりごま 少々

作り方

- モロヘイヤは茎と葉に分ける。鍋に湯をわかし、モロヘイヤの茎を入れて1分ゆで、葉を加えて30秒ゆでて冷水にとって冷まし、水気をしぼる。みじん切りにする。ボウルにモロヘイヤ、めんつゆを入れて混ぜる。
- きゅうりは薄切りにして塩をふっつてもみ、5分おいて水気をしぼる。みょうがは縦半分に切り、千切りにする。
- 大葉は軸を切り落としてみじん切りにする。しょうがの甘酢漬はみじん切りにする。別のボウルにごはん、大葉、しょうがの甘酢漬を入れて混ぜる。
- うなぎの蒲焼きは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れて酒をふり、ふんわりとラップをして600Wのレンジで2分加熱する。
- 器に3のごはんを盛り、1をのせる。うなぎの蒲焼きをのせ、きゅうり、みょうがを添え、白いりごまをちらす。



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。



東急ストアで販売約20年 地元、神奈川育ち



神奈川県産
高座豚
しゃぶしゃぶ用(ロース肉)

おいしく作るコツ

砂糖水を豚肉にもみ込むと、柔らかくゆで上がります。水で冷やすと旨味が抜けてしまうので水気を切ってそのまま冷ますのがコツ。

しっかりと旨味あるロースは、冷しゃぶにぴったり。柔らかく、きめ細かな高座豚。旨味たっぷり、豊かな風味と甘い香りが楽しめます。ロース肉は赤身の旨味とくちどけのよい脂身が楽しめる、さらばりとした後味なので冷しゃぶに合います。

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!



静岡県産
うなぎ長蒲焼
鹿児島・宮崎県産
うなぎ長蒲焼

水産バイヤー
伊藤の
おいしさ選抜

静岡県産 / 鹿児島・宮崎県産
うなぎ長蒲焼

静岡県産& 鹿児島・宮崎県産 タレが違う2種の長蒲焼



鹿兒島・宮崎県産
甘めのタレで味わう
使用するのは、豊富な地下水で育てたうなぎ。温度から水質までしっかりと管理し、環境の変化にデリケートなうなぎを守っています。3種類のタレを4度つけ焼きし、深い味わいに仕上げています。

**静岡県産はさつぱりとした
関東風醤油ダレで味わう**
静岡県で育てられた「ホンウナギ」を熟練した職人が生きたまま開き、専門店と同じ昔ながらの工程でふくら香ばしく焼き上げます。タレは、うなぎ本来のおいしさをしっかりと味わえる天然醸造木桶仕込み丸大豆醤油のタレを使っています。

厳選の豚肉&ポン酢で冷しゃぶ

畜産バイヤー
小松の
おいしさ選抜

神奈川県
高座豚しゃぶしゃぶ用
(ロース肉)



よこやま牧場 横山さん

優れた技術をもつ生産者さんが手塩にかけて飼育
高座豚は、神奈川県旧高座郡を中心とした自然豊かな土地で育ちます。豚は暑さや寒さに敏感なため、気温の管理を徹底。成長に合わせた飼料を与え、良質な肉質になるよう育てています。

グロサリーバイヤー
宇治の
おいしさ選抜

西友フーズ
ニクポン

お肉の味を引き立てる お肉のためのポン酢



西友フーズ
ニクポン
(300ml)

コクがあってさつぱり食べやすい
大阪産の黒ニクや玉ねぎを使ったフルーティーでコク豊かなポン酢。酸味が少ないのでお子さまにもおすすめです。

**いろいろな料理に
使いたくなる1本**
冷しゃぶはもちろん、焼肉やしゃぶしゃぶのたれとして、ハンバーグソース、卵かけごはんの調味料など、使い方は多彩! 重宝する1本です。



黒にんにく・たまねぎの旨味、たっぷり冷しゃぶでございませう!

香ばしくふくら 美味しいうなぎ

厳選された九州産のうなぎ
きれいな地下水でストレスなく育てた、良質な九州産うなぎを厳選。素焼き・蒸し・蒲焼の3段階に分けて、こだわりのタレでじっくり焼き上げられています。

こだわりの山椒でうなぎをもっと楽しむ
京都清水二年坂にある「七味家本舗」の、国産実山椒の香りと味わいをお楽しみいただけます。



うなぎ大 (九州産うなぎ使用)
うなぎ (九州産うなぎ使用)

デリカバイヤー
守屋の
おいしさ選抜

うなぎ
(九州産うなぎ使用)



「はんぶん」相性抜群のうなぎを存分にございませう!

※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おりません。

長焼さも! うなぎも! 夏に食べたいうなぎ

くらしの豆知識

日ごとに暑さが増してくる7月。冷房がなかった昔、先人たちは色々な工夫で「涼」をとり、暑い夏を乗り切ってきました。今月はそんな涼の知恵をご紹介します。

昔ながらの涼の知恵

管理栄養士
栗林ちさえ監修

知恵 その1 水分の多い 野菜や果物をいただく

ナス、キュウリ、ゴーヤ、スイカ、メロンといった夏の野菜や果物には、水分とカリウムが多く含まれます。大量にかく汗で失われやすい水分とカリウムが補えるため、夏バテ対策に役立ちます。



知恵 その2 見ためや味わいで 涼しさを演出する



季節を大切にする和食の器選びをヒントに、透明感のあるガラス製や青色の器、竹製のザルなどに料理を盛りましょう。

冷やしておいしい冷奴や
ところてんなどの涼味、
レモンや梅干など
酸味のあるものを
献立に入れるのも
おすすめです。



知恵 その3 玄関やベランダに 「打ち水」をしてみる

打ち水は、江戸時代の人々が行っていた涼をとる知恵です。玄関先などに水をまくことで地面の温度を下げることはもちろん、清めやもてなしの意味もありました。雨水やお風呂の残り湯などを上手に利用し、朝夕の時間帯に水をまいて涼を感じましょう。



※参考
国土交通省HP
「打ち水大作戦」