

東急ストア生活情報誌

# Family 109

June  
2021 **6**

No.548



今月のTopic

おいしく  
**漬**けよう!



デリッシュキッチン&東急スポーツシステム レシピ企画

梅雨にぴったり! 旬の**漬**け込みレシピ° P8 **バイヤーおいしさ選抜**

# Family 109

June  
2021

# 6

No.548

毎日をおいしく健やかに! 「旬で元気」 みずなす漬 ..... 1

今月の Topic

おいしく漬けよう ..... 2-3

旬の漬け込みレシピ

・DELISH KITCHEN

イワシの酢味噌焼き ..... 4

漬け込みやわらかステーキ・レタスの浅漬け ..... 5

・東急スポーツシステム

アスパラガスときのこのオリーブオイル漬け ..... 6

鶏ささみの塩麹漬け蒸し・たこと玉ねぎのピネガー漬け ..... 7

パイヤーがあつ〜く語る 今月のパイヤーおいしき選抜 ..... 8-9

くらしの豆知識 お酢の魅力 ..... 10

《毎日をおいしく健やかに! 「旬で元気」 今回は、この時期ならではの おすすめ商品をご紹介します。》



# ひと手間加えて柔らかく♪ 漬け込みやわらか ステーキ

すりおろした玉ねぎに漬け込んでジューシー！  
おいしいステーキの出来上がり！

材料(2人分)  
・牛ステーキ肉 2枚(300g)  
・玉ねぎ 1個(200g)  
・はちみつ 大さじ1  
・サラダ油 大さじ1  
・塩こしょう 適量

Aたれ  
・砂糖 大さじ1  
・酢 大さじ1  
・しょうゆ 大さじ2  
・おろしにんにく 小さじ1

B付け合わせ  
・レタス 適量  
・ミニトマト 適量

## 作り方

- 玉ねぎはすりおろし、保存袋に入れ、牛肉、はちみつを加えて揉みこみ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で2時間おく。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、1の牛肉を玉ねぎを落としてから入れ、塩こしょうをふる。中火で両面1分半～2分ずつ焼いて牛肉を取り出す。

**肉は冷蔵庫から出して  
常温に戻しましょう。**

- フライパンに袋に残った玉ねぎ、Aを入れてとろみがつくまで煮詰める(たれ)。ステーキを食べやすい大きさに切って器に盛り、たれをかける。



はちみつ漬け

※写真はイメージです。



おすすめ  
食材

国産牛(交雑種)  
ステーキ用(モモ肉)

赤身肉ならではの  
風味豊かな部位です。

※予告なくレシピが変更/  
終了することがあります。

レシピを  
動画で



浅漬け

## お手軽漬物! レタスの浅漬け

塩昆布で簡単に味が決まるので簡単!  
食卓にもう一品欲しい時、パパッと作れます!

材料(2人分)  
・レタス 6枚(180g) ・唐辛子(輪切り) 小 さじ1/2  
・塩昆布 大さじ2 ・水 大さじ1

## 作り方

- レタスは大きめの一口大にちぎる。
- 保存袋にレタス、塩昆布、唐辛子、水を入れてもみこむ。
- 空気を抜くように口を閉じ、冷蔵庫で10分ほどおく。



おすすめ  
食材

高原レタス

シャキシャキ感と、  
やさしい甘みが楽しめます。

※予告なくレシピが変更/  
終了することがあります。

レシピを  
動画で



# 梅雨にぴったり! 旬の漬け込みレシピ

誰でも簡単においしく作れる!



June  
2021

6

## さっと作れる! イワシの酢味噌焼

お家にある調味料を使って、いつもとは違う味付けが  
こつりしすぎず、さっぱりしすぎずでごはんがすすみます。

味噌漬け

※写真はイメージです。



## 材料(2人分)

・イワシ【開き】 4尾 A調味料  
・長ねぎ 1/2本 (みりん 大さじ1 ・みそ 大さじ1)  
・大葉 2枚 (砂糖 小 さじ1 ・白いりごま 小 さじ1)  
・サラダ油 大さじ1 (酢 大さじ1)

## 作り方

- 保存袋にAを入れて混ぜ、イワシを加えてからめ、5分おく。
- 長ねぎは5cm幅に切る。大葉は千切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、ねぎを入れてしんなりして焼き色がつくまで中火で炒め、取り出す。
- 3のフライパンにイワシを皮目を上にして入れて弱めの中火で3分程焼き、焼き色がついたら裏に返して同様に火が通るまで焼く。
- 器にねぎと4を盛り、大葉を飾る。

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。



おすすめ  
食材

真いわし

脂のりが良く、焼いても煮ても  
おいしい旬の味わいです!

東急スポーツシステム(株)  
アスリートフードマイスター永井さんによる

# 漬け込みレシピ

お口の中に旨味広がる  
**鶏ささみの  
塩麹漬け蒸し**

とりササミを蒸すことで  
柔らかくしてしっとりした仕上がりに!



**おすすめ食材**  
とりササミ  
低カロリー・高タンパクなヘルシー食材です。

- 材料(2人分)
- ・とりササミ 4本
  - ・きゃべつ 1/4玉
  - ・玉ねぎ 1/4個
  - ・ピーマン 1個
  - ・塩麹 大さじ3
  - ・鶏ガラスープの素 小さじ1
  - ・酒 大さじ1



※写真はイメージです。

塩麹漬け

- 作り方
1. とりササミの筋を取り、一口大に切る。
  2. 袋にササミと塩麹を入れ、軽くもんで冷蔵庫でしばらく置く。
  3. きゃべつは食べやすい大きさに切り、玉ねぎ・ピーマンはスライスして蒸し器に敷き詰める。  
(蒸し器がない場合は鍋で代用可能)
  4. 3の上に酒・鶏ガラスープの素を全体にふりかけ、2を乗せ蓋をし、中火から弱火で10~12分間蒸し焼きにする。

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。

豊かな香りがたまらない!  
**アスパラガスときのこの  
オリーブオイル漬け**

そのまま食べても、パスタの具材にしてもおすすめ!  
1日~2日ほど漬けると味がしみ込んでさらにおいしく!

※写真はイメージです。



オリーブ  
オイル漬け

- 材料(2人分)
- ・アスパラガス 4本程度
  - ・ブラウンマッシュルーム 約100g
  - ・えのき 100g
  - ・オリーブオイル 150ml~
  - ・にんにく 1片
  - ・ローリエ 1枚
  - ・鷹の爪 2本
  - ・塩こしょう 適量

- 作り方
1. えのきは石づきを切り、手でほぐす。  
ブラウンマッシュルーム、アスパラガスはひと口大に切る。  
にんにくは香りが出やすいようにつぶしておく。鷹の爪は輪切りにする。
  2. フライパンに大さじ1のオリーブオイルをひき、にんにくと鷹の爪を加え、香りが出るまで弱火で熱する。
  3. 香りが出たらにんにくと鷹の爪を一度取り出す。  
フライパンに1を入れ、塩こしょうを加えて熱が通るまで中火で炒める。
  4. 耐熱の容器に3と取り出したにんにくと鷹の爪、ローリエを入れ、具材がひたひたになるまでオリーブオイルを加える。
  5. お好みで塩こしょうを適量加える。

**おすすめ食材**  
アスパラガス  
低カロリーで、ビタミンやミネラル分は豊富です。

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。

酢漬け

※写真はイメージです。



さっぱり&プリプリ食感!  
**たこと玉ねぎの  
ビネガー漬け**

旨味豊かで、プリプリの食感!  
作り置きにも便利です!

- 材料(2人分)
- ・たこ 約150g
  - ・玉ねぎ 1/2個
  - ・にんにく 1/2片
  - ・パセリ(乾燥) 少々

- A調味料
- ・お酢(米酢) 大さじ2
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・塩こしょう 少々
  - ・オリーブオイル 大さじ1 1/2杯

- 作り方
1. 玉ねぎ・にんにくを薄切りにする。  
玉ねぎは水にさらす。  
たこは食べやすい大きさに切る。
  2. ボウルにAを入れてよくかき混ぜ、更に1とパセリを加えてよく混ぜる。
  3. ラップを密着させ蓋をして  
半日~2日ほど漬け  
味を馴染ませる。

**おすすめ食材**  
真だこ  
たこはたんぱく質とビタミンEが豊富です。

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。



真いわし

# 脂がたっぷりのって 今がおいしい!

# 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!



群馬・長野県産  
高原レタス

# 高原からお届け パリッと新鮮!



## おすすめの食べ方

開きを使えば簡単!  
**いわしの蒲焼井**  
照り焼きのたれを絡めて焼き、ごはんにつけるだけ。5分で完成します!



真いわし



丸々としてツヤがある  
真いわしを選ぼう!  
全体的に丸々と太っているほど、脂がのっている証!また新鮮な真いわしは、ツヤツヤとして張りがあります。たっぷり脂がのった真いわしは塩焼きにするの絶品!東急ストアでは、1尾丸のままのほか、食べやすく開きにした真いわしも取り揃えております。

## 日本近海で獲れた、天然ものの真いわし

真いわしは、6月の梅雨時期から秋ごろにかけて、脂がのって美味しくなります。6月は、鳥取から石川の山陰・千葉に宮城・北海道あたりの海で漁獲されます。その中からサイズや鮮度をしっかりと見極め、一番いい産地のものを仕入れていきます。



## おすすめの食べ方

**ドライカレーのレタス包み**  
暑さで食欲のない日にぴったり!こどもも喜ぶメニューです。

## レタスを新鮮なまま長く楽しむには?

芯につまようじを数本さし、厚手のポリ袋にいれ冷蔵庫へ。

群馬・長野県産  
高原レタス



## 標高の高い群馬県・長野県から

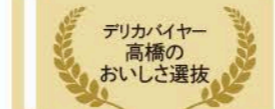


採れたての鮮度 そのままお店に  
レタスの甘味が一番増す早朝に収穫。すぐに冷やしこみ、鮮度を守ったまま翌日にはお店に届きます。また赤城高原からは、夜明け前から収穫し、その日のお昼頃にはお店に並ぶ朝採れレタスも、販売時間と数量限定でお届け。新鮮なレタスはみずみずしく、歯ざわりが違います。

## プラントベースとは?

植物由来の食品を中心とする食事法のこと。環境問題など思想や倫理に根づいたヴィーガンに比べ、より健康的な食事を摂ることを目的とした食スタイルです。

# おいしくて体にうれしい 植物由来100%サラダ



ベリーマックス®の  
プラントベース  
サラダ



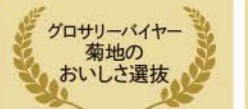
毎日おいしく食べよう!  
カラダ元氣

野菜不足が気になる日に  
通常の大麦の2倍以上の食物繊維を含むスーパー大麦ベリーマックス®(を)をはじめ、10種以上の野菜、豆類、オレジンなどを使用。動物性原料は一切使わず、栄養バランスよく仕上げました。  
爽やかなドレッシングつき  
自家製ドレッシングは、ブレンドドレッシングにハブやレモン果汁、ワイルドレモンを配合して爽やかに仕上げました。りんご酢で和えた人参とキャベツのラペもおいしいポイントです。



ベリーマックス®の  
プラントベースサラダ  
(1パック)

# これひとつで本格浅漬け だしにこだわってます!



久原醤油  
あごだし  
浅漬けの素



便利な使い切り  
小袋×3回分



ゆずと橙の果汁を合わせたさっぱり風味  
甘麹のkokと唐辛子の辛味がアクセント  
ゆずと橙の果汁を合わせたさっぱり風味  
甘麹のkokと唐辛子の辛味がアクセント  
久原醤油  
・あごだし浅漬けの素 ピリ辛  
・あごだし浅漬けの素 ゆず

焼あごだしの上品な旨味  
あご飛魚のだしを効かせた浅漬けの素です。あごは旨いだしがとれるとされ九州で長く親しまれてきた食材。鯉魚醬と昆布、自社製米の黒酢を合わせることで、旨みに厚みをもたせています。  
使い方はとっても簡単!  
カットした野菜200gを浅漬けの素をビニール袋にいれ、もみこんで冷蔵庫で30分ほど漬けるだけ。きゅうりや大根など定番の野菜のほか、旬の野菜でもお楽しみいただけます。

# くらしの豆知識

蒸し暑い梅雨は、酢の物や南蛮漬けなどさっぱりとした料理が食べたくになります。そんな時に活躍する調味料といえば「お酢」！今回は、東急スポーツシステムのインストラクターであり、アスリートフードマイスターの資格を持つ永井さんにその魅力について教えていただきます。



## アスリートフードマイスター注目の

# お酢の魅力

お酢には、すこやかな身体づくりにうれしい魅力がたくさん！私たちが食事のアドバイスを考える上で注目している魅力を3つご紹介します。



アスリートフードマイスターとは？

アスリートのパフォーマンスを最大化するために最適な食プログラムを提供する人材です。

アスリートフードマイスター2級 永井沙紀さん



**魅力の1**  
元気パワーが期待できる  
**糖質+クエン酸**が豊富！

スポーツをして疲れているときには、糖質とクエン酸を補給することで身体を元気にするパワーが期待できます。特に、近年話題となったフルーツ酢(酢に生のフルーツを漬けたもの)は、糖質とクエン酸を同時に摂取することができるので、おすすめです。



**魅力の2**  
**グルコン酸**が腸内環境  
づくりにお役立ち！



お酢には抗菌作用があり、腸内の善玉菌(すこやかな身体づくりの味方になる菌)を増やすことに役立ちます。善玉菌が増えると腸の働きが活発になると言われています。

**魅力の3**  
黒酢なら**必須アミノ酸**が  
摂取できる！

お酢の種類は色々ですが、イチオシは玄米黒酢。黒酢には人の体内では生成できず食事から摂らなければならない必須アミノ酸【BCAA】が含まれています。BCAAは、身体を元気にしたり、筋肉の修復をサポートしたりするのに役立ちます。

Branched Chain Amino Acid



アスリートの食事でも「お酢」は積極的に使いたい調味料です。普段の食事はもちろん、スポーツを楽しむ際にも「お酢」をぜひ摂り入れてみてくださいね！



## 梅雨に おすすめの おうちストレッチ！ 股関節周り(腸腰筋)のストレッチ

四つ這いになります。膝の下に枕やクッションを敷いてもOK！



**POINT!** 後ろ足はまっすぐ伸ばしておきましょう。

片方の足を両手の間に置き、後ろ足の付け根辺りに伸びを感じたらそのまま呼吸を繰り返します。



**POINT!** もう少し伸ばしていきたい方は、前足に体重を乗せていきましょう。

チャレンジ！

さらに伸びを深めたい方は、膝に両手を置き、身体を起こしましょう



**POINT!** おなかは軽く力を入れて腰が反らないように気をつけましょう。

胸を張って  
視線は前へ！