

東急ストア生活情報誌

Family 109

December
2021

No.554

今月の
Topic

おうちパーティーを もっと楽しく!もっとおいしく!



食卓がぱっと華やぐ!*

パーティーレシピ

P8 バイヤー
おいしさ選抜



Family 109

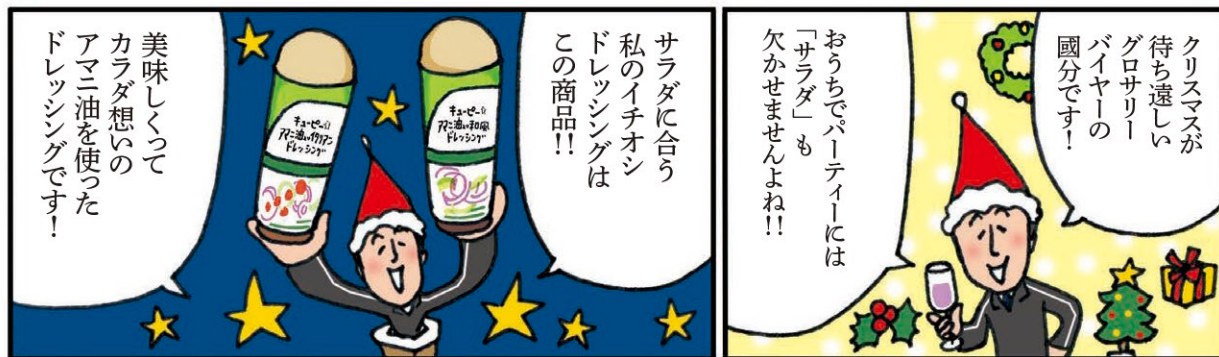
December
2021

12

No.554

毎日をおいしく健やかに!「カラダに元気」キューピー アマニ油入り 和風ドレッシング・イタリアンドレッシング	1
今月の Topic	
おうちパーティーをもっと楽しく!もっとおいしく!	2~3
食卓がぱっと華やぐ!パーティーレシピ	
・DELISH KITCHEN	
ローストビーフのパイ包み	4
ブリと春菊のカルパッチョ・マッシュルームピラフ	5
ラム肉のハニーマスタード焼き	6
クリームカキフライ・マッシュポテトクリーム	7
バイヤーがあつて語る 今月のバイヤーおいしさ選抜	8~9
くらしの豆知識 心豊かなくらしにつながる「ハレ」と「ケ」	10

《毎日をおいしく健やかに!「カラダに元気」 「おいしくてカラダにもうれしい」商品をご紹介します。》



② ワンランクアップする盛り付け



材料

- 市販のポテトサラダ(大) 1パック
- スライスチーズ 4枚
- ブロッコリー 1房
- ミニトマト 3個
- パプリカ(黄・赤) 各1/2コ
- 好きなドレッシング

作り方

- ブロッコリーは小房に分け耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、レンジ(500W)で約2分30秒加熱。パプリカは星形に型抜きしたものを同様にレンジ(500W)で約1分30秒加熱し、キッチンペーパーで水気をきる。
- ミニトマトは半分に切る。スライスチーズは2枚重ねて星形に型抜きする。
- ポテトサラダを円錐状に盛り付ける。
- ③を①と②で飾りつけ、好きなドレッシングを添える。

せっかく作った料理や買ってきたお惣菜を並べるだけじゃ味気ない...と感じているあなたにおすすめ! サラダの盛り付けなどにひと手間加えて、クリスマス風に仕上げれば、お子さまも大喜びすること間違いなし!



材料

- ロースハム 2枚

作り方

- ハムの中央部を1cm幅に切ったものを3つ作る。
- 2枚目のハムは中央で折った状態で、左右に開くようにさらに半分に折って真ん中を①のハム(1つ)で巻く。
- 残った①のハム(2つ)の端を三角に切り取り、リボンの下部分として飾り付ける。



材料

- いちご 1パック
- 大根 1/2
- ぶどう(2色) 各1房
- つまようじ

作り方

- 大根は真ん中で切り落とし、根側を上皿に立たせる。
- ぶどうは房から外し、よく洗う。いちごはヘタを切り落とす。
- つまようじを半分に折ってぶどうを刺し、反対側を土台の①に刺す。
- 1周するように刺せたら、次に別の色のぶどうを1周刺していく。
- 彩りを考えながらいちごや残りのぶどうを刺す。
※ほかのフルーツも同じ大きさにカットして飾るとあざやかになります。

③ 見た目も華やか! 映えスイーツ

材料

- グラニュー糖 50g
- 水 10ml
- 塩 ひとつまみ
- 飾り用
(ホイップクリーム・フルーツなどお好みで)
- お好みの型 5コ
(カップケーキ型やお皿など)

作り方

- バットの上にクッキングシートを敷き、底が丸いカップケーキ型や皿をバットの上にひっくり返した状態で用意する。
- 小さい鍋にグラニュー糖、水、塩を入れて軽くかき混ぜてから弱火にかけ、キャラメル色になるまで煮詰める。

POINT 火をつけた後は、気泡が入るためあまりかき混ぜないように!

- 火からおろし、少し硬くなるまで冷ます。スプーンを使って①にかけ、冷凍庫で冷やす。
- 粗熱が取れ固まったら、型からキャラメルをそと外す。
- ④にホイップクリームなどお好みで飾りつけを盛り付ける。

SNS映えする華やかな手作りスイーツ! お子さまと一緒に盛り付けをすれば、楽しさが倍増します。



飾りつけは、少し前から行うとクリスマス気分が盛り上がります。
師走の忙しい時期ですが、今年のクリスマスは、ぜひお子さまと一緒に家族で手作りパーティーを楽しんで、素敵な一日にしてください!

MERRY CHRISTMAS

今月の
Topic

おうちパーティーを もっと楽しく!もっとおいしく!

子どもたちが楽しみにしているクリスマスがいよいよ近づいてきました。ごちそうを並べるだけじゃ味気ない、でもいつもと同じじゃ物足りない...、どうやって過ごそうか、今年こそ家族パーティーを成功させたい!と頭を悩ませている方必見! 簡単にできる飾りつけや、ひと手間加えるだけの盛り付けポイントなど、これだけで家族パーティーが充実した時間に大変身すること間違いなしです。

フードコーディネーター 山本和枝監修

おうち
パーティーを
盛り上げる3つのコツ!

① 手作りの飾りつけ

クリスマスにかかせないツリー。でも収納場所に困るな...と悩んでいる方におすすめ! ペーパーファンのツリーなら、収納の心配もなし! お子さまと一緒に飾りを作って、我が家だけの手づくりツリーを楽しみましょう。マスキングテープを使えば壁紙を傷めないで、お部屋を選ばず飾りつけができます。

手づくりツリーをつくろう!

ペーパーツリーの作り方

材料
5段クリスマスツリーの場合

- 色画用紙 15枚 (クリスマスカラーの赤と緑)
- ホッチキス
- 紐
- マスキングテープ

作り方

- 色画用紙は縦横7:4の比率になるようにカットする。
※今回は、縦36.5cm×横20.5cmの画用紙を使用しました
- ①の色画用紙を横向きに置き、半分に折って折り目をつける。次に、縦向きにして半分に折り目をつける。
- 縦向きのまま端から半分の所で折り、反対側も同じように折る(4分割になるように)。
- つけた折り目に合わせて蛇腹に折っていく。
- 蛇腹に折れたら中央を紐で結ぶ。このとき、マスキングテープで後でとめるために結んだ先が余るようになしに長めにとる。
- ペーパーファンを15コ作り、壁に1段目は1コ、2段目は2コ、3段目は3コ...と順にマスキングテープでとめていけば飾りつけの完成!

立体型の星の作り方

材料

- 色画用紙(黄色) 1枚
- はさみ

作り方

- 色画用紙を正方形になるようにカットし、下から縦半分に折り、横半分に折って折り目をつける。この時の四角をA、B、C、D、E、Fとする。
- DとE、BとFの角をそれぞれ合わせて三角に折り、折り目をつける。(右半分に×印の折り目ができる)
- ②でつけた×印の中央とCの角を合わせて折る。Cを左端に合わせて折り返す。
- Dを③の境目に沿うように折る。
- ④を外側に付けて、折る。
- ⑤を④の点線のように切る。
- 立体になるよう折り目を整え、ペーパーツリーの上部にマスキングテープでとめれば完成!

年末年始のご馳走に
色んな種類が揃って、
おうちパーティーにピッタリ!

刺身盛合せ

※写真はイメージです。

天然車海老と一本穴子が入った
ご馳走にぎり

12/30・31限り

車海老一本まぐろなどを
年末限定のにもり寿司です。

12/30・31限り

パーティーストロベリー

12/24・25限り

サラダオードブル

12/23・25限り

四国産若鶏ローストレッグ
(照焼バジル風味)

12/23・25限り

大人味のわいの
クリスマスケーキ

12/24・25限り

ドンレミー
チョコとベリーのサンドケーキ

12/24・25限り

特別なクリスマスに!

誰でも簡単においしく作れる!



December
2021

12

食卓がぱっと華やぐ!

パーティーレシピ

旬の魚を使って! ブリと春菊のカルパッチョ

脂ののったブリとさっぱりとした春菊の組み合わせ!
醤油を入れたドレッシングはブリや春菊とよく合います。

材料(2人分)

・ブリ[刺身]	約120g	A ドレッシング	
・春菊	1/2袋(80g)	・しょうゆ	大さじ1
・ミニトマト	4個	・レモン汁	大さじ1
・ブラックオリーブ	4粒	・オリーブオイル	大さじ1
		・おろししょうが	小さじ1/2
		・こしょう	少々

作り方

1. 春菊は葉と茎に切り分ける。茎は斜め薄切りにし、葉は3cm幅に切る。ミニトマトは十字に切る。ブラックオリーブは横に4等分に切る。
2. プリは包丁を斜めに寝かせてそくように5mm幅に切る(そぎ切り)。
3. ボウルにAを入れて混ぜる(ドレッシング)。
4. 器にブリを放射状に広げて盛り、真ん中に春菊、ミニトマト、ブラックオリーブを盛り、ドレッシングをかける。



ブリ
寒くなるほどに脂のりが良くなり、旨みが増しています。

おすすめ
食材

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。

※写真はイメージです。

風味豊かな! マッシュルームピラフ

マッシュルームの旨味が効いたピラフに仕上げました!
お好みにデミグラスソースをかけてお召し上がりください。

材料(4人分) (5.5合炊き炊飯器)

・米(洗米済み)	2合
・マッシュルーム	8個
・玉ねぎ	1/2個
・水	適量
・パセリ(刻み)	少々

A 調味料

・有塩バター	20g
・コンソメ	大さじ1
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々

B デミグラスソース

・デミグラスソース缶	80g
・赤ワイン	50cc
・水	80cc
・トマトピューレ	大さじ2
・ウスターソース	大さじ1/2

作り方

1. マッシュルームは根元を薄く切り落とし、半分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
2. 炊飯器の内釜に米、A、水を2合の目盛りまで入れて混ぜ、米を平らにならす。
3. マッシュルーム、玉ねぎ、をのせて広げ、通常炊飯する。炊き上がった後混ぜる。
4. 鍋にBを入れて、全体が混ざるまで弱火で混ぜながら10分程煮る(デミグラスソース)。
5. 器にピラフを盛り、デミグラスソースをかけ、パセリをちらす。



※写真はイメージです。



おすすめ
食材

マッシュルーム
ぷりっとした歯ごたえと香りの良さが特長です。

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。

おもてなしにも♪ ローストビーフのパイ包み

パイ生地でローストビーフを包み、贅沢な一品に仕上げました。
バルサミコのソースとローストビーフが好相性!



※写真はイメージです。

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(4人分)

・冷凍パイシート[20×20cm]	2枚	A バルサミコソース	
・ローストビーフ(市販)	500g	・バルサミコ酢	大さじ3
・溶き卵	1個分	・赤ワイン	大さじ2
		・しょうゆ	大さじ1
		・有塩バター	20g

作り方

1. 解凍した冷凍パイシートはフォークなどで全体に穴を開ける。
↓ 冷凍パイシートが柔らかくなり始めたら、10分程冷凍庫に入れてください。オープンで180℃の予熱に設定し、早めのご準備がオススメです。
2. 冷凍パイシートにローストビーフをのせ、縁に溶き卵をハケでぬる。もう1枚の冷凍パイシートをかぶせ、1cm程折り返し部分を残して切り落とす。内側に折り返し、指で押しながらかつつける。
3. 表面に切り落としたパイシートをのせ、溶き卵を全体にぬる。クッキングシートをしいた天板にパイをのせ、180℃に予熱したオーブンで10〜15分焼く。粗熱をとる。
4. 【バルサミコソース】鍋にAを入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたらとろみがつくまで5〜7分程加熱する。
5. 3を2〜3cm幅に切り、器に盛ってバルサミコソースをかける。
↓ ※パイシートが短い場合は繋げてご使用ください。

基本の! ローストビーフの 作り方

フライパンで全面に焼き色をつけ、アルミホイルで二重に巻いてオープンで25〜30分ほど焼くだけ!

詳しい
レシピは
こちら▶



おすすめ
食材

牛モモ肉
肉本来の旨みが楽しめます。

とろーり濃厚♪ クリームカキフライ

牡蠣の旨味と濃厚なクリームがおいしい主菜をご紹介します！
クリームと一緒に揚げるのでボリューム満点！

材料(2人分)

・牡蠣【むき身】	約100g	・牛乳	200cc
・玉ねぎ	1/2個(100g)	・パン粉	1カップ
・薄力粉(まぶす用)	大さじ1	・サラダ油	適量
・有塩バター	30g		

A クリームソース

・薄力粉	大さじ1と1/2
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々
・コンソメ	小さじ1
・白ワイン	大さじ3

B バッター液

・卵	1個
・薄力粉	大さじ4
・水	大さじ2

作り方

1. 玉ねぎは芯を切り落とし、繊維に沿って薄切りにする。
2. ボウルに氷水(分量外:適量)、塩(分量外:小さじ1/2)を入れる。
牡蠣を加えてさっと洗って汚れを落とし、水洗いして水気をふきとり、
薄力粉(大さじ1)をまぶす。
3. フライパンにバターを入れて中火で熱し、溶けたら玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
牡蠣を加えて火が通るまで1〜2分ほど炒め、一度火を止めて牡蠣を取り出す。
4. 薄力粉(大さじ1と1/2)を加えて全体になじむまで混ぜ、残りのAを加えて弱火の中火でとろみがつくまで混ぜる。
牛乳を少しずつ加え、その都度混ぜる。煮立ってとろみがついたら、牡蠣を戻し入れて混ぜる。
5. パットなどに4を入れて平らにならし、粗熱をとる。ぴったりと密着するようにラップをし、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
6等分にして仮形に成形し、さらに冷蔵庫で10分冷やす。

👉 たねがあたかいまま揚げると、水分が膨張し破裂しやすくなります。揚げる前にしっかりと冷まして。また、空気を抜くように成形しましょう。手につく場合は少量のサラダ油を手になめると成形しやすいです。

6. ボウルにBを入れて混ぜる(バター液)。
7. 5にバター液をしっかりとからめ、パン粉をつける。

👉 バター液がついていなかったり、薄い部分があったりすると揚げた時に中からクリームが出てきてしまいます。まんべんなくからめましょう。

8. 鍋にサラダ油を底から3cmほど入れて180℃に熱し、7を入れてきつね色になるまで3〜4分揚げます。

👉 油に入れてから箸などで触ると衣に穴があき、破裂しやすくなります。外側がかたくなってから返しましょう。揚げる量は油の表面積の1/3〜1/2程度を目安に入れ、油の温度が急激に下がらないようにしましょう。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

※写真はイメージです。



牡蠣

おすすめ食材

クリーミーな味わいと豊かな風味が広がります。

おしゃれな出来映え！ マッシュポテトクリーム

マッシュポテトにバジルが効いたトマトソースをかけました♪
混ぜて食べるのもよし、層をくずしながら楽しむのもおすすめ！

材料(300cc容器2個分)

・じゃがいも	300g	・有塩バター	10g
・生クリーム	50cc	・塩	小さじ1/4

A トマトソース

・ベーコン	4枚	・コンソメ	小さじ1/2
・トマト	1個	・塩こしょう	少々
・玉ねぎ	1/2個	・水	50cc
・ケチャップ	大さじ3	・バジル【乾燥】	少々
・オリーブオイル	大さじ1/2		

仕上げ用

・粉チーズ	適量	・黒こしょう	少々
-------	----	--------	----



※写真はイメージです。

作り方

1. 【マッシュポテト】じゃがいもは食べやすい大きさに切り、水にさらして水気を切る。
鍋にじゃがいも、じゃがいもが浸る程度の水(分量外:適量)を入れて熱し、じゃがいもがやわらかくなるまで、10分程ゆでる。湯を切り、鍋に戻し入れる。
2. じゃがいもは熱いうちになめらかになるまでつぶす。バター、半量の生クリームを加えて弱火でかけ、混ぜながら加熱する。
残りの生クリームを少しずつ加え、その都度混ぜる。塩を加えて味をととのえる。

👉 生クリームの量はじゃがいもの水分量によって前後するので、お好みの硬さに調整してください。

3. 【トマトソース】トマトは1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
4. ベーコンは5mm角に切る。
5. 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで中火で炒める。
ベーコン、トマトを加えて、全体がなじむまで炒める。
6. 残りのAを加えて、水分が少なくなるまで、煮詰める。
7. 器にマッシュポテト、トマトソースの順に盛り、お好みで粉チーズ、黒こしょうをふる。



トマト

おすすめ食材

みずみずしく、甘みと酸味のバランスが味わえます。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

特別な日は、 ラム肉の ハニーマスタード焼き

ラム肉は常温に戻して焼くことで焼きムラを防ぎ、
やわらかく仕上げます！簡単なのでぜひお試しください！



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。

※写真はイメージです。

材料(2人分)

・ラム骨付ステーキ用(ロース肉)	4本(200g)
・にんにく	1かけ
・塩こしょう	少々
・オリーブオイル	小さじ1

A ハニーマスタードソース

・しょうゆ	大さじ1
・はちみつ	大さじ1/2
・粒マスタード	大さじ2
・レモン汁	大さじ1/2

作り方

1. にんにくは薄切りにする。
2. ラム肉はキッチンペーパーで軽く水気を押さえ、塩こしょうをふる。
👉 ラム肉は調理開始15分前に常温においておきましょう。
3. ボウルにAを入れて混ぜる(ハニーマスタードソース)。
4. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、香りがでるまで弱火で熱し、ラム肉を並べて入れる。
両面に焼き色がつき、火が通るまで強めの中火で5〜6分程焼く。
5. 器に4のラム肉、ベビーリーフを盛り、ハニーマスタードソースをかける。



ラム肉

おすすめ食材

ジューシーで柔らかく、味に深みのある骨付き肉です。

水産バイヤー
徳永の
おいしさ選抜

グラン・グルメシェフ監修

シーフードパエリア

シェフ監修の本格派パエリアが おうちで簡単に

おいしいひと工夫

おこげも
作れます！
火を止める直前に
強火で加熱すれば、
香ばしいおこげが
できます。

作り方

30分で
出来る！**3STEP!**

- ① お米、魚介(ムール貝以外)、
野菜を炒める。
- ② スープと水を混ぜて加え、
沸騰するまで加熱する。
- ③ ムール貝を加え、蓋をして弱火で
15分、火を止め10分蒸らして完成。
※作り方の詳細は商品内に
添付のレシピをご確認ください。



※油、米(2合分)は
ご家庭でご用意ください。

※販売期間 12月25日(土)まで
一部取り扱いのない店舗がございます。

パエリア作りに必要な
魚介・野菜・スープが
セットに！

魚介・フワトシエル・シリンブ・あさり・
いか・ムール貝、野菜・赤パプリカ・
黄パプリカ・ピーマン・スープのセット。
ソフトシェルシュリンプは
殻ごとお召し上がりいただけます。

profile
三島克明
有名ホテルや人気
レストランで経験を
積み、百貨店で有名
惣菜店の新店舗
立ち上げに携わる。
2020年より「グラン・
グルメ」総料理長に。

「グラン・グルメ」の
総料理長が監修

都内でケータリングやお弁当事業を
展開している「グラン・グルメ」の
総料理長三島克明氏に監修いただいた
ミールキットです。本格的なパエリアを
ぜひご自宅でお楽しみください。

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！



作り方は
意外とカンタン！
3POINT!

- フライパンで全面に
焼き色をつける。
- アルミホイルで二重に巻く。
- オーブンで25～30分ほど焼く。



▲詳しい
レシピは
こちら

4等級以上を厳選！ ローストビーフ作りに

畜産バイヤー
浜井の
おいしさ選抜

国内産
黒毛和牛ブロック
(モモ肉)



ぜひ手作りの
ローストビーフで

ローストビーフはクリスマス年末に、
ごちそうを囲む機会が多い時期に人気の
料理です。旨味豊かな黒毛和牛で、
おうちで手作りしてみませんか。

品質のよい黒毛和牛のみ

上質な旨味と柔らかさが魅力の黒毛和牛
東急ストアでは、格付4等級以上
(最高が5等級のみ)をご用意しています。
赤身の部位であるモモ肉は、
しつかりとした食感が楽しめる、かむほどに
溢れ出す旨味をお楽しみいただけます。

国内産
黒毛和牛ブロック(モモ肉)
※一部取り扱いのない店舗がございます。

パーティーが華やかになる 色とりどりのフルーツ

ワインやカクテルとの
相性も抜群です！

4～5名で
お楽しみ
いただけます
7種のフルーツを使用した
2～3人前のセットも
ご用意しています。



12/23木～25日 限り
パーティーカットフルーツ(1パック)
※一部取り扱いのない店舗がございます。

専門店のスタッフが
丁寧な手切り

カットフルーツ専門店のスタッフが、
機械を使わず丹精込めて手切りし、
盛り付けています。フルーツごとに
食べやすい大きさにカット。フレッシュな
味わいをお楽しみいただけます。

青果バイヤー
佐藤の
おいしさ選抜

パーティー
カットフルーツ

10種類の果物を
盛り合わせ

季節の果物や人気の
果物を、たっぷり10種類
使っています。まるで
宝石をちりばめたような
華やかさがパーティーに
ぴったりです。

店内仕上げでおいしい！ パーティーチキン



12/23木～25日 限り
四国産若鶏ローストレッグ
(照焼・バジル風味)
※プレッセルでは取り扱っておりません。
※一部取り扱いのない店舗がございます。

お好みのチキンを
ご家族でお楽しみください

デリカバイヤー
阿川の
おいしさ選抜

- 四国産若鶏
ローストレッグ
- サクうまチキン
- 骨なしフライドチキン

肉厚で柔らかい！ローストレッグ

四国産若鶏の骨付きももを、しつかり
ジューシーに蒸し焼き。柔らかく、肉の旨みが
しつかりと味わえます。醤油味・ベアスの照焼きと、
塩味・ベアスのバジルを、ご用意しました。

食べやすい！骨なしフライドチキン

鶏もも肉を、柔らかくジューシーに揚げました。
塩こしょうで味つけした、お子さまも
食べやすいプレーンと、パンチのある
ホットチリの2つの味をご用意しました。

やみつき！サクうまチキン

鶏手羽元を、サクサクの食感に揚げました。
味つけは、シンプルで塩こしょう。見た目も、
食べてもボリューム満点です。
冷めてもサクサク！

くらしの豆知識

12月に入り、今年も残すところあとわずか。
新たな年を迎える前にこそ知ってほしい
日本のくらしに根付く「ハレ」と「ケ」についてご紹介します。



心豊かなくらしにつながる「ハレ」と「ケ」

日本人が大切にしてきた 「ハレ」と「ケ」

昔から日本では、冬至や大晦日、お正月といった祭礼や行事をする日を「ハレの日」、それ以外の日を「ケの日」と呼び、非日常と日常を使い分けていました。
ハレは、折り目や節目を意味する「晴れ」が語源とされ、
ケは、普段食べる食事を意味する藁稲（けしね）が語源だとされています。

ハレをいかして くらしにメリハリを！

一年中においしいご馳走を食べたり、特別な時間を楽しむハレがあると、くらしにメリハリが生まれます。
カレンダーの中にあるハレの日をちょっと意識して、家族一緒に楽しむイベントにすると思い出も増え、カラダとココロの健やかさにもつながります。

代表的なハレの日

- | | | |
|-----------|------------|-------------|
| ・正月
 | ・成人の日
 | ・節分
 |
| ・桃の節句
 | ・端午の節句
 | ・お盆
 |
| ・お彼岸
 | ・七五三
 | ・大晦日 など
 |

その他にも、七夕、十五夜、敬老の日などがあります。