

東急ストア生活情報誌

Family 109

2018年4月号
No.510

おしゃべり!
ラク★うま
キッチン

Easy Tasty Kitchen

4月



中国料理家
今日は 小 薇(シャウウェイ)さん

お家の食卓を
まるでレストランのように演出。
パパっと作れちゃう
中華ごちそうメニュー



Family 109

2018年4月号 No.510



CONTENTS

- おしえて! ラク★うまキッチン
レシピと食材の旬な話 1

- おしえて! ラク★うまキッチン ■ 4月
中国料理家 小 薇さん
お家の食卓をまるでレストランのように演出。
パパっと作れちゃう
中華ごちそうメニュー 2

- マーサの食コラム ■ 4月のテーマ
正しい調理で美しく! 健康に!
【焼く・炒める】 8
マーサの美味しい旅日記
【シンガポール編】 9

- もっともっと価値ある商品を! Tokyu Store Plus
しっとりやわらか! 新しくなったサンドイッチ 10

かつお

春の初がつあは、さっぱりした赤身の味わいが特徴です。お刺身で味わうのも良いですが、時には嗜好を変えて、中華風のカルパッチョにしてみませんか。たっぷりの薑味と、ごま、ピーナッツで、かつお独特のくさみを感じることなくおいしくいただけると思います。



めかじき

めかじきは、淡白な味わいでジャンルを問わず幅広い料理に適した、家庭料理食材の万能選手。今回ご紹介している中華とフレンチを掛け合わせた上品な一皿は、ハレの日の食卓にもピッタリですよ。



新玉ねぎ

新玉ねぎのみずみずしいおいしさを味わうには生が一番。繊維に対しても直角にスライスし、甘みを引き出しましょう。今回のカルパッチョのように、薑味として味わう際にはそのまま使うのがおすすめですが、辛みが気になる場合は水にさらしてください。



春きやべつ

春きやべつは、冬きやべつに比べて葉がやわらかく火が通りやすいので、炒めものの際には下茹でせず、そのまま使いましょう。炒めすぎないのもポイントです。この時期ならではの甘くてみずみずしい味わいを楽しんでください。



新じゃがいも

収穫後、貯蔵することなくそのまま出荷される新じゃがいもは、皮付きのまま蒸し器で蒸しあげてください。少し面倒に思えるその一手間で、採れたてのいきいきとしたおいしさを最大限に引き出すことができます。



おしえて!
ラク★うま
キッチン
Easy Tasty Kitchen
4月

レシピと食材の
旬な話

お話しは… 中国料理家 小 薩(シャウウェイ)さん



鶏もも肉

日本でも中国でも家庭料理の定番食材である鶏もも肉。今回は、素材のコクどうまみを存分に楽しめる、とておきの煮込み料理をご紹介しています。



豚ひき肉

豚ひき肉を使った中国料理の代表格の一つがしゃうまい。ぜひ、家族みんなでワイワイ楽しみながら作ってほしいですね。やわらかくジューシーに仕上げるには、蒸し時間が大事なポイントになります。中面のレシピをしっかりチェックしてくださいね。





お家の食卓をまるでレストランのように演出。

パ・パ・つと作れちやう 中華ごちそうメニュー

今月の先生は、中国料理家の小薇さん。新宿御苑近くで「幸せ中国料理 ローズ上海」という名のレストランを営んでいます。

もともと、中国でキャリアウーマンとして活躍していた小薇さん。料理研究家に転身したのは、来日後、カルチャーセンターで中国語の講師をし

たことがきっかけです。「中国語講座の生徒さんに、ときどきおすすめ分けしていた料理が好評で、料理講座を開くことに。中国各地の家庭料理を教えたところ、またたく間に大人気講座となり、そこから、私の料理家としての道がスタートしました」。

気鋭の中国料理家として、テレビや雑誌で大活躍、料理本も多数出版してきた小薇さん。家庭料理や郷土料理、薬膳料理、点心など、これまでに生み出してきたレシピは三万八千種類にも及ぶといいます。そして今、小薇さんが、長年の料理研究の集大成の場としているのが、自身の店である「幸せ中国料理 ローズ上海」。「中国の“医食同源”的考え方にも通じる“四季を感じる料理”にこだわり、中国料理をベースに和洋さまざまな要素を加えた、目にも体にも良い料理を提供しています」。

今回、小薇さんがこの「オーナーのためにご参考ください」たレシピは6品。どれも、小薇さんならではのエッセンスがたっぷり詰まつた、オリジナリティあふれる料理ばかりです。「旬食材のおいしさを堪能できる6品になつていています。どれも簡単に作れて、家族みんなでおいしく味わえる、幸せ中国料理です。ぜひ挑戦してみてください」。



ふわっと香るシナモンがくせになる♪大人のじゃがバター。

新じゃがいものバターしょう油炒め シナモンの香り

材料(2人分)

新じゃがいも	大1個
バター	10g
こいくちしょう油	大さじ1
黒糖(または砂糖)	大さじ1
A 赤ワイン	10cc
シナモンスティック	1本
(なければシナモンパウダー)	適量

作り方

- 新じゃがいもは皮付きのままラップに包み、電子レンジ(600W)で3~5分加熱し、冷めたら8等分に切る(または、蒸し器で20分位蒸しても良い)。
- フライパンを中火で温めバターを溶かし、1を入れて炒める。
- 2にAを加え、炒めながら煮詰める。
- 3をお皿に盛り付ける。シナモンパウダーを使う場合は、最後に振りかける。

ポイント 有塩バターを使う場合は、しょう油の量を少し減らして塩気を調整しましょう。



香りと食感がいいアクセント。
さっぱりだからたっぷり食べられる！

かつおの 中華風カルパッチョ

小薇先生からのアドバイス

大葉はたっぷり
使うのがおすすめです。
バターピーナッツも風味と
食感をアップさせるので、
ぜひ用意してください。

中国料理家
シャウ ウエイ
小薇さん
Xiao Wei

カルチャーセンターでの中国家庭料理教室が人気を博し、中国料理家に。2006年、料理雑誌『エル・ア・ターブル』の第3回若手料理業界人フードバトルで、グランプリを受賞した。現在は、オーナーシェフとして「幸せ中国料理 ローズ上海」を営みながら、料理教室も主宰。その他、テレビや雑誌などのメディア等でも活躍している。

材料(2人分)

かつおたたき(刺身またはサク)	200g
新玉ねぎ	1/2個
味一ねぎ	大さじ1
大葉	10枚
みょうが	1/2個
バターピーナッツ(荒く碎く)	大さじ1
いりごま	適量

[合わせ調味料]

しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
しょう油	大さじ2
ごま油	大さじ1~2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ2
昆布だし(顆粒)	小さじ1/2

作り方

- 合わせ調味料の材料は、よく混ぜ合わせておく。
 - 新玉ねぎは薄切り、味一ねぎは小口切り、大葉とみょうがは千切りにし、大葉は水にさらしてから水気を切っておく。
 - お皿に新玉ねぎを敷き、その上にかつおたたきを乗せる。味一ねぎ、みょうが、大葉を乗せ、バターピーナッツといりごまをかけて、1を回しかける。
- ポイント** かつおたたきのサクを使う場合は、7~8ミリ位の厚さに切ってください。



めかじきがグリーンのソースで春色におめかし。

めかじきのソテー アスパラガスのクリームソース

作り方

- 1 めかじきは食べやすい大きさに切り、塩・こしょう少々(分量外)で下味をつけてから片栗粉をまんべんなくつける。
- 2 アスパラガスは飾り付け用に先端から4cm位を残し、あとはソースの材料として1cm位の長さに刻んでおく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で1を焼く。途中で白ワインを振りかけてフタをし、蒸し焼きにする。両面きつね色になったら取り出してください。
- 4 3のフライパンにソースの材料のオリーブオイルを入れ、にんにくと2を入れて強火でサッと炒めたらAを加え、2分煮る。飾り付け用のアスパラガスを取り出した後、生クリームを加える。
- 5 フードプロセッサーに4を入れてペースト状に攪拌し、4のフライパンに戻して3を加え、サッとあえる。
- 6 お皿に5を盛り付け、4で取り出しておいたアスパラガスを飾る。

材料(2人分)

めかじき(生).....	2切
片栗粉.....	大さじ2
オリーブオイル.....	大さじ2
白ワイン.....	大さじ1
[アスパラガスのクリームソース] A	
鶏がらスープ.....	100cc
白ワイン.....	大さじ1
塩.....	小さじ1/2弱
昆布だし(顆粒).....	小さじ1/2
砂糖.....	小さじ1/2
レモン汁.....	小さじ2
アスパラガス.....	4本
にんにく(みじん切り).....	1片
オリーブオイル.....	大さじ2
生クリーム.....	50cc

レシピを動画で!



めかじきは
厚めのものを選んでください。
また、下味と片栗粉の衣を
しっかりつけておくことが、
おいしく仕上げる
ポイントです。



彩りも味わいも春らしい、簡単&手軽につくれる一皿。

春きやべつと豚バラ肉と桜えびの ペペロンチーノ風焼きうどん

材料(2人分)

茹でうどん(または冷凍うどん).....	2人分
春きやべつ(細切り).....	1/4個
豚バラ肉.....	100g
唐辛子(半分にちぎる).....	2~3本
にんにく(みじん切り).....	2片
桜えび.....	適量
オリーブオイル.....	大さじ2
紹興酒(または酒).....	大さじ1
塩.....	小さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒).....	小さじ1/2
お湯.....	適量

作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、唐辛子とにんにくを弱火で炒めて香りがたってたら、1を加えて強火で炒める。
- 3 2に春きやべつを入れ、しんなりしてきたら桜えびを加え、さらに塩、鶏がらスープの素を加えて色が変わるまで炒める。風味付けに紹興酒を加え、火を止める。
- 4 3にうどんを入れ(冷凍うどんの場合は解凍してから入れる)、少量のお湯を加えてほぐしながら強火で炒める。
- 5 お皿に盛り付け、桜えびを少し散らす。



唐辛子は包丁で切るより、手でちぎった方が
香りが出やすくなります。

小窓先生からのアドバイス

豚バラ肉はじっくり
炒めて脂を出し、香りと
うまいを引き出しましょう。
調味料に紹興酒を使うと、
より中華らしい味わいに
仕上がります。

意外と簡単！味も抜群！一度作ったらリピート間違いなし！

豚ひき肉の彩りしゅうまい

材料(10個分)

豚ひき肉	160g
新玉ねぎ(粗みじん切り)	大さじ2
えび(粗みじん切り)	2個
しょう油	小さじ1
塩	小さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2
A 砂糖	小さじ1
白こしょう	少々
しょうが(すりおろし)	少々
水	大さじ2
片栗粉	小さじ2

しいたけ	2個
しゅうまいの皮	8枚
ごま油	大さじ1

[飾り]	
ほたて貝柱	2個
えび	2個
うに	少々
グリーンピース	少々
セルフィュー	適量

作り方

- 豚ひき肉に新玉ねぎ、えび、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- しいたけは軸を取り除き、傘の部分に1を詰める。
- しゅうまいの皮に1を20g位ずつ乗せて包み、上に飾り用のほたて貝柱、えび、グリーンピースをそれぞれ乗せる。
- 3を蒸し器に並べ入れ、7分蒸す。蒸し上がったら、うにを乗せる。
- フライパンにごま油をひき、2を入れてフタをして両面蒸し焼きにする。
- お皿に4、5を盛り付け、5の上にセルフィューを飾る。

 うにだけは蒸し上がったしゅうまいに乗せます。食感を活かして楽しみましょう。



Rose
Shanghai

幸せ 中國料理
ローズ上海

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-2-6 御苑花忠ビルB1F
Tel/Fax 03-6273-0399
営業時間 ランチ 11:30~15:00 定休日 不定休
ディナー 18:00~23:00



テリテリうまうま！甘辛い味でお酒もご飯もすすむ。

鶏もも肉ときのこの煮込み

材料(2人分)

鶏もも肉(唐揚げ用)…約280g	こいくちしょう油…大さじ2
お好みのきのこ類 (ぶなしめじ、ひらたけ、マッシュルームなど)…適量	酒(または紹興酒)…30cc
干しいたけ…2個	みりん…30cc
しょうが(薄切り)…1片	A 砂糖…大さじ1
にんにく(みじん切り)…2片	八角…1個
	ローリエ…2枚
	唐辛子…2本
	サラダ油…大さじ2
	味一ねぎ(小口切り)…適量

作り方

- 干しいたけは水で戻し(時間がない時はぬるま湯でも可)、食べやすい大きさに切る。きのこ類も食べやすい大きさにする。
- フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉としょうが、にんにくと一緒に加えて色が変わるまで強火で炒める。
- 鍋に2と1を入れ、1の戻し汁200~300ccとAを加えて20分煮る。途中、味を見ながらしょく油(分量外)を加えて味を調える。
- お皿に盛り付け、味一ねぎを散らす。



小瀬先生からのアドバイス

加える水分は、干しいたけの戻し汁のみ。あとは、きのこから出てくる水分で煮込むのがポイント。汁気がなくなるまでよく煮詰めることで、うまみが増します。



人類の最も古く原始的な調理法「焼く」。炭火やガス火で焼く「直火焼き」、フライパンなどの上で焼く「間接焼き」、そしてオーブンなどで焼く「火焼き」など、それぞれ熱の伝わり方に違いがあります。

直火焼き おいしそうな焼き色が付き香りも良い「直火焼き」は、焼き過ぎると焦げて苦みが出て、味や食感を損なうので注意。

間接焼き どの面も平均して加熱することができる「間接焼き」。酒や水などを加えてフタをし、蒸し焼きなどができるのも「間接焼き」の特徴です。



マーサの美味しい旅日記 masa's travel diary

シンガポール編



シンガポール
ティータイム



海南チキンライス
土産にしても喜ばれますよ。

シンガポールは、日本との時差が1時間で身体に負担が少なく、気軽に行ける海外のひとつです。昔からの人気エリア「オーチャード通り」に新エリア「マリーナ地区」も加わり、さらに人気は急上昇！また、古くからあるチャイナタウン、リトルインディア、アラブストリートはちょっととディープな感じはしますが、独特な雰囲気と各のおいしい料理が楽しめるので、こちらにも足を運んで頂きたいです。

そんなシンガポールは、紅茶文化が有名。多くのホテルやレストラン、ティールームなどで、アフタヌーンやハイティーが楽しめます。特にホテルにはビュッフェもあり、



写真・フルタニマサエ

チリクラブと揚げパン



ティースタンドに並ぶサンドwichやお菓子がたくさん選べるので、ランチ代わりに行くのがおすすめです。そんなシンガポールの有名な紅茶「TWG」や「The 1877 Clipper Tea」は、パッケージも素敵なのでお土産にしても喜ばれますよ。

最後は「ラクサ」。「サンバル」という辛いタレが入ったココナッツ風味の汁入り麺料理です。塩分は少し濃い目ですが、海鮮のうまい

さて、シンガポール料理で有名なのが「海南チキンライス（海南鶏飯）」。私は「グッドウッド・パーク・ホテル」の海南チキンライスが鶏肉はジューシーで柔らかく、お米の炊き方もちょうど良くて一番おいしいと思いますが、いくつか食べ比べて好みのお店を見つけてみるのも楽しいですね。

最後は「ラクサ」。「サンバル」という辛いタレが入ったココナッツ風味の汁入り麺料理です。塩分は少し濃い目ですが、海鮮のうまいが効いていてこれがまた最高！上品に食べるには難しい料理もありますが、いずれも代表的な「シンガポールの味」。食材も豊富で、中国、マレーシア、インド、アラブなど各国の料理が混じり合い、多国籍料理も多くあります。訪れた際には、ぜひ積極的に色々な料理を味わってみてくださいね。

4月のテーマ

正しい調理で 美しく！健康に！ 【焼く・炒める】

炒める工夫④ 合わせ調味料や水溶き片栗粉は炒める前に必ず作っておきましょう。

炒める工夫② 肉や魚介類には必ず下味をつけましょう。後から調味料を加えても野菜の方に多く塩分が入ってしまうため、熱通りの悪いもの（根菜類など）は下茹でを。

炒める工夫① 肉や魚介類には必ず下味をつけましょう。手早く加熱するか、八分目くらい炒めたところで一度取り出し、最後に戻し入れて加熱し過ぎを防ぎます。

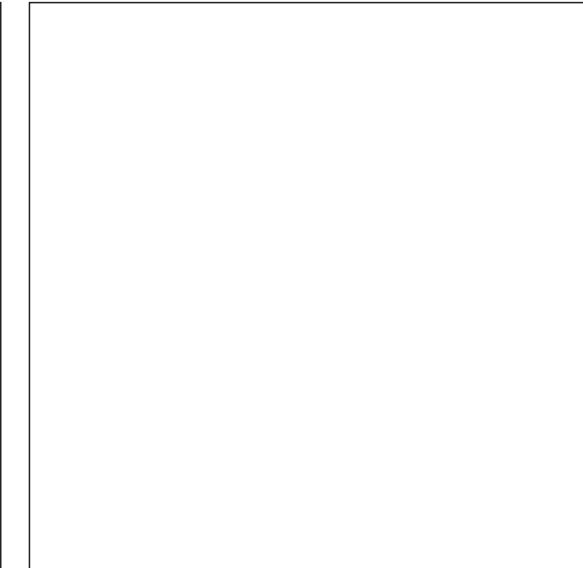
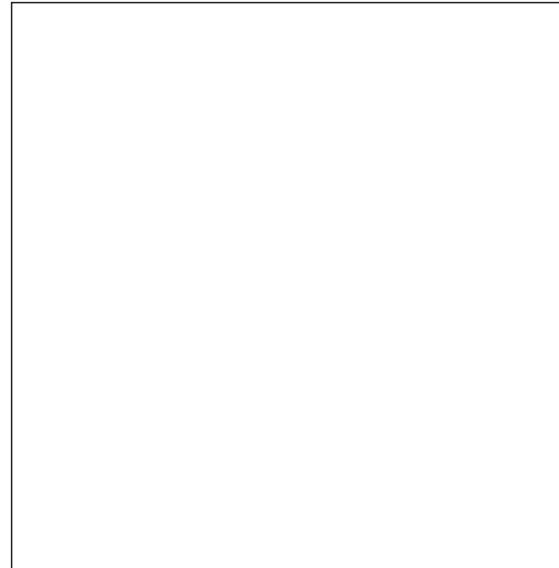
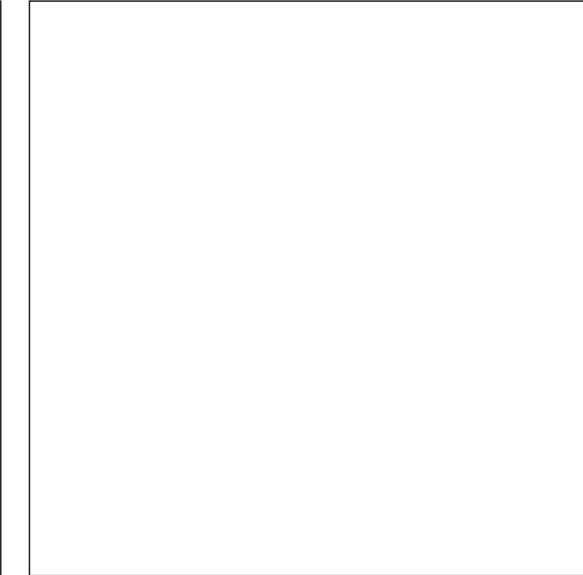
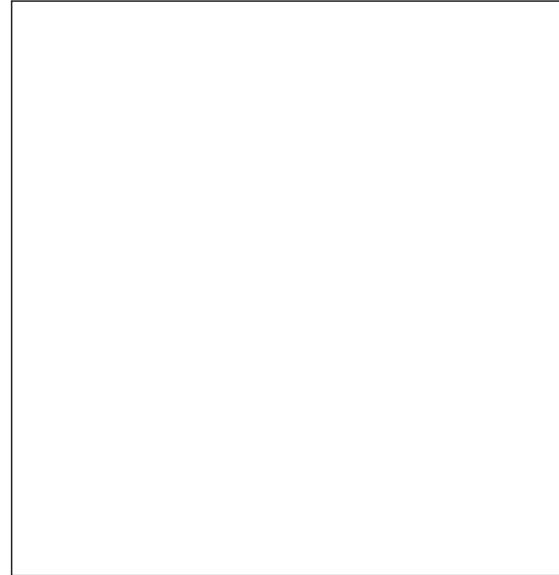
フライパン底面の高い温度をどの食材にも平均的に伝えるため、材料を頻繁に動かすのが「炒める」。食材を油膜で守り、炒める時間を短くすればうまみ成分や水分が抜けにくく、食感の良いおいしい炒め物が作れます。さらにフライパンや中華鍋は大きめのものを用意。大きい鍋がない場合は2回に分けて炒め、加熱ムラを防ぎましょう。

マーサの食コラム masa's column



フルタニ マサエさん

和洋中の料理やお菓子をはじめ、テーブルコーディネートや食育にも造詣が深い。「マダムマーサクッキングスタジオ」を主宰。



しっとりやわらか！新しくなった

SANDWICH

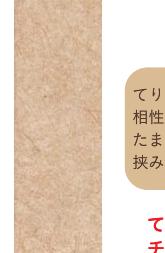
SERIES

パンが生まれ変わって、
さらにおいしくなりました！

東急ストアプラス サンドイッチシリーズ。

4月より、東急ストアプラス サンドイッチシリーズのパンが新しくなりました。
今までの歯切れの良さが特長だったパンから、「しっとり感」と「やわらかさ」のあるパンに変更しました。
さらにおいしくなった東急ストアプラスのサンドイッチを、ぜひ味わってみてください！

新しくなったサンドイッチシリーズ

<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">人気 No.1</div>  <p>ハム、茹でたまご、トマトとレタスの組み合わせは、不動の人気ナンバー1。</p> <p>人気の三色サンドイッチ</p>	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">人気 No.2</div>  <p>コクのあるたまごサラダをたっぷりと挟みました。</p> <p>たっぷりたまごサンド</p>	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">人気 No.3</div>  <p>ツナ、海老＆ブロッコリー、ポテトサラダ。いろいろ味わえる贅沢な組み合わせ。</p> <p>よくばり三色サンドイッチ</p>	 <p>たまごサラダと茹でたまごにボンレスハムを挟みました。</p> <p>ハムとたまごのサンド</p>
 <p>てりやきチキンと相性の良いたまごサラダを挟みました。</p> <p>てりやきチキンとたまごのサンド</p>	 <p>豚のもも肉で作った、うまいのあるボンレスハムをサンドしています。</p> <p>ハムサンド</p>	 <p>レタスをたっぷり挟んだ、ヘルシーなサンドイッチ。</p> <p>レタスサンド</p>	 <p>キハダまぐろ100%のツナサラダと、コクのあるたまごサラダのサンドイッチ。</p> <p>ツナ&たまごサンド</p>
 <p>りんごサンドとキウイサンド。2種類のフルーツサンドが楽しめます。</p> <p>フルーツミックスサンドイッチ</p>			

製造工程

パンスライサー1 → パンスライサー2 → 具材のトッピング → カット工程 → 袋詰め → 包装



東急ストアからのお知らせ

母の日 ギフト 承り中

パソコン、
スマートフォンからでも
ご注文承ります。

[URL]
<http://shop.tokyu-bell.jp/shop/tokyustore>

※インターネットでは承り期間、取扱い商品が一部異なります。
詳しくは注文画面をご覧ください。

**承り
期間** 5月9日(水)
午後5時まで

※一部地域、一部商品除く

MOTHER'S DAY

2018.5.13[SUN]

バイヤーおすすめ商品



2006年度受賞作品
JAPAN FLOWER
SHOW 2006-2007
Flower of the Year
オーブザイヤー

可愛らしいピンクの
八重咲きの花が
お母さんにぴったり。
渥美バイヤー

あじさい
「フェアリーアイ」

限定
60鉢

配送料込み
本体価格
5,800円
(参考税込 6,264円)

詳しくは店内カタログをご覧ください。

東急ストアからのお知らせ

第449回 東急ストア ママ大学



気象予報士
天達 武史氏
あま たつ たけし

講演会

お子様も
ぜひご参加
ください

応募締切
2018年
4月16日月必着

開催日時
2018年
4月26日木
時間
14:30~16:00

会場
たまプラーザテラス プラーザホール by iSCOM
(東急田園都市線たまプラーザ駅下車徒歩2分) 詳しくは、店内ポスターをご覧ください

税の 豆知識

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。
国税庁ホームページ: www.nta.go.jp
(資料提供: 目黒税務署 TEL.03-3711-6251)

平成30年度国税専門官募集

- 1 昭和63年4月2日～平成9年4月1日生まれの者
 - 2 平成9年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者
 - (1)大学を卒業した者及び平成31年3月までに大学を卒業する見込みの者
 - (2)人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者
 - 3 申込方法 <インターネット申込み>
人事院ホームページ上の申込専用アドレスをご利用ください。
<http://www.jinji-shiken.go.jp/jukken.html>
 - 4 受付期間
平成30年3月30日(金)9時～平成30年4月11日(水) [受信有効]
 - 5 受験案内交付期間
平成30年2月1日(木)～平成30年4月11日(水) 9時～17時
(土・日曜日及び祝日を除く。)
 - 6 受験案内交付場所
東京国税局又は最寄りの税務署若しくは人事院各地方事務局(所)
(注)人事院ホームページからもダウンロードすることができます。
<http://www.jinji.go.jp/saiyo.html>
 - 7 第1次試験 平成30年6月10日(日)
 - 8 第2次試験 平成30年7月11日(水)～平成30年7月19日(木)
のうちに指定された日時
- (注)詳細については、お気軽に最寄の税務署総務課までお尋ねください。