

Family 109

東急ストア生活情報誌

5

May 2020

No.535



今月のTopic

トマトの特長が

一目でわかる！

トマトチャート



オススメ!
ワンプレートごはん

8P バイヤーおいしさ選抜

10P ほめられ料理を作るコツ

Family109

東急ストア生活情報誌

5

5月号の
content

なかよし家族のお気に入り「房付きコクあまミニトマト」 1P

今月の Topic トマトの特長が一目でわかるトマトチャート 2P

DELISH KITCHEN

おしゃれに盛りつけて ワンプレートご飯 3P

•チューリップフライドチキン 4P

•鮭とズッキーニのひとくちハンバーグ・アスパラガスつくね 5P

•のせて焼くだけ!春巻かず・焼肉サンチュ巻きごはん 6P

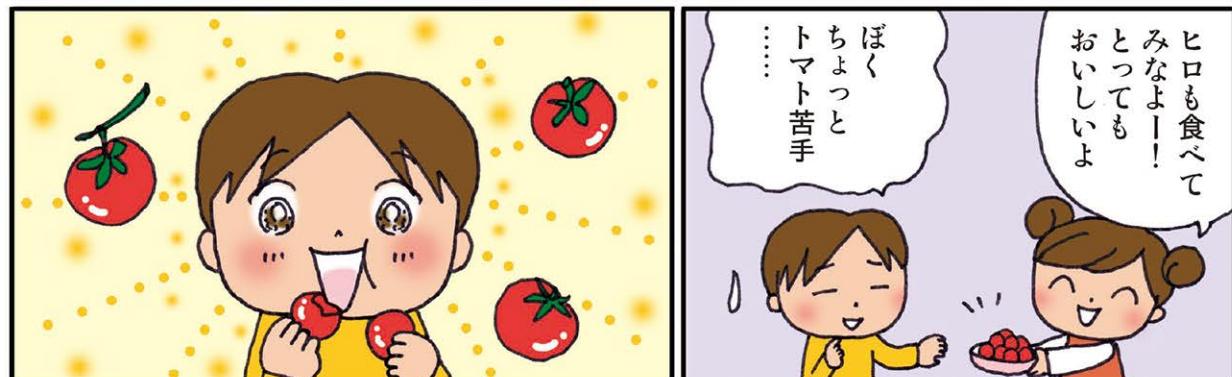
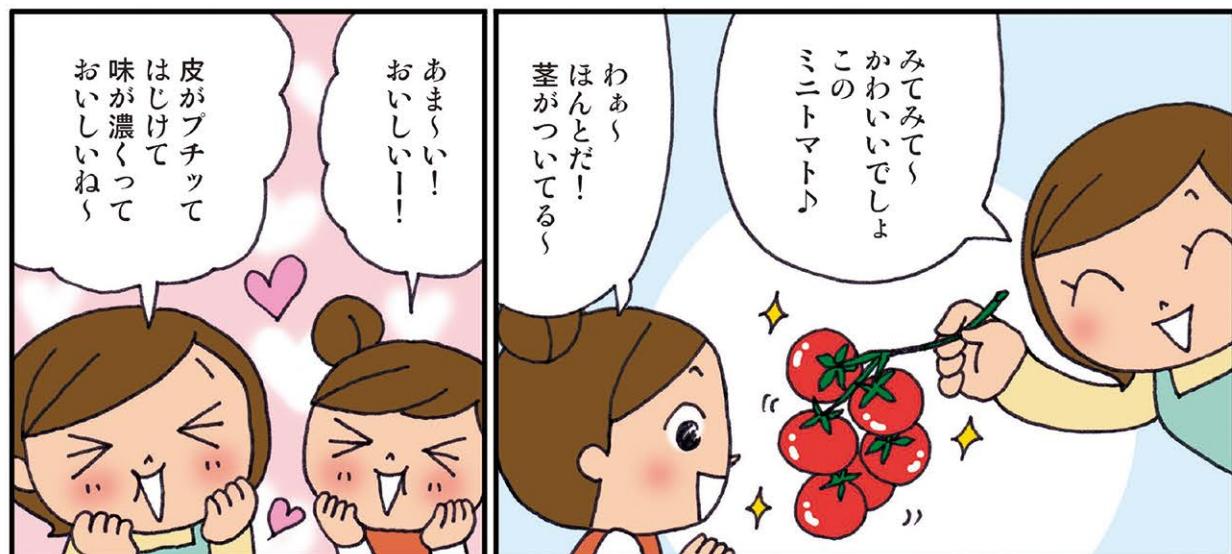
•あさりたっぷりトマトパエリア 7P

バイヤーがあつべく語る 5月のバイヤー おいしさ選抜 8~9P

簡単!ほめられ料理をつくるコツ 今月のテーマ「お肉の焼き方のコツ」 10P

《 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♪



品目「キャラロル」
糖度もあり、
果皮がやわらかい
ミニトマトです。

本体
価格
398円
(1パック)
参考税込 430円

栄養とおいしさが
一皿にギュッ!

おしゃれに盛りつけて ワンプレート ごはん♪

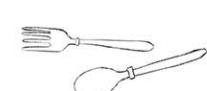
誰でも簡単においしく作れる!



5 2020 May



あと片付けもラクラク!

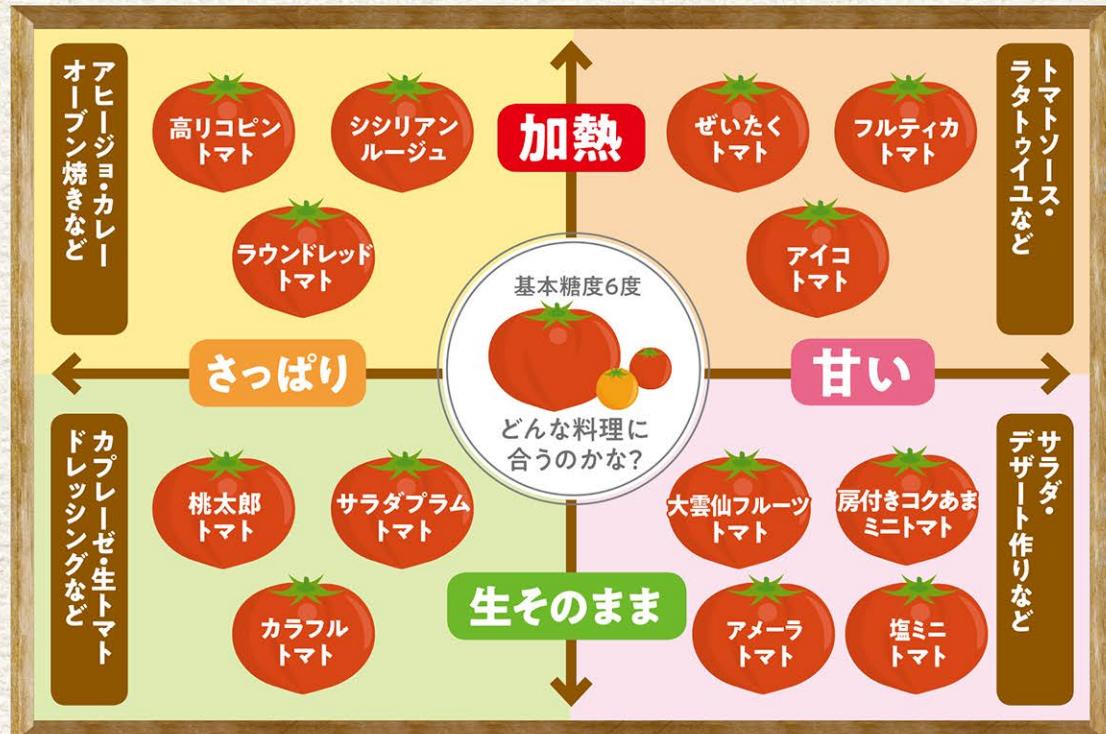


今月のTopic

トマトの特長が
一目でわかる!

トマトチャート

東急ストアでお好みのトマトを見つけてみてね。



*店舗・時期により取扱いのない商品がございます。 *糖度を基準に算出しております。

簡単にトマトをおいしく味わうコツ

料理の基本! トマトの湯むき

きれいにむけ、口当たりが良くなり、
上品な味わいに!



①トマトはへたを取り抜き、へたの反対側に
浅く十字に切り込みを入れる。

②鍋に湯をわかし、おたまにトマトをのせ、
沸騰した湯に20秒程つけ、切れ目から皮が
めくれてきたら取り出す。

③冷水につけて、皮をむく。

切れないのでトマトを切るとトマトが
潰れてしまいきれいに切れません。

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。

かしこく保存! トマトピューレ

旬のトマトをおいしくアレンジ
万能調味料づくり!

お鍋で煮詰めて加熱すると栄養や旨味が増し、
甘さと酸味のバランスが良くなります。

- 1 くし形に切る
トマトのへたを取り、6~8等分の大きさに切る。
- 2 弱火で煮くずす
①を弱火で加熱し、トマトだけの水分で皮と実が
くずれるまで煮る。
- 3 ざるでこす
ざるに取ってへたで抑えながらこし、皮を取り除く。
- 4 再度煮詰める
③を鍋に入れもう一度煮詰めて、とろみが出たら
味をみて完成。

(保存期間:冷蔵庫で約3日)

- いろいろ使える
手作りピューレ
- いろんな素材を
プラスするとさらに
便利に!
- + 香味野菜で トマトソース
 - + 野菜や果物で ドレッシング
 - + 野菜の出汁で トマトスープ



5

2020
Mayおすすめ食材
銀鮭(生)

脂のりがよく、コクがありとろけるような味わいです。

材料(2人分)

・ズッキーニ	1本	・酒	大さじ1
・片栗粉	大さじ1	・サラダ油	大さじ1
A さけバーグたね			
・銀鮭(生)切身	2切(200g)	(B マスタードソース	
・木綿豆腐	100g	・粒マスタード	大さじ1
・玉ねぎ	1/4個	・しょうゆ	大さじ1
・片栗粉	大さじ1		
・塩こしょう	少々		

作り方

- ズッキーニは5mm幅に切り、全体に片栗粉をまぶす。玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで一分加熱し、粗熱をとる。豆腐はキッチンペーパーに包み、水切りする。
- 鮭は皮と骨を取り除き、たたく。
- ボウルに豆腐を崩しながら入れ、残りのAを加えて混ぜる。
- 別のボウルにBを入れて混ぜる(マスタードソース)。
- ズッキーニの上に3をのせて、ズッキーニを重ねて上からかるく押し付ける。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、5を並べ、焼き色がつくまで中火で焼き、酒を加えてふたをして5分程蒸し焼きにし、ふたをとり、裏に返して焼き色がつくまで焼く。
- 器に盛り、マスタードソースをかける。

食べやすい♪ 鮭とズッキーニのひとくちハンバーグ

焼くだけじゃない!
ハンバーグのたねにすることでレパートリーが広がります。

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。

見た目もかわいい♪
チューリップフライドチキンカリッとジューシー!
喜ばれること間違いなしの華やかな一品。

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(8本分)

・手羽元	8本(480g)	・サラダ油	適量
A 下味			
・酒	大さじ1	・溶き卵	1個分
・塩	小さじ1/3	・薄力粉	大さじ3
・おろししょうが	小さじ1	・片栗粉	大さじ3
・しょうゆ	小さじ2	・サラダ油	大さじ1/2
・こしょう	少々		
・片栗粉	大さじ1		

おすすめ食材
とり肉手羽元骨付き肉で持ちやすく、
肉汁あふれるうまさ!

作り方

- 手羽元はキッチンバサミで端を切り落とす。骨の中央に向かってキッチンバサミを入れて、骨に沿うようにして肉と切り離す。切り離した肉を裏返してチューリップ型にととのえる。(※参照) 冷蔵庫で15分おく。
- ビニール袋に手羽元とAを入れて袋の上から揉み込む。
- 溶き卵を加えて袋の上から揉み込むようにして混ぜ、残りのBを加えて全体になじむようにして揉み込む。
- 鍋にサラダ油を入れて180°Cに熱し、3を入れて3分転がしながら揚げる。
- 強火にして3分火が通るまで揚げて、油を切って取り出す。



※手羽元の下処理(チューリップ)の仕方

食べやすく、彩りが良い一品!

甘辛タレでジューシー! アスパラガスつくね

定番の甘辛つくねに彩りをプラス!
アスパラガスのシャキシャキ食感が楽しめます。

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。

おすすめ食材
アスパラガス旬のアスパラガスは茎が太く、
甘さがありみずみずしい!

材料(2人分)

・アスパラガス	4本
・サラダ油	大さじ1/2
肉たね	
・鶏ひき肉	200g
・ねぎ	15cm程度
・おろししょうが	小さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・こしょう	少々
・片栗粉	大さじ1

合わせ調味料	
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ2
・しょうゆ	大さじ2
・砂糖	小さじ1

作り方

- アスパラガスは下半分くらいまで皮をむき、長さを半分に切る。ねぎはみじん切りにする。
- ボウルに鶏ひき肉、みじん切りにしたねぎ、おろししょうが、しょうゆ、こしょう、片栗粉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 手にサラダ油をつけて、2を1/8量とてアスパラガスの中心に巻きつけていく。同様にして計8個作る。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、3を並べて中火で焼いていく。焼き色がついたらひっくり返し、ふたをして弱火で3分焼く。
- 余分な水分を拭き取り、酒、みりん、しょうゆ、砂糖を加えてよく煮詰めてからめる。

5
2020 May

家族みんながよろこぶ!旨味たっぷりパエリア

**おもてなしに!
あさりたっぷりトマトパエリア**

あさりを贅沢に使用!ミニトマトとトマトジュースで、濃厚な味わいに仕上がります。

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)

・米	2合
・あさり(砂抜き済み)	300g
・ミニトマト	10個
・玉ねぎ	1/4個
・にんにく	1/2かけ
・オリーブオイル	大さじ2
・バジル	適量
A スープ	
・酒	大さじ2
・トマトジュース[無塩]	200cc
・塩	小さじ1/2
・水	160cc

作り方

- 1.玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 2.フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ったら玉ねぎを加え、しんなりとするまで炒める。
- 3.2に米を加えて透き通るまで中火で3~4分炒め、あさりを加えてさっと炒める。Aを加えてひと混ぜし、煮立たせ、ミニトマトを加えてふたをし、弱火で15分加熱する。
- 4.15分立ったら火を止め、そのまま15分蒸らす。
ふたをあけて中火で1分加熱し、水気を飛ばす。
- 5.バジルを飾る。

米は洗わずに加えましょう。洗うと水を吸い、上手に仕上がりません。

4.15分立ったら火を止め、そのまま15分蒸らす。
ふたをあけて中火で1分加熱し、水気を飛ばす。

5.バジルを飾る。



**おすすめ食材
たけのこ(水煮)**

風味豊かな今だけの味わいを味わって!
※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。

簡単!時短!
のせて焼くだけ!春巻かず

揚げる手間も、包む手間も省け、簡単なのにおいしい一品。

材料(2人分:12個)

・春巻きの皮	3枚	・パプリカ(赤)	1/2個
・豚肉切り落とし	200g	・薄力粉	大さじ5
・細切りたけのこ(水煮)	100g	・水	大さじ4
・ピーマン	3個	・ごま油	大さじ1

作り方

- 1.春巻きの皮は十字に4等分に切る。
- 2.ピーマン、赤パプリカはへたと種を取り、細切りにする。豚肉も細切りにする。
- 3.ボウルに薄力粉、水を入れて混ぜ、豚肉、たけのこ、ピーマン、赤パプリカを加えて混ぜる。
- 4.春巻きの皮に3を均等にのせる。
- 5.フライパンにごま油を入れて中火で熱し、具材が下になるように4を入れ、焼き色がつくまで中火で焼く。6.5を裏返してカリッとするまで焼く。

お好みでからし醤油をつけてお召し上がりください。

乗せて、巻いて、時間がなくても華やかに

**おすすめ食材
牛肉切り落とし**

包丁要らず!焼くや煮るなど、いろんな料理に使えて便利

材料(2人分)

・ごはん	お茶碗2杯(300g)
・牛肉切り落とし	150g
・サンチュ	6枚
・ねぎ	10cm
・キムチ	50g
・ごま油	大さじ1/2

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。

作り方

1.ねぎは長さを半分に切って縦に切れ込みを入れ、芯を取り除き、千切りにする。水にさらして水気を切る(白ねぎ)。

2.フライパンにごま油を入れて熱し、牛肉を入れて焼き色がつくまで中火で炒める。Aを加えて炒め合わせる。粗熱をとる。

3.サンチュを裏返しにしてまな板に置き、ごはん、2の牛肉、キムチ、白ねぎを1/6量ずつせて包む。同様に計6個作る。

**パクッと食べる♪
焼肉サンチュ巻きごはん**

お肉をご飯と一緒にサンチュで巻いて♪

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。

**静岡県産
釜揚げしらす**

水産バイヤー
伊藤の
おいしさ選抜

おすすめの食べ方
シラス丼
アツアツのご飯の上に、釜揚げしらすをのせるだけ♪
お好みで薬味を散らして醤油をかけてどうぞ!

召し上がり方
「はんにのせてそのまま
こはんにのせてください!」

無凍結だから 新鮮!ふつくら!

水揚げしらすを
帰港後すぐに水で洗い、
沸騰した多めのお湯でゆで上げます。
しらすは鮮度が命
すぐによでないとエグミなどが出て
美味しく仕上がりません。
塩水だけで作るから添加物等も含まれず、
しらすそのままの美味しさを
味わうことができます。

旨味そのままにお届け



とれたて即ゆで!

知つていましたか?

- しらすは
イワシの
種類は3種類
 - カタクチイワシの子
受け口が特徴
 - マイワシの子
体に点々がある
 - ウルメイワシの子
尖がっている
- じ~っと見ればわかるかな?



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
もっと知りたいから、
おいしさやこだわりを深く語ります!

四元豚を使用して さらに美味しく リニューアル!!



知つていましたか?

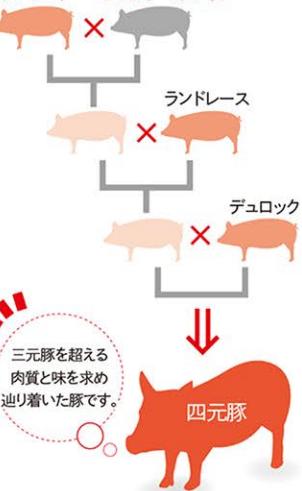
おいしさの
ヒミツ

四元豚とは?

品質に徹底的にこだわった輸入ブランド豚肉

※チェスター・ホワイトは脂肪交雑や肉食に好影響を及ぼし、豚肉を更に美味しい効果があるといわれています。

ダヨークシャー チェスター・ホワイト



こだわりの「四元豚」を使用
特製ダシはこだわりのWダシ

四元豚は、美しい桜色で柔らかな
肉質と甘味が長良の豚肉です。
その食感と食へ応えに満足して
いたたため、厚切り肉を使用
してとんかつを作り、
それをそき切りにすることで
タレがかかる面積を広くし、
味が深くしみ込むようにしました。

素材にこだわり、
美味しく見た目よく仕上げました!

Wダシでかつのだしを引き立てます。
特選醤油と焦がし醤油の2種類の
醤油のブレンドと、
焼津産鰯節と北海道産真昆布の
ジューシーでボリューム満点の
かつ重をぜひどうぞ!

愛情と厳しさで育てた 甘味と旨味が濃いトマト



今一番おいしいトマトをお届け!
塩ミニトマトは、しっかりと歯ごたえがあり
甘くて味が濃いのが特長です。

「塩」と名前についていますが、とっても甘い!
なぜなら、塩分・ミネラルを多く含む干拓地で
水分を制限して育てるにより、
あまり大きくなりすぎず甘味が凝縮。



**熊本県産
塩ミニトマト**

青果バイヤー
中村の
おいしさ選抜



赤身が旨い! 安全・安心の牛肉



水産バイヤー
伊藤の
おいしさ選抜

静岡県産

釜揚げしらす

おすすめの食べ方



召し上がり方
「はんにのせてそのまま
こはんにのせてください!」

**アメリカ産牛
厚切ステーキ用
サーロイン**

精肉バイヤー
浜井の
おいしさ選抜



なぜアンガス牛なの?
アンガス牛は、ショートホーン・ヘフフォードと
並んで世界三大肉用種といわれています。
和牛と同じように、トウモロコシなどの
穀物飼料で育てられるから日本人好みの風味と味わいになります。
良質な脂が程よく広がる、やわらかな肉質とお求めやすい価格で、
今人気を集めています。
東急ストアは輸入牛をアンガス牛に統一!
今年3月から東急ストアではお客様に安心して食べていただけるよう、
品質が安定した確かなアンガス牛に統一しました。
一度も冷凍せずにアメリカから運ぶので風味を損なわれることなく、
鮮度も美味しさも格別です。

程よく脂がのつていて
ジューシーさがたまりません!

※牛タン・ハラミ等の
内臓肉は品種が
異なります。

おすすめの食べ方



三杯酢につけて!
凍らせたトマトを水につけると
ツルッと皮が剥けます。
半解凍くらいで三杯酢に漬けて
出来上がり!
ところてんやもぎ酢でも



愛情と厳しさで育てた
甘味と旨味が濃いトマト



今一番おいしいトマトをお届け!
塩ミニトマトは、しっかりと歯ごたえがあり
甘くて味が濃いのが特長です。

「塩」と名前についていますが、とっても甘い!
なぜなら、塩分・ミネラルを多く含む干拓地で
水分を制限して育てるにより、
あまり大きくなりすぎず甘味が凝縮。



ほめられ料理をつくるコツ

知つてると知らないとでは大違い!
いつもの料理をもっとおいしく、もっと楽しくする情報を、ご紹介します!

今月のテーマ

肉料理のコツ

みんな大好きな肉料理といえば、
やっぱリステーキ!
牛肉本来の旨味を楽しめる
おいしい焼き方をご紹介します。



コツ その① 肉は必ず常温に!

冷蔵庫から出して
すぐ焼くと、
うまく火が入らず
中は冷たいということ。
冷蔵庫から出したら
30分~1時間ほどおいて
常温にしましょう。



コツ その③ 火加減が大事!

フライパンを十分に熱し
強火で焼いて
旨味を閉じ込め、
こんがり焼き目がついたら
1回だけひっくり返します。



コツ その② 味付けは焼く直前に!

塩を先にふると肉の水分がでて、
旨味が逃げる原因に。
塩もこしょうも、焼く直前にふりましょう。
香り高いあらびきこしょうがおすすめ!



コツ その④ 余熱で火を通す!

肉の外側が焼けたら
火を止め、フタか
アルミホイルをかぶせます。
余熱で中まで火を通すと
ジューシーな仕上がりに。



番外編

OK サインで焼き具合チェック!

OKサインを作ったときの親指の付け根のかたさとお肉の固さが似てる!? ※あくまで目安です。 ※指と指は軽くあわせましょう。

