

東急ストア生活情報誌

Family 109

2019

7
July

No.525

夏を元気に乗り切る!
小薇流 中華レシピ
シャウウェイ



おしゃべり!
ラク★うま
キッチン

easy tasty kitchen



シャウウェイ
今月は 中国料理家 小薇さん

レシピ動画もさらに充実!

東急ストアのホームページで「Family 109」のデジタルカタログや
「おしゃべり!ラク★うまキッチン」のレシピ動画をご覧いただけます。

おしゃべり!
ラク★うま
キッチン

<https://www.tokyu-store.co.jp/family109/>



Family 109

2019

7

July

No.525



料理：小薇

CONTENTS

おしえて！ラク★うまキッチン ■ 7月

【今月のレシピテーマ】夏バテ防止の食材…1

おしえて！ラク★うまキッチン ■ 7月

シャウウェイ
中国料理家 小薇さん

夏を元気に乗り切る！

シャウウェイ
小薇流 中華レシピ2

バイヤーのイチ押し[その7]6

マーサの食コラム

【調味料豆知識】砂糖について 10



ズッキーニ

日本でもすっかりポピュラーになったズッキーニ。旬の時期である夏は入手しやすいので、積極的に食卓に取り入れましょう。見た目はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間。味にクセがなく、茹でる、焼く、煮込むなど、さまざまな加熱料理に適しています。



えだ豆

野菜には珍しくたんぱく質が豊富なえだ豆は、アルコールの分解を助けるビタミンB1も多く、お酒のおつまみにぴったり。茹でて食べるのが一般的ですが、実は焼くのもおすすめ。甘みが増すうえに加熱に弱いビタミンCや流失しやすいカリウムなど各種ミネラルも、茹でた時よりたくさん残ります。



真たこ

高タンパク・低カロリーのたこはヘルシー志向の方やダイエット中の方におすすめの食材です。血圧を正常に保ち、血中コレステロールを下げる働きがあると言われているタウリンも豊富に含まれています。



うなぎ

古来から日本人に愛されているうなぎは、DHAやEPAなどの栄養が豊富で低カロリーという、健康食の代表選手のような魚。特に目の働きに良いビタミンAが多く含まれており、眼精疲労を抱える現代人にもおすすめの食材です。



おしえて！
**ラク★うま
キッチン**
easy tasty kitchen
7月

【今月のレシピテーマ】
**夏バテ防止の
食材**

うなぎは、中国でも本当に
よく食べられています。
食べ方は、日本のようなたれを
付けた蒲焼きよりも、
煮物にしたり、揚げたり
蒸したりしていただいていますよ。

中国料理家
シャウウェイ
小薇さん



材料(2人分)

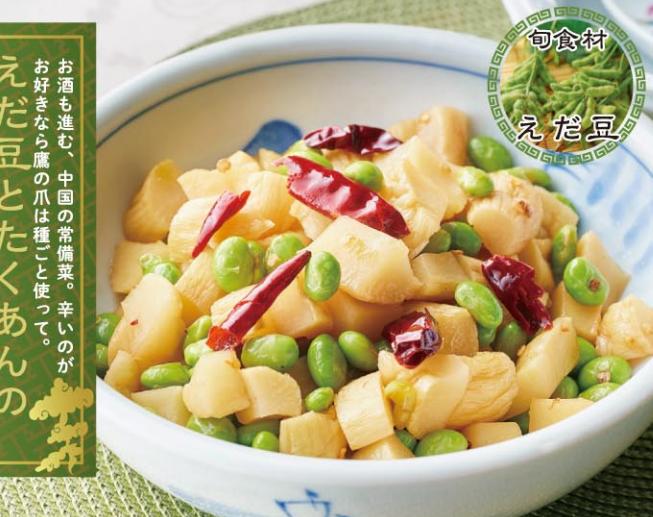
| | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 豚肩ロース肉(ブロックまたは とんかつ用) 150g | A しょう油 大さじ1/2 |
| なす(乱切り) 1/2本 | 酒 大さじ1/2 |
| 玉ねぎ(乱切り) 1/6個 | 卵 1/2個 |
| パプリカ(赤・黄/乱切り) 各1/4個 | 塩・こしょう 各少々 |
| 片栗粉 大さじ2 | 黒酢(あれば鎮江香酢) 大さじ1と1/2 |
| 小麦粉 大さじ1 | 濃口しょう油 大さじ1と1/2 |
| サラダ油 適量 | 赤ワインビネガー 大さじ1/2 |
| | 砂糖 大さじ1と1/2~2 |
| | 水 100cc |
| | レモンの皮(千切り) 適量 |

[飾り]
チャーピル 適量

作り方

- 豚肉をたたいて食べやすい大きさに切る。
- ボウルに1を入れてAで下味を付け、片栗粉の半量を加えて混ぜる。
- 小鍋にBを入れ、煮立てたら冷ます。
- バットに残りの片栗粉と小麦粉を混ぜ、2を入れて粉をまんべんなく付ける。
- たっぷりのサラダ油を180°Cに熱して4をカラッと揚げた後、なすとパプリカをサッと素揚げする。
- フライパンを熱して玉ねぎを炒め、香りが出てきたら3を加えて強火で煮立てる。更に5を加えて強火で炒め、水溶き片栗粉大さじ1(分量外)を加えて手早く炒め合わせ、お皿に盛り付けてチャーピルを飾る。

えだ豆とたくあんの
ピリ辛炒め



レシピを動画で!



QR

ズッキーニは茹でるとふわトロに。
いつもと違った食感を楽しんで。
ズッキーニそうめん



作り方

- ズッキーニを千切りにする。ボウルに氷水を用意しておく。
お刺身のつまのように細く。あればスライサーを使うと便利
- 鍋にお湯をたっぷり沸かして塩を入れる。
- 1を5秒位サッと茹で、すぐに氷水でしめ、手で水気を絞る。
- 3を器に盛り付けて[たれ]をかけ、かぼすを添える。



夏野菜の黒酢酢豚

夏に撮りたい豚肉と酢の組み合わせ。
こってり、さっぱりいただきましょう。



| |
|-------------------------------|
| A しょう油 大さじ1/2 |
| 酒 大さじ1/2 |
| 卵 1/2個 |
| 塩・こしょう 各少々 |
| 黒酢(あれば鎮江香酢) 大さじ1と1/2 |
| 濃口しょう油 大さじ1と1/2 |
| 赤ワインビネガー 大さじ1/2 |
| 砂糖 大さじ1と1/2~2 |
| 水 100cc |
| レモンの皮(千切り) 適量 |

B [飾り]
チャーピル 適量

作り方

- 豚肉をたたいて食べやすい大きさに切る。
- ボウルに1を入れてAで下味を付け、片栗粉の半量を加えて混ぜる。
- 小鍋にBを入れ、煮立てたら冷ます。
- バットに残りの片栗粉と小麦粉を混ぜ、2を入れて粉をまんべんなく付ける。
- たっぷりのサラダ油を180°Cに熱して4をカラッと揚げた後、なすとパプリカをサッと素揚げする。
- フライパンを熱して玉ねぎを炒め、香りが出てきたら3を加えて強火で煮立てる。更に5を加えて強火で炒め、水溶き片栗粉大さじ1(分量外)を加えて手早く炒め合わせ、お皿に盛り付けてチャーピルを飾る。



レシピを動画で!



QR

QR

QR

QR

QR

材料(2人分)

| | |
|---------------------------------|--------------------------|
| えだ豆(正味) 100g | A 水 50cc |
| たくあん 150g | 塩 少々 |
| 鷹の爪(タネを出して手で ちぎる) 1~2本 | 鶏がらスープの素 小さじ1/4 |
| サラダ油 大さじ1 | |

作り方

- えだ豆は茹でてサヤから出し、たくあんはさいの目状に切る。
- サラダ油を熱し、鷹の爪を弱火で炒める。
- 2へ1を加え、強火で炒める。
- Aを加えて炒め煮し、汁気がなくなったら器に盛り付ける。

memo

たくあんは、いぶりがっこでも合います。たくあんの塩気が強い場合は洗ってから使っても良いです。

暑さで食欲が落ちやすいこの季節は、さっぱりと食べやすかつたり、食欲を刺激するピリ辛なレシピが大活躍。教えてくださるのは、モダンな中国料理で人気の「幸せ中国料理 ローズ上海」を営む小薇さん。

えだ豆やなす、うなぎなど、旬の食材を使ったメニューはどれも簡単!「卵料理は油を多めに」「にらと山椒は相性が良い」など、中国料理のポイントを伺いながら、6品があつという間に完成。スタミナ中華を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう!

小薇流 中華レシピ

夏を元気に乗り切る!



中国料理家 シャウ・ウェイ
Xiao Wei

2006年料理雑誌エル・ア・テーブル第3回若手料理業界人フードバトルのグランピオンを受賞する。中国料理研究家として2006年から「幸せ中国家庭料理 シャウ・ウェイの美食サロン」を主宰。予約の取れない人気料理教室として都内でも有名。2016年新宿御苑前でレストラン「幸せ中国料理 ローズ上海」を開業、オーナーシェフとして腕をふるう。多数のレシピ本を出版し、テレビや雑誌などのメディアで活躍している。

レシピを動画で!



オススメ食材
鳥ひき肉

豆腐ハンバーグ

あっさり味のソースをからめてどうぞ。



材料(2人分)

| | |
|------------------------------------|---------------------------|
| 鳥ひき肉 200g | A 白こしょう 少々 |
| 卵 1/2個 | 塩 小さじ1/2 |
| 玉ねぎ(すりおろし) 1/6個 | 鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1/2 |
| 絹豆腐(崩してザルに広げて 水切りする) 1/4丁 | 砂糖 小さじ1/2 |
| | 紹興酒(または酒) 小さじ1/2 |

作り方

- Aをボウルに入れて混ぜる。豆腐は形が残っていて良い。
- 2にBを加えてさらに混ぜ、最後につなぎの片栗粉を加えて混ぜる。
- 3フライパンにサラダ油を入れ、小判型に整えた2を並べ中火でじっくり焼く。
- 少し焦げ目が付いたら裏返し、もう片面も同じように焼いて取り出す。保存をするならこの状態で多めに作って冷凍保存も可

- フライパンに4を戻し入れ、ソースの材料を加えてタフをして弱火で10分位あれば中国しょう油(老抽王)を数滴加えると煮込む。
- 5をお皿に盛り付け、お好みの野菜を添える。
(写真は揚げたにんじんの千切りと白髪ねぎ、えんどう豆の幼葉「クレイジーピー」)

おしゃれ！
ラク★うま
キッチン
easy tasty kitchen



7月

たこの他につぶ貝などでも GOOD。
パゲットと一緒に召し上げれ。

真たこの エスカルゴ風グラタン



材料(2人分)

| | | | |
|-----------------|------|----------------|------|
| 真たこ(ぶつ切り) | 100g | パン粉 | 大さじ1 |
| 玉ねぎ(みじん切り) .. | 1/8個 | 塩・こしょう | 各少々 |
| にんにく(みじん切り) · | 1/2片 | ピザ用チーズ | 大さじ2 |
| バター | 10g | | |
| 小麦粉 | 大さじ1 | [飾り] | |
| 牛乳 | 50cc | パセリ(粗みじん切り) .. | 適量 |

作り方

- フライパンを中火で熱してバターを溶かし、玉ねぎとにんにくを加えて炒め、香りが出てきたら、たこを加えて更に炒める。
- 小麦粉を振り入れ、ダマにならないように炒める。
- 牛乳を加え、とろみが付くまで混ぜながら煮る。塩・こしょうで味を調整、パン粉を加えて混ぜる。
- ココットなどの耐熱容器に入れ、ピザ用チーズをかけて200°Cに予熱したオーブンで7~8分位、表面に焼き色が付くまで焼き、最後にパセリを散らす。

レシピを
動画で！



幸せ中国料理
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
営業日 火～土曜日
ランチ 11:30～15:00
ディナー 18:00～23:00
定休日 不定休

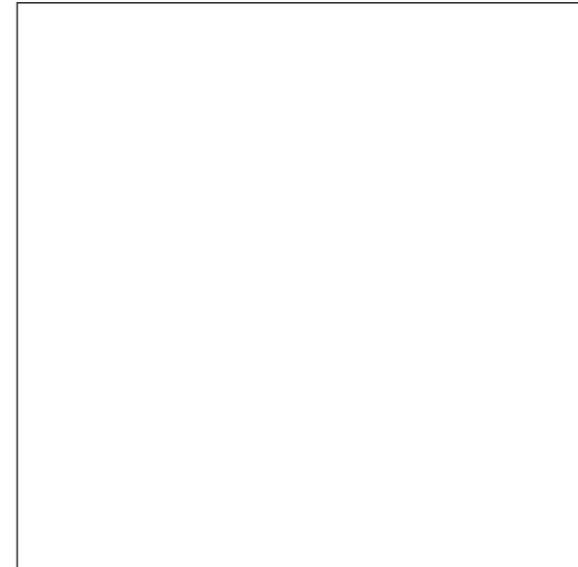
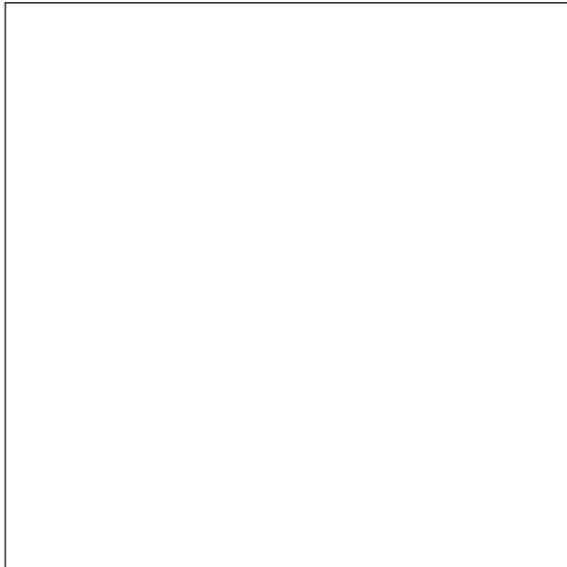
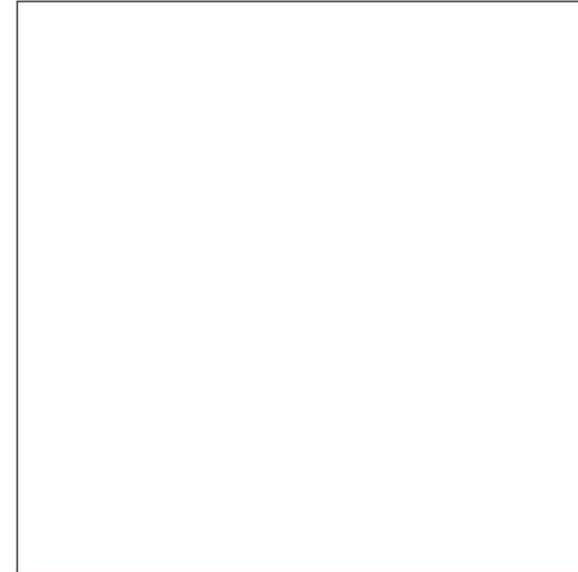
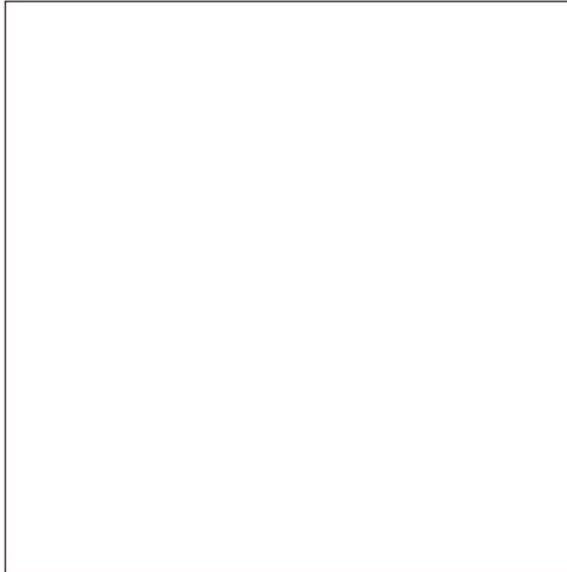


材料(2人分)

| | | | |
|-----------------|------|---------------------|------|
| うなぎ長蒲焼 | 1/2枚 | A 塩・白こしょう | 各少々 |
| にら | 1/2束 | 鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1/2 | |
| 青唐辛子 | 2本 | 花椒油(またはごま油) | 小さじ1 |
| 卵 | 4個 | | |
| 紹興酒(または酒) | 小さじ1 | | |

作り方

- うなぎは一口サイズに切り、にらと青唐辛子は粗みじん切りにする。
 - 卵はよく溶いて、Aを加えて混ぜる。
 - フライパンにサラダ油大さじ1を入れて強火で熱し、1と山椒粉を加えてサッと炒めたら取り出す。フライパンは軽く洗っておく。
 - ここからはお皿も用意して、一気に。フライパンにサラダ油大さじ3を入れて強火にかけ、煙が出る位まで熱々になった卵料理は油を多めに使ってフワフワに。
 - 2を入れる。表面が膨らんできたら3を加え、大きく混ぜながら鍋を上下に動かし、裏返すようにして炒める。
 - 半熟の状態で火から下ろしお皿に盛り付け、山椒の葉を飾る。
- memo* 最後にライムやレモンを絞っても良いし、添付のたれをかけてもおいしいですよ。





東急ストアならではの
おいしい商品をご紹介!

バイヤーの イチ押し

そのワ

「おいしさの秘密を知って欲しい!」という
バイヤーの熱い気持ちを
お客様にお伝えするこのコーナー。
おいしさと品質へのこだわりを
バイヤーが熱く語ります。

カレーが最もおいしいこの季節、ぜひお試しいただきたいのがこちらの「直火焼カレー・ルウ」

一度食べたらリピート確実！
グロサリー食品部（ドライ）
宇治英明バイヤー



おつまみに！おかずに！ 食べごたえ半端ない ジャンボな焼鳥がついに登場！

大人にも子供にも人気の焼鳥。
味も品質も、そしてボリュームも満足して
いたいと考へて開発したのが、今回の
「ジャンボ焼鳥」です。すべて
1串が約60g前後と、大満足な大きさ。
今夜のおかずに、お酒のお供にいかがですか？



おいしさの秘密①
飼育から出荷まで
一貫生産体制で
品質と衛生面を
徹底管理！

おいしさの秘密②
1本1本、丁寧な
手作業の串打ちと
本格的な
炭火焼き

うまそー

焼の
おさす
めは
じゅー
しーな
もも！

おいしさの秘密③
ビッグサイズ
だから
ボリューム満点！

一貫した生産体制



①生産はタイで
行われています。

②鳥肉は目視でも
確認されます。

③丁寧に1本ずつ手で
串打ちされます。

④清潔な工場で本格的な
炭焼きにしています。

次回も
お楽しみに！



Vマーク
ジャンボ焼鳥
(もも・ねぎま・
鶏かわ・レバー)
(各1パック)

※精肉コーナーにて
お求めください。

池上
直矢バイヤー
畜産部
ビールと焼鳥最高！



V+
VALUE PLUS
Vマーク
沖縄県伊是名島産
もづく
(210g)



長野徹
アシスタンントバイヤー

今はもづく酢以外でもみそ汁、天ぷらなど色々な食べ方で人気の食材になっています。食べたい、たっぷり使いたいなどお客様のニーズにお応えしました。

もづく味噌汁も大好き！

太陽の光をいっぱい浴びて
珊瑚礁の海で育った
シャキシャキもづく



暑い夏の食卓に！
涼を感じるのど越しの良い
香り豊かな
さしみこんにゃく

食べ始めたら止まらない！



Tokyu Store Plus
群馬県産こんにゃく粉使用
さしみこんにゃく
(250g)



格付の綺麗な水と
大自然に囲まれた
群馬県の良質な
こんにゃく粉を使用



グロサリー食品部(チルド)
水島史郎バイヤー

砂糖12の働き

基本的には甘味料ですが、調理的な働きにも特筆すべきものがあります。
上手に活用して、調理をいっそう楽しみませんか。

1 肉をやわらかくする



2 生クリームやバターなどの脂肪の酸化を抑える



3 餅菓子などの生地をやわらかくしとさせる



4 焼菓子に香りや色を付ける(カラメル化)



5 ジャムやマーマレードのとろみを付ける(ゼリー化)



6 醋や果汁の酸味・苦みをやわらげる



7 メレンゲやホイップクリームの泡立ちを安定させる



8 イーストの働きを活発にする



9 卵料理をふっくらさせる



10 パンやケーキの劣化を遅らせる



11 ようかんやジャムの腐敗を防ぐ



12 果実酒作りで果物の香りと味を引き出す



砂糖の保存

賞味期限はなく、常温で保存できます。

湿気た後に乾燥すると固まることがありますので、開封した砂糖は乾燥させないことが重要です。もし固まってしまったら、水分や湿気を与える方法はあるのですが、カビの原因になるので気を付けて。

私のおすすめは、使用分量の砂糖を耐熱容器に入れて、電子レンジに数十秒かけてサラサラにする方法。フライパンで熱してもサラサラになりますが、加熱し過ぎて色を付けないように注意してくださいね。

印度を起点に、世界のあちこちへ伝わったと言われている砂糖が日本に入ってきたと言われています。江戸時代に入ると琉球(沖縄県)で製糖が始まり、明治時代には一般庶民も砂糖を楽しめるようになります。現在に至ります。

疲れた時は、甘いものが欲しくなりますね。古くは薬として使われていた砂糖は、吸収が早いので、疲労回復に即効性があるとも言われています。しかし、カロリーがしっかりとありますので、おいしいからと言つて摂取し過ぎは禁物です。生活に楽しみと潤いをもたらす砂糖ですが、適量を保つて程良いおつきあいをしてくださいね。

マーサの食コラム

調味料豆知識

— 砂糖について —



砂糖の種類

4回にわたり基本調味料をご紹介してきましたが、今月は「砂糖」です。外国ではお菓子作りに使われることが多いですが、日本では和食の調理にも用いられていますね。私たちの食生活に深く結びついている砂糖について、お話ししていきます。



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。

砂糖の原料は様々あり、主なものはさとうきびやてん菜ですが、それ以外にもサトウカエデやパームヤシなどからも作られます。これらを原料糖に加工し、製糖工場で分離、結晶を繰り返していくうちに、様々な種類の砂糖ができるります。砂糖は色の白い「**分蜜糖**」と、色が付いて蜜が含まれた「**含蜜糖**」に分けられます。更に粒子の大きさや形などの特徴を踏まえて、お菓子作りやお料理に活かしましょう。

砂糖



含蜜糖

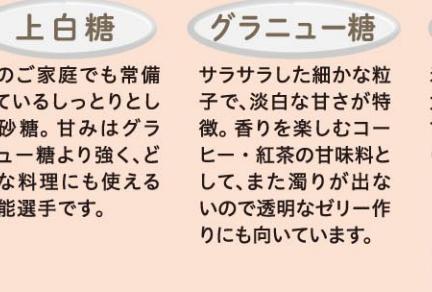
色が付いていて、蜜が含まれるもの。
さとうきびの搾り汁をそのまま煮詰めた黒砂糖や、薄めの色合いのきび砂糖、てん菜糖、和三盆などがあります。ミネラルを若干含み、香りやコクが好まれますが、食材の色を生かした料理にはあまり向きません。

栄養価 ★★★★☆
香り・コク ★★★★★



上白糖

どの家庭でも常備しているしっとりとした砂糖。甘みはグラニュー糖より強く、どんな料理にも使える万能選手です。



グラニュー糖

サラサラした細かな粒子で、淡白な甘さが特徴。香りを楽しむコーヒー・紅茶の甘味料として、また濁りが出ないので透明なゼリー作りにも向いています。

氷砂糖

氷に似た形状。粒が大きく、じっくり溶けしていくので果実酒作りに最適です。



価格 ★★★★★
甘さ ★★★★★

粉砂糖

雪のような真っ白で細かい砂糖。通称パウダーシュガー。ケーキのデコレーションやアイシングには欠かせません。



角砂糖

最近は出番が減りましたが、固形で扱いやすいのと、計量の手間も省けて便利です。

