

Family109

東急ストア生活情報誌

9

September 2020

No.539

今月のTopic

季節限定 旬の食材をいかした

Delica 秋の新商品

バイヤー
おいしさ選抜



旬を満喫!

秋を食べ尽くすレシピ

9

9月号の
content

なかよし家族のお気に入り「四万十のゆずぼん酢しょうゆ」..... 1

今月の Topic
Delica 秋の新商品 2~3

DELISH KITCHEN
旬を満喫!秋を食べ尽くすレシピ

- なすのミートラザニア 4
- しいたけとうずらのマヨネーズ焼き・塩レモン豚ロール 5
- 鮭とさつまいもの味噌バター炊き込みごはん 6
- サバの中華蒸し・ぶるぶる水晶鶏 7

バイヤーがあつ〜く語る 9月のバイヤー おいしさ選抜 8~9

くらしの豆知識 10

《 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♪ 》

うまつ!
ゆずの香りが
きいてるね!

いつもは醤油だけで
合う合う!

召し上がれ
さんまに
これかけてみて!

いただきます~す!

あ、
そうだ!

ぼく
焼きなすにも
かけてみよ!

わたしも
わたしも!

実りの秋があつ
旨いものいっぱい
あるよなあ

秋鮭に
しいたけ、松茸:
肌寒くなってきたら
しゃぶしゃぶも
いいよなあ

このぼん酢かけたら
全部もつと
旨いだろうなあ

パパ!
なにポーっと
してるの!

ヒロが
パパのさんま、
ねらってるよ!

え!

ちよつと、
とらないでよ

いらぬいの
かなうと
思つて!

今月の
おすすめ

高知県四万十川流域で
育まれたゆずを使用しました。

Tokyu Store Plus

四万十のゆず
ぼん酢しょうゆ (245ml)

本体価格 **332円**
参考税込 359円

季節限定

旬の食材をいかした

Del ica 秋の新商品

今月の
Topic

POINT

- ①活びした鮮度バツグンのかつお
- ②脂がのった金華鯖とシャキッと食感の高菜がベストマッチ!

- ◆さんま
- ◆サーモン
- ◆いくら
- ◆かつお
- ◆金華鯖
- ◆ほたて

旬のさんまや鯖を店内で丹精込めて握りました



秋を彩る寿司盛合せ
(8貫+巻物)

販売期間
9-10月中旬
予定

9月限定価格
本体価格 **688**円
参考税込 743円

POINT

- ①玉子感のある濃厚なカルボナーラソースとベーコンを使用
- ②もっちりとしたこだわり生パスタ

食欲の秋にぴったり



販売期間
8月下旬
発売予定

濃厚仕立ての
カルボナーラ(1パック)
本体価格 **458**円
参考税込 495円

POINT

- ①「やごろう金時芋」の甘露煮と「紅あずま」入りのクリーム
- ②紙型で焼くことでふんわりとやわらかに仕上げました。

2種類のさつまいもがたっぷり自然でやさしい甘さ



販売期間
9月~
10月末

紙焼き
「紅あずまと金時芋の
ブレッド」
(1パック) 本体価格 **360**円
参考税込 389円

実施店舗

あぞみ野・大岡山・梶が谷・金町・上池台・北越谷・久が原・五反田・新丸子・すすき野・洗足・センター北駅前・高島平・立川駅南口・調布・練馬駅前・中目黒本店・中山・東長崎・不動前・溝の口・南町田・宮前平・武蔵小杉・雪が谷・ブレッセ目黒

POINT

- ①本醸造醤油の甘さとコク、ピリッと唐辛子が効いたたれ
- ②食べ応えのある大きめの旬野菜



- ◆三陸産さんまの竜田揚げ
- ◆さつまいも
- ◆蓮根
- ◆舞茸
- ◆かぼちゃ
- ◆絹さや
- ◆銀杏
- ◆茄子

販売期間
8月21日~
※終売日未定

さんまと彩り野菜の甘辛重
(1パック) 本体価格 **498**円
参考税込 538円

一度に秋を堪能できるお重

POINT

- ①全国でも有数の名産地江田島産のかき使用
- ②薄衣仕上げでかき本来の旨みが味わえます。



販売期間
2020年8月下旬
~2021年2月

かきフライ
(広島県能美江田島産かき使用)
(6個) 本体価格 **398**円
参考税込 430円

サクサクプリプリ食感で
ジュューシー!!

トースターで簡単♪ しいたけと うずらの マヨチーズ焼き

のせて焼くだけの簡単オードブル♪
焼いたしいたけは香ばしく絶品です。
包丁、まな板いらずの時短レシピ。
ぜひお試しください。

材料(2人分)

・しいたけ	6個
・うずらの卵	6個
・ピザ用チーズ	30g
・マヨネーズ	適量
・黒こしょう	少々
・しょうゆ	適量

作り方

1. しいたけは軸をねじりながら取り除く。
2. 天板にアルミホイルを敷き、しいたけを逆さまに並べ、ピザ用チーズを等分のにせ、マヨネーズを縁に沿ってしぼる。中央にうずらの卵を落とし入れる。
3. トースターで焼き色がつかまで5〜7分程焼く。

お使いのトースターによって焼き加減に差が生じるため、様子を見て加熱時間を調整してください。途中で表面が焦げそうな場合はアルミホイルを被せてください。

4. 黒こしょうをふり、お好みでしょうゆをたらす。



おすすめ食材

しいたけ

風味豊かで、
焼いても煮てもおいしい!

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。

あっさり♪おつまみに♪ 塩レモン豚ロール

レモンの酸味の効いたさっぱりとした、時短おつまみです♪
忙しい時にも手軽に作れる副菜です!



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(2人分)

・豚しゃぶしゃぶ用(バラ肉)	10枚	・味ねぎ(刻み)	適量
・レタス	5枚	・白いりごま	適量
・レモン	1/2個	・ポン酢	適量
・塩こしょう	少々		

A調味料

・酒	大さじ1/2
・塩	小さじ1/3
・ごま油	大さじ1

作り方

1. レタスは縦2等分に切り、レモンはくし形薄切りにする。
2. ボウルにAを入れて混ぜる。
3. 豚肉の上にレタスをのせて手前から巻き、塩こしょうをふり耐熱皿に並べる。
4. 3にレモンをちらし、2をかけてふんわりとラップをし、600Wのレンジで3分加熱する。
5. 器に盛り、味ねぎ(刻み)をちらし、白いりごまをかける。お好みでポン酢をかけてお召上がりください!

豚肉はロースやももなどお好きな部位で代用いただけます。

おすすめ食材

豚肉

脂の甘みと旨みが
楽しめます!



旬を満喫! 秋を食べ尽くすレシピ

誰でも簡単においしく作れる!



9 2020
September

餃子の皮で作る♪ なすのミートラザニア

なすのミートソースと餃子の皮を重ねて、チーズとろけるラザニアを作ります♪
モチットした餃子の皮とトロッとジューシーななすの食感がたまりません。



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。

材料(3人分)

・餃子の皮	24枚	Aミートソース調味料		
・豚ひき肉	200g		・ケチャップ	大さじ5
・なす	2本		・ウスターソース	大さじ1
・玉ねぎ	1/2個		・塩	小さじ1/4
・オリーブオイル	大さじ2		・こしょう	少々
・おろしにんにく	小さじ1/3			
・ピザ用チーズ	50g			
・パセリ(刻み)	少々			

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。なすはへたを切り落とし、5mm角の角切りにする。
2. フライパン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とするまで中火で炒める。豚ひき肉、おろしにんにくを加えてほぐしながら肉の色が変わるまで炒める。なすを加えて油が馴染むまで炒める。Aを加えて炒め合わせる。
3. ボウルに水(分量外:適量)を入れ、餃子の皮は2枚1組にして重ねてさっとくぐらせる。同様に計12組作る。
4. 耐熱容器に餃子の皮を6組のせる。1/2量のなすのミートソースを入れて平らにならす。餃子の皮6組、残りのなすのミートソースを同様に上にのせた後、ピザ用チーズをのせてトースターで15分程焼き色がつかまで焼く。パセリをちらす。

お使いのトースターによって火加減が異なりますので、加熱時間は様子を見て調整を行ってください。途中で焦げそうな場合はアルミホイルでふたをして焼いてください。



おすすめ食材

なす

旨みがたっぷり
しみ込みます。



香ばしいごま油が決め手! サバの中華蒸し

レンジで蒸したサバに、熱したごま油を
ジュワッとかけて、旨味たっぷり!
ねぎの食感が良いアクセントです。



おすすめ食材

サバ

脂のりがよく、
口の中にひろがる濃厚な旨み。

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(2人分)

- ・サバ 2切れ
- ・ねぎ 1/2本
- ・塩 少々
- ・酒 大さじ2
- ・ごま油 大さじ3
- ・ポン酢 適量

作り方

1. サバは骨を取って皮目に十字に切り込みを入れ、塩をふって5分置き、水気を拭き取る。
2. ねぎは芯を取って千切りにして5分水にさらして水気を切り、芯はみじん切りにする。
3. 耐熱皿にサバを入れ、酒をふり、みじん切りにしたねぎをのせ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで5分加熱する。千切りにしたねぎをのせる。
4. 小鍋にごま油を入れて熱し、煙が出てきたら3にかけ、ポン酢をかける。

👉アツアツの油なので注意しましょう!

しっとり柔らか! ぷるぷる水晶鶏

ねぎと生姜のやみつきだれがくせになります!
やみつきになること間違いなし!!
ご飯のおかわりのしすぎには要注意です!

材料(2人分)

- ・鶏肉(ムネ肉) 1枚
- ・塩 小さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ2

Aタレ

- ・ねぎ(白い部分) 15cm
- ・しょうが 1/2片
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1

・お好みの薬味
適量(大葉、みょうが、味-ねぎなど)

作り方

1. ムネ肉は皮を除き、麺棒で軽くたたいて一口大に切る。
2. ボウルに肉を入れ、塩、片栗粉を加えて揉みこむ。
3. 鍋に湯をわかし、弱火にして肉を入れ、そのまま10分加熱する。
4. 氷水にさらして冷やし、水気を切っておく。
5. ねぎ、しょうがはみじん切りにして、Aタレの材料をすべて合わせて混ぜる。
6. 鶏肉にお好みで薬味をトッピングし、5のタレをかけた後完成。



おすすめ食材

鶏肉

ムネ肉が驚くほど
しっとりやわらか!

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。

ほっこり、コクのある♪ 鮭とさつまいもの 味噌バター炊き込みごはん

鮭とさつまいもが入った、
味噌の香りとバターのコクが食欲をそそる、炊き込みごはんレシピです♪
さつまいもをしめじなどのきのこや、栗で代用するのもおすすめです。



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)

- ・米(洗米済み) 2合
- ・秋鮭(白鮭) 2切れ(160g)
- ・さつまいも 1/2本(90g)
- ・味-ねぎ(刻み) 適量
- ・水 適量

A調味料

- ・酒 大さじ1
- ・みそ 大さじ1と1/2
- ・和風顆粒だし 小さじ1/2
- ・有塩バター 20g

作り方

1. さつまいもは皮をよく洗い、1cm角に切る。水にさらして水気を切る。
2. 鮭はキッチンペーパーで水気をふきとる。
- 👉鮭に余分な皮や骨がある場合は取り除きましょう。
3. 炊飯器の内釜に米、A、2合目の目盛りまで水を入れて混ぜ、米を平らにならす。さつまいもを加えて広げ、鮭をのせて通常炊飯する。
4. 炊き上がったらさっくりと混ぜ、器に盛り、味-ねぎ(刻み)をちらす。

👉お好みで黒いりごまをちらすのもおすすめです。

誰でも簡単においしく作れる!



9 2020
September



おすすめ食材

秋鮭(白鮭)

適度な脂のりだから
どんな料理にも合う!



秋鮭(白鮭)

今が旬!長旅帰りの天然もの!



この時期の秋鮭は、旨みが違います!

9月発売予定 **おすすめの食べ方**
ちゃんちゃん焼き
 ちゃんちゃん焼きをフライパン1つで簡単調理。
 秋鮭のちゃんちゃん焼き (1パック2人前) **798円**
参考税込 862円



秋鮭(白鮭)切身(100g当り)

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!

旨みたっぷり

秋鮭とは成長し産卵するまでの数年間は北の海を回遊し、9〜11月頃に産卵のため生まれた河川に遡上する白鮭のこゝろをいいます。
 ※スニは産卵時期で栄養が卵に回ってしまつたため、東急ストアでは脂のりがよいオスを取り揃えております。

天然ものだけの色と味わい

身の色はきれいなオレンジ色! 養殖ものよりも、脂が控えめのため、ムニエルやちゃんちゃん焼きなどのお料理に合います。



梨の名産地 栃木県より糖度13度以上を厳選

栃木県 JA なすの あま〜い豊水梨



果汁たっぷりで見ずみずしく、シャリツとした食感が旨い!

おいしい梨の見分け方 & 食べ方

形がよく、梨全体が茶色く色づいているものがおすすめ!
 食べる1時間前に冷蔵庫に入れて冷やすと、甘さがより引き立ちます。



栃木県JAなすの「手紙のついた果物」あま〜い豊水梨 (1パック2コ)

※収穫状況により価格が変更になる場合がございます。
 ※収穫状況により取扱いが無い場合がございます。



栃木県北端に位置する那須野は、寒暖の差が大きく、雨も適度に降るため、甘みが強くみずみずしい梨が育つ全国有数の名産地です。
 通常の梨は日持ちさせるため若しりをしますが、この梨はとびきりの甘さにこだわって、ぎりぎりまで木にならし、熟度を高めてから収穫しています。

食感や甘さが違う、JAなすの限定

おすすめの食べ方 塩コショウ炒め

お肉本来の旨みを味わっていただくにはシンプルに塩コショウでどうぞ!
 皮目をこんがり焼き目がつくまで焼いてから裏返し、ふたをして蒸し焼きにします。食感を感じられるように大き目に切るのがおすすめ!

厚みのある部分は、お肉の繊維に対して垂直に深く包丁で切れ込みを入ると焼きやすくなります。



大きく育ち、食感よく、やわらかさにこだわり!

こだわりの飼料で健やかに
 お客様からの人気も高い地養鳥は、平飼い鶏舎でストレスを与えず、徹底した管理の下でのびのびと育てられています。
 天然物を原料とした地養素を飼料に加えることで、くさみを抑え、甘みとコクのある肉質となります。
 東急ストア自慢の地養鳥を是非ご賞味ください。



国産地養鳥



国産地養鳥(モモ肉)



ジューシーで旨み濃く、お肉をぜひ味わってください!

くちどけと香りがよい 一番摘みのみを使用!



有明産一番摘み焼のり卓上

おすすめの食べ方

海苔たっぷり!クリームパスタ
 ①鍋に湯を沸かし、パスタを茹でる。(塩分濃度1%)
 ②フライパンに水(大さじ3)入れて強火にかけ、ちぎった海苔を加えペースト状に。
 ③②に生クリームを加え、柚子こしょう・塩で味を調える。
 ④①のパスタと合わせて、完成。

栄養に富んだ有明海育ち
 潮の干満の差が大きく、波が穏やかな有明海。海苔の成長に必要な栄養がそそぐ大きな河川が多数あるため、海苔が育つには最適な環境です。

希少な一番摘みだけ!
 海苔網から最初に摘み取られた一番摘みだけを使用。しっとりやわらかでロトけがよく、芳醇な香りが口の中に広がります。



有明産一番摘み焼のり卓上(8切56枚) **478円**
参考税込 516円



パスタにあえてき「飯」のせて香りよくいただきます。

くらしの豆知識

9月は防災月間。この機会に家族で防災について考えてみましょう。
 今月は、もしものときに知っておくと役立つアイデアをご紹介します。

もしもライフラインが止まったら...

災害により、水道・電気・ガスが使えなくなることを想定して備えを万全にしておきましょう。



水道



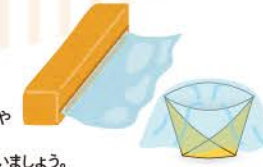
日頃の備え

- ・1人1日2リットル×3~7日間分
- ・トイレが流せないで簡易トイレも1週間分
- ・歯磨きができず口内が不衛生になるため 口腔ケアシートなど

防災アイデア

新聞紙やチラシで「紙食器」

水で食器が洗えないため、新聞紙やチラシで簡易の食器をつくり、ビニール袋やラップをかぶせて使しましょう。



コップの作り方



正方形の紙を用意し、端と端をあわせて三角に折る。

★と★、○と○を合わせるように折る。

上部の三角形の部分を下に折り、口を広げて形をととのえる。

電気



日頃の備え

- ・懐中電灯、置き方タイプのLEDランタンなど(キッチン、トイレ、リビングに)
- ・情報を得るための携帯用ラジオ
- ・電池交換式のスマホ充電器やモバイルバッテリー
- ・冷蔵庫が使えなくなるので保冷バッグ保冷剤を多めに
- ※一部取り扱いのない店舗がございます

防災アイデア

ペットボトルをランタンに

懐中電灯の上に水の入ったペットボトルをのせるだけで光が反射して明るくなります。



ガス



日頃の備え

- ・お風呂に入れないので体ふき用のシート(1か月分)やドライシャンプー
- ・缶詰やフリーズドライなど3~7日間分の食料
- ・カセットコンロ、ガスボンベ
- ※一部取り扱いのない店舗がございます

防災アイデア

ポリ袋でお料理

ポリ袋に、焼鳥の缶詰と溶き卵を入れて湯せんすれば簡単に親子丼風の煮物が完成します。

