

Family109

東急ストア生活情報誌

1

January 2021

No.543



新たな年の
幸せを願う

開運

賀正

寒中お見舞い
申す
お正月



良い年になりますように
年の初めにゲン担ぎ!!

P8 バイヤーおいしさ選抜

Family109

東急ストア生活情報誌

1

1月号の
content

なかよし家族のお気に入り「海鮮やわらかつまれ」	1
今月の Topic	
知ると一年がもっと楽しくなる 日本の曆(こよみ)	2-3
DELISH KITCHEN	
良い年になりませうに 年の初めにゲン担ぎ!!	
ブリとじゃがいものみそバター煮	4
牡蠣の佃煮・納豆とんかつ	5
ねぎ餅	6
まいたけのガーリックライス・アボカドと鶏肉の塩レモン炒め	7
パイヤーがあつ〜く語る 1月のパイヤーおいしさ選抜	8-9
くらしの豆知識 二十四節気(にじゅうしせっき)	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! 》



今月のおすすめ

食感にこだわり、素材の風味を生かして作ったつまれです。

188円
参考税込 203円

海鮮やわらかつまれ
(かに、えび、いか、いわし、各6個入り)

Tokyu Store Plus



今月の
Topic

知ると一年が
もっと楽しくなる

日本の暦

日本の暦には、二十四 節気や七十二候といった
季節の目安や月ごとの行事、食の記念日などがあります。
年のはじまりである1月は、縁起を担ぐ日もたくさん！
暦をみんなで共有し、今年を おいしく心豊かに過ごしましょう。

◆二十四節気 (にじゅうしせつき) とは
太陽の動きをもとにし、一年を二十四 分割して季節の目安としたもの。
立春や春分、夏至、冬至などがあります。
※詳しくはP10「くらしの 豆知識」をご覧ください。

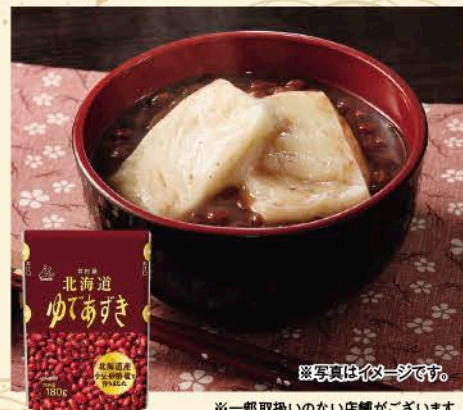
1月の暦						
日	月	火	水	木	金	土
					1 元旦 年明けうどん (行事)	2 書き初め
3 三日とろろ (食の記念日)	4	5 小寒 (二十四節気) 寒中見舞い	6	7 七草 (人日の節句)	8	9
10	11 成人の日 (国民の祝日) 鏡開き(行事)	12	13	14	15 小正月 (行事)	16
17	18	19	20 大寒 (二十四節気)	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

1月11日 成人の日(国民の祝日)



大人になったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝い励ますことを趣旨とした日です。近年は、2分の1成人式として10歳の子供たちをお祝いするイベントもあるようです。
東急ストアの おすすめ 国産牛ステーキ用(サーロイン) 脂の甘み、お肉の旨味を一緒に楽しめるお肉です。

1月11日 鏡開き(行事)



正月に年神様にお供えした鏡餅をいただく日。餅に宿った神様の力をもらい、一年を無病息災で過ごせるようにと願います。切るや割るは縁起が悪いので、末広がりを意味する「開く」と呼ぶようになりました。
東急ストアの おすすめ 井村屋 北海道ゆであずき(180g) 小豆をはじめとする原料全てを北海道産に限定した、こだわりのゆであずきです。

1月15日 小正月(行事)



この日の朝に、邪気を祓うとされる小豆入りのおかゆを食べる風習があります。年末年始で忙しく働いた後のほっと一息つける時期です。
東急ストアの おすすめ 新潟県産コシヒカリ(5kg) ※一部取扱いのない店舗がございます。

1月20日 大寒(二十四節気)



一年で最も寒さが厳しい小寒から立春までの30日間の真中にあたります。この時期に仕込み、低温でゆっくり発酵させて旨味を高める酒や味噌を「寒仕込み」と呼びます。また、寒さを乗り切るため、旨味や栄養が増している寒魚や寒野菜をいただきます。
東急ストアの おすすめ さば(生)

1月1日 元旦・年明けうどん(行事)



「旦」という字は、太陽を表す「日」と地平線を表す「一」から成り立っており、1月1日の午前中を指します。新年の幸せを願い、純白のうどんに、めでたい紅色のトッピング(梅干しやたらこなど)を添えていただく「年明けうどん」をどうぞ。
東急ストアの おすすめ 石丸 国産讃岐うどん(400g) 国産小麦と国産の塩を使用した、もちもち食感のうどんです。

1月2日 書き初め

年の初めに毛筆で字を書き、一年の抱負や目標を決めたり、字の上達を祈願します。

1月3日 三日とろろ(食の記念日)



正月三日に、長寿や健康を祈願してとろろごはんやとろろ汁をいただくという風習があります。
東急ストアの おすすめ 青森県産JAゆうき青森「手紙のついた野菜」長いも 生産者限定 土にこだわることによって本来のコクと濃い味と粘りができます。

1月5日 小寒(二十四節気)

寒の入りを表します。この日から節分までを寒の内といい、厳しい寒さが続きます。

1月5日~ 寒中見舞い

一年で一番寒さが厳しい時期に相手を気遣う挨拶状を送る。小寒から立春までに出すのがマナーとされています。

1月7日 七草(人日の節句)



野菜の少ない冬に栄養豊富な野草入りのおかゆを食べ、邪気を祓い無病息災を願います。桃の節句や端午の節句と並ぶ五節句のうちの一つです。
東急ストアの おすすめ 大分・神奈川県または他国内産 春の七草セット 1/7(木)まで販売いたします。

おつまみにぴったり! 牡蠣の佃煮

一口食べたら箸が止まらなくなること間違いなし!
お酒のあてはもちろん、ごはんとの相性も抜群です。

ゲン担ぎPOINT

幸せを「かき」集めて
牡蠣という名にかけ、福をかき集めるといふ願いを込めていただきます。賀喜という漢字をあて、めでたさを表すこともあります。



おすすめ食材

かき

この時期は身がふっくらとし、濃厚な味わいです。

材料(2人分)

・かき【むきみ】 200g
・Tokyu Store Plus「手紙のついた野菜」
特別栽培農作物しょうが(薄切り) 3枚

A調味料
・砂糖 大さじ1
・みりん 大さじ2
・しょうゆ 大さじ3
・水 100cc

B下処理
・塩 小さじ1
・片栗粉 大さじ1/2

ねばりがおいしい♪ 納豆とんかつ

納豆にオクラをプラスして、ねばねば感が倍増♪
とんかつにしっかりとからむよう、ひきわり納豆を使い、
しっかりと混ぜるのがポイントです。

材料(2人分)

・豚ステーキとんかつ用(ロース肉) 2枚(200g) ・溶き卵 1個分
・長ねぎ 5cm(15g) ・パン粉 適量
・大葉 2枚 ・塩こしょう 少々
・オクラ 4本(36g) ・サラダ油 適量
・薄力粉 適量

A納豆ソース
・ひきわり納豆【たれ付き】 2パック
・しょうゆ 小さじ1
・マヨネーズ 大さじ1

作り方

- 長ねぎはみじん切りにする。大葉は軸を切り落とし、みじん切りにする。オクラはへたを切り落とし、ガクの部分に包丁を斜めに沿わせ、ぐるりと皮をむく。オクラに塩(分量外:適量)をまぶして、まな板に擦り付けて水で洗う。オクラを耐熱容器に入れ、水(分量外:大さじ1)を加えてふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分加熱する。水に取って冷ます。水気を切って粗みじんに切る。
- ポウルにひきわり納豆を入れてねばりが出るまで混ぜる。
1. 付属のたれ、しょうゆ、マヨネーズを加えてしっかりと混ぜる(納豆ソース)。
3. 豚肉は脂身と赤身の間に5箇所ほど包丁の刃先で切り込みを入れる。両面に塩こしょうをふり、薄力粉を全体にまぶす。
- 3に溶き卵、パン粉を順番につける。
- フライパンに底から3cm程度のサラダ油を入れて170℃に熱し、4を入れて2分揚げ。裏返し、こんがり色がつき、肉に火が通るまで2~3分ほど揚げる。粗熱を取り、食べやすい大きさに切って器に盛る。
- 納豆ソースをのせる。

👉ひきわり納豆に付属のからしがあれば添えてお召し上がりください。



作り方

- しょうがは千切りにする。
- ポウルにかき、B、かきがかぶるくらいの水(分量外:適量)を入れ、やさしく洗う。水を2回ほど取り換えてその都度洗い、水気をふきとる。
- 鍋にかき、しょうが、Aを入れて中火で煮立たせる。時々混ぜながら煮汁が1/3程度になるまで10分ほど煮る。

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。



ゲン担ぎPOINT
カツで
勝つ!

カツと勝つをかけて
ゲン担ぎを!
豚肉を使い、「トントン拍子に
勝てるように」と
願いを込めます。

レシピを
動画で



おすすめ食材

豚肉

柔らかい部位のロースが、カツにおすすめです。

※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。

良い年になりますように 年の初めにゲン担ぎ!!

誰でも簡単においしく作れる!



1 2021
January

まろやかな味わい♪ ぶりとじゃがいもの みそバター煮

ぶりの旨味とじゃがいものホクホク感がたまらない!
じゃがいもの相性が良いみそバターを使って仕上げました!

※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(2人分)

・ぶり 2切
・じゃがいも 2個(300g)
・コーン缶 大さじ2
・サラダ油 大さじ1

・コンソメ 小さじ1/2
・水 400cc
・みそ 大さじ2

A仕上げ用

・Tokyu Store Plus「手紙のついた野菜」
味-ねぎ(刻み) 大さじ1
・黒こしょう 少々
・有塩バター 10g

作り方

- 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。
- ぶりは3等分に切る。
👉ぶりにドリップがある場合はキッチンペーパーなどでふき取りましょう。
- 鍋にサラダ油を入れて熱し、ぶりを入れて焼き色がつくまで中火で炒める。じゃがいもを加えて油がまわるまで炒め、コンソメ、水を加えて煮立ったら、ふたをして弱火で15分煮る。
- みそを少しずつ溶いて混ぜる。コーンを加えてさっと煮る。
- 器に盛り、味-ねぎをちらし、黒こしょうをぶり、バターをのせる。

ゲン担ぎPOINT

出世魚

成長とともに
名前がかわることから、
立身出世を願う
縁起物となりました。
ぶりの他、サワラや
スズキなどがあります。

おすすめ食材

ぶり

寒くなるにつれて脂がのり、
旨さが増していきます。





※写真はイメージです。

旨味がぎゅっしり♪ まいたけの ガーリックライス

いつものごはんを味変して
まいたけガーリックライスを作ってみませんか？
まいたけの豊かな香り、カサと茎それぞれで
違う食感が楽しめます。

材料(2人分)

・ごはん 1杯(300g) ・Tokyu Store Plus
・まいたけ 1パック(100g) 「手紙のついた野菜」
・にんにく 1かけ 味-ねぎ(刻み) 適量
・サラダ油 大さじ1 ・有塩バター 10g
・白りごま 大さじ2

A調味液
・塩 小さじ1/4
・しょうゆ 小さじ1
・こしょう 少々

作り方

1. まいたけは根元を切り落とし、食べやすい大きさにさく。にんにくは薄切りにする。
2. ポウルにAを入れて混ぜる(調味液)。
3. フライパンにサラダ油、にんにくを入れて弱火でじっくりと熱し、にんにくがこんがり色ついたら取り出す。
4. フライパンにまいたけを加えてしんなりするまで中火で炒め、ごはんを加えて炒め合わせる。パラパラしてきたら、A、バター、白りごまを加えてさっと全体に混ぜるように炒める。

調味液はごはんに直接かけずに、鍋肌から加えることで、ごはんがパラパラに仕上がります。

5. 器に盛り、にんにく、味-ねぎをちらす。



おすすめ食材

まいたけ

香りが良く、
肉厚で歯ごたえがあります。

ポイント

栄養価の高い
縁起物

昔は、山でなかなか
見つけれない貴重な
きのこで、その薬効も注目され、
縁起物と
されたようです。

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。

さっぱりだけどコクがやみつき! アボカドと鶏肉の 塩レモン炒め

下味のついた鶏肉の旨味とアボカドとバターのコクが、
塩レモンとよく絡みやみつきになる一品です!
お酒のおつまみに喜ばれること間違いなしのメニューです。

材料(2人分)

・とりもも肉 1枚(250g) ・おろしにんにく 少々
・アボカド 1個 ・片栗粉 適量
・レモン【国産】 1/2個 ・有塩バター 10g
・塩こしょう 少々

A調味料
・酒 大さじ1
・レモン汁 大さじ1
・塩 小さじ1/3
・こしょう 少々

作り方

1. とり肉はキッチンペーパーで水気をふきとり、一口大に切り、両面に塩こしょうをまぶす。おろしにんにくをよく揉み込み、片栗粉をまぶす。
2. アボカドは縦に切り込みを入れて種と皮を取り除き、一口大に切る。レモンはへたを切り落として種を取り、薄切りにする。
3. フライパンにバターを入れて熱し、とり肉を皮目から入れて中火でこんがり焼き色がつくまで焼く。裏に返してふたをし、弱火で5分焼く。
4. アボカド、レモン、Aを加えてさっと炒め合わせる。



※写真はイメージです。

おすすめ食材

とり肉

柔らかくジューシーな部位のももでぜひ。

ポイント

日の出と共に鳴く
縁起のよい鶏

太陽を連れてくる縁起のよい
動物として昔から大切に
されてきました。
幸せをとり込むという
意味もあります。

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。

台湾の屋台グルメ! ねぎ餅

ねぎをたっぷり使った香ばしい一品をご紹介します!
手作りの生地をねぎをたっぷりのせて、くるくる巻いていきます!
出来立てはカリッと格別!ぜひ挑戦してみてください!

※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(2人分)

・長ねぎ 1本
・ごま油(具材用) 大さじ2
・塩 小さじ1/2
・ごま油 小さじ1
・薄力粉(打ち粉用) 適量
・サラダ油 適量
・しょうゆ 適量

A生地
・強力粉 80g
・薄力粉 80g
・砂糖 小さじ1
・塩 ひとつまみ
・ぬるま湯 70cc

作り方

1. 長ねぎは粗みじん切りにする。
2. ポウルにAを入れてさっくり混ぜ、ひとまとまりになるまでこねる。ラップで包み、20分おく。
3. 打ち粉をした台の上に生地を出し、2等分にし、めん棒で厚さ2mm楕円形に伸ばし、ごま油をぬり、長ねぎ、塩を均等に広げる。
4. 手前からくるくる巻き、巻き終わりをしっかりと止め、さらに渦巻になるように巻く。
5. めん棒で上から軽く押し、円状にする。フライパンにサラダ油を入れて熱し、4を入れ焼き色がつくまで弱火で焼き、裏返して火が通るまでさらに焼く。

ポイント

ねぎの香りで
邪気祓い!

古来より、ねぎ特有の香りが
邪気祓いになると
信じられてきました。
また、中国では、葱と聡明の
「聡」が同音のため、
合格祈願にも用いられる
そうです。



おすすめ食材

長ねぎ

今が旬。
熱を加えることで香りと甘味が増します。

誰でも簡単においしく作れる!



1 2021
January



トムヤムクン & フォー

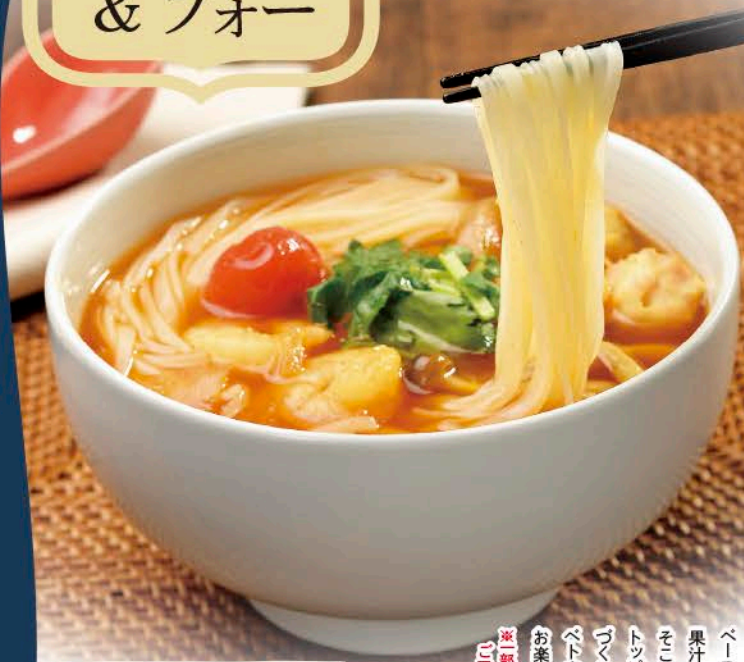
えびの旨味たっぷり 簡単本格スープ

今月の バイヤー おいしさ選抜



カツの厚さ約2.6cm! 迫力の厚切り!!

厚切り!三元豚の ロースカツサンド



- 作り方 (包丁要らずの) **3STEP!**
- 1 麺をゆでて器にいれる
 - 2 スープを作る
 - 3 ②を①に注いで完成

手間なしムダなしミールキット
本格的なタイ料理がお家で楽しめる、お魚屋さんのミールキットです。献立を考え材料を買いそろえる手間がなく、材料が余らないのでムダもありません。レシピカードを見ながら簡単に楽しく作ることができます。



カツサンドを食べて勝(カツ)!!



厚切り!三元豚の ロースカツサンド (1パック)
本体価格 **398円**
参考税込 430円

カツと食パンとソースが三位一体
カツサンドでは、パンとソースのおいしさも重要です。もちりとした食感の食パン、小麦の胚芽とトマトの酸味と野菜のうまみが詰まった甘口のソース。どちらもロースカツとの相性が抜群です。甘口なのでお子さまにも食べやすくおすすめです。

厚切りのカツは毎日店内で揚げています
サンドする三元豚のロースカツは、毎日2枚、店内で揚げられています。揚げたては衣がサクサク! しかも厚切りなので、ジューシーで食べごたえ満点です。
※ロースカツサンドの店内製造は、市が尾店・溝の口店・祐天寺店では行っておりません。

トムヤムクン & フォー(2人前)
本体価格 **880円**
参考税込 950円

3つの海老の旨味が楽しめる!
世界三天スープのひとつに数えられる海老入りスープ、トムヤムクン。こだわりのスープは、焼きえびの旨味をベースに香辛料を加え、レモン果汁でさっぱり仕上げました。そこにむきえび、えびつみれをトッピングする、まさにえびづくし。つるつるとした食感のベトナムの麺、フォーと一緒に楽しめます。

えび好きにはたまらない! おうちで本格タイ料理!

おすすめの食べ方
半熟たまごをトッピングしたサラダ

下ゆでいらずで 生で食べられる!

サッと洗って水気を切り、器に盛って半熟たまごをのせるだけ。



北海道または福岡県産「手紙のついた野菜」ほうれん草(1袋 60g)



青果バイヤー 山岡の おいしさ選抜
北海道または福岡県産 **ほうれん草**

肉厚で濃厚なおいしさ
おいしさの秘密は、土耕栽培。一般的には、土を使わない水耕栽培をおこなうことが多い品種ですが、土の畑でじっくり育てることで、小さくても味が濃厚肉厚な葉、しっかりとした茎になります。季節によって産地を変えながら、一年中おいしいほうれん草を産地直送でお届け。水洗いするだけで、いろいろな料理に使えます。

おすすめの食べ方
軽く焼き色が つくまで焼いて!
オードブルやおつまみの一品に。小腹がすいたときに。

パリッと弾ける食感 国産の豚肉100%



ワンヤビールの お供に最適!



国産豚肉使用あらびきウインナー (スモーク・ブラックペッパー・チリソー、各120g)

グロサリーバイヤー 高井の おいしさ選抜
国産豚肉使用 あらびきウインナー

こだわりの味、選べる3種
国産チーフの燻製の香りが効いたステーキ、ピリッとくせになるブラックペッパー、辛さの中にコクが広がるチリソー、3つの味をご用意しました。食べやすい大きさで、お子さまももちろん大人の方にも満足いただけます。

どんな料理にも合っ 万能ほうれん草!!

くらしの豆知識

1年のはじまりに、わくわくする1月。今回は、暦の中にある四季の移ろいを感じるための目安「二十四節気」についてご紹介します。



にじゅうしせっき

四季を感じて 心豊かな毎日を。 二十四節気

地球が太陽の周りを一周するのを一年とし、それを二十四分割したものを。

立春、立夏、立秋、立冬を4つの季節をそれぞれ6つの節句に分け、より正しく季節を感じる目安としています。

その時期を表すたった2文字に各季節の情景が凝縮され、日本の暮らしの中で大切に使われてきました。

