

Family109

東急ストア生活情報誌

12

December 2020

No.542

今月のTopic

年末年始を楽しく！おいしく！



世界の料理で

Family Party★

バイヤー
おいしさ選抜

なかよし家族のお気に入り「魚沼こがねもち」	1
今月の Topic	
年末年始を楽しく!おいしく!	2-3
DELISH KITCHEN	
世界の料理で Family Party★	
シュラスコ風	4
ブリの韓国風漬け丼・むね肉のタイ風サラダ	5
牡蠣と海老のベスカトーレ	6
パルパジュアン風揚げパイ・ラムチョップのオレンジグリル	7
パイヤーがあつ〜く語る 12月のパイヤーおいしさ選抜	8-9
くらしの豆知識 日本のお正月を知らう!	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 独自の杵つき製法で丁寧につきあげました。きめ細かで風味の良いお餅です。

魚沼こがねもち (700g)

698円 (税別) 参考価格 754円



今月のTopic

年末年始を 楽しく!美味しく!

新年に福を呼び込もう!

ハレの日を豪華に彩る にぎり寿司

天然の車海老と本ずわいがにに加え、脂がのった活玉のサーモントラウトなど年末年始を彩るにぎり寿司です。



天然車海老と本ずわいがにが入ったご馳走にぎり(12貫)

本体価格 **1,780円**
参考税込 1,922円

販売期間 12月30日(水)~1月3日(日)



長寿を願う大えび2本!

大ぶりで食感のよいブラックタイガーを使用した海老天を2本のせました。

年越しW海老天そば(1パック)

本体価格 **498円**
参考税込 538円

販売期間 12月30日(水)・31日(木)



わが家のおせちに縁起をつめて



鯛入りで魚の旨味の味わえる蒲鉾、しっとりとした甘さの伊達巻など、基本おせち6品を詰め合わせました。「年神様」と刻印を入れた祝箸2膳付き。



祝箸 2膳付き

紀文年神様 おもてなしセット 元旦(5種6品)

本体価格 **1,980円**
参考税込 2,138円

販売期間 12月24日(木)~31日(木)

おうちクリスマス盛り上がる!



ベリーケーキ:

ホイップクリームをサンドし、いちごソース、ブルーベリー、レッドカラント、フリーズドライストロベリー、ホワイトチョコをトッピングしました。

チョコケーキ:

ココアスポンジで、ショコラクリームをサンドし、ショコラクリーム、ココアパウダーをかけ、いちごソース、ピスタチオをトッピングしました。

ドンレミー チョコとベリーの アソートケーキ(2個入)

本体価格 **498円**
参考税込 538円

販売期間 12/23(水)~25日(金)

しっとり口どけのよいケーキ生地で、北海道産生クリームを使用したまろやかなホイップクリームと黄桃をサンドし、いちご粉糖で華やかに仕上げました。



タカキベーカリー いちごのショートケーキ(4号・1個)

本体価格 **1,280円**
参考税込 1,382円

販売期間 12/24(木)・25(金)



①サーモンのプチオードブル
②ローストビーフのプチオードブル
③生ハムのプチオードブル (各1パック)

本体価格 各 **498円**
参考税込 各538円

販売期間 12/23(水)~25(金)

ちよっとずつ楽しめるオードブル



四国産の「骨付き」もも肉を無添加しょうゆダレで仕上げたジューシーな「ローストレッグ」です。

四国産若鶏ローストレッグ (照焼・バジル風味)(各1本)

本体価格 各 **598円**
参考税込 各646円

販売期間 12/23(水)~25日(金)

真っ赤ないちごのケーキ

クリスマスにはコレ!

ピリッと美味しい! ブリの 韓国風漬け丼

キムチとブリの相性は抜群! ピリ辛味がウセになる!
ほかほかご飯と一緒に召し上がってください!



キムチと言えば 韓国

材料(2人分)

- ・白ごはん どんぶり2杯(400g)
- ・ぶり(刺身用) 10枚(150g)
- ※一部取扱いが無い店舗がございます。
- ・キムチ 100g
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・味一ねぎ(刻み) 少々

作り方

1. キムチはみじん切りにする。
2. ボウルにぶり、キムチ、めんつゆ、ごま油を入れてよく混ぜる。
3. 器にご飯を盛り、2のをせ、味一ねぎを散らす。



※写真はイメージです。

火を使わないレシピ! むね肉のタイ風サラダ

パサパサしがちなむね肉をレンジでしっとりさせて、
タイ風に味付けした野菜たっぷりのサラダです!

ナンプラーが有名 タイ



世界地図

おすすめ食材

とりムネ肉

脂身が少ない人気の部位。サラダにぴったり。

作り方

1. きゅうり、トマト、赤玉ねぎを5mm角程の大きさに切り、玉ねぎは5分程水にさらして水気を切る。
2. とりムネ肉はフォークで数カ所穴を開ける。耐熱容器にとりムネ肉とAを入れて混ぜ合わせる。ふんわりラップをして600Wで6分加熱する。冷めたら食べやすい大きさにさく。
3. ボウルにとり肉、切った野菜、Bを入れて混ぜ合わせる。器に盛り、ピーナッツをまぶしパクチーとレモンを添えて完成。

材料(2人分)

- ・とりムネ肉 1枚(200g)
- ・きゅうり 1本
- ・トマト 1個
- ・赤玉ねぎ 1/2個
- ・A肉の下味
 - ・酒 大さじ2
 - ・塩こしょう 適量
- ・Bドレッシング
 - ・ナンプラー 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・豆板醤 小さじ1
 - ・レモン汁 小さじ1
- ・添えもの
 - ・レモン 適量
 - ・パクチー 適量
 - ・ピーナッツ(みじん切り) 適量



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。



※写真はイメージです。

おすすめ食材

ぶり

寒くなるほど脂がのり、旨味が増します。

※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

レシピを
動画で



世界の料理で Family Party★

誰でも簡単においしく作れる!



12 2020
December

肉汁ジュワッと! シュラスコ風

ブロック肉を使ったおもてなしにもぴったりな1品です!
野菜で作るさっぱり味のシュラスコだれがお肉によく合います!
本場の味わいをご家庭でぜひお試しください!



※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。

おすすめ食材

牛肉

肉本来の旨みがつまった赤身の部位を!

材料(4人分)

- ・牛ブロック(モモ肉) 500g
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々

Aシュラスコだれ

- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ミニトマト 4個
- ・ピーマン 1個
- ・酢 大さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々

作り方

1. 牛肉は常温に戻し、横3等分に切る。竹串を2~3本刺して切った牛肉をつなげる。保存袋に入れておろしにんにく、オリーブオイル、塩、こしょうを加えてみこみ、5~10分ほどおく。
❗ 冷蔵庫から出したての冷たい牛肉を使うと加熱ムラが出てしまうので常温に戻しましょう。オープンで220℃に予熱しましょう。
2. フライパンに1を入れて中火で熱し、転がしながら全面に焼き色をつける。
3. クッキングシートを敷いた天板に2をのせ、220℃に予熱したオーブンで20~30分ほど焼く。
❗ 焼き時間は肉の大きさによって調整を行ってください。
4. 3の牛肉をアルミホイルで包み、5分ほどおく。
5. 玉ねぎはみじん切りにする。ピーマンは縦半分に切って種とへたを取り除き、みじん切りにする。ミニトマトは半分に切って種を取り除き、みじん切りにする。
6. ボウルにAを入れて混ぜる(シュラスコだれ)。4の牛肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、シュラスコだれをかける。
❗ 肉を切つて赤みが残っているようであれば、耐熱容器にのせてレンジで様子を見ながら追加加熱しましょう。

シュラスコが有名 ブラジル



世界地図



パリパリ食感! バルバジュアン風 揚げパイ

モナコのフィンガーフードをデリッシュ風にアレンジしました!
フィリングにリコッタチーズを使うことで、風味豊かな味わいに。
ホームパーティーにもぴったりな一品です!



- 材料(4人分)**
- 冷凍パイシート 8枚
 - サラダ油 適量
 - オリーブオイル 大さじ1
- Aフィリング**
- 牛ひき肉 80g
 - ほうれん草 100g
 - 玉ねぎ 1/4個
 - マッシュルーム 4個
 - リコッタチーズ 40g
 - 卵 1個
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう 少々
 - オリーブオイル 大さじ1/2

作り方

- 玉ねぎ、マッシュルームはみじん切りにする。ポウルに卵を割り入れて混ぜ、パイに塗る用に大きじ2取っておく。
- 鍋に湯をわかし、ほうれん草を半量ずつ入れ、2分ゆでて取り出し、水にさらし、水気をしっかり切り、みじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、牛ひき肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒め、玉ねぎ、マッシュルームを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒め、粗熱をとる。
- ポウルにAを入れて混ぜ、ラップをしいたバットに入れて冷蔵庫で30分程冷やし固める。
- 4を16等分に切る。
- パイ生地はフォークなどで全体に穴を開ける。
- パイは解凍しておきましょう。
- パイ生地にフィリングを等間隔に4個並べ、フィリングを囲むように1で取っておいた溶き卵をハケで塗り、もう一枚のパイ生地をかぶせ、切り分けて密着させる。同様に計16個作る。
- 鍋に底から3cm程の高さまでサラダ油を入れて170℃に熱し、7を入れて両面がきつね色になるまで返しながらかき揚げ揚げる。

※写真はイメージです。

おすすめ食材

マッシュルーム

香りが良く、チーズとの相性も抜群です。

※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

レシピを
動画で



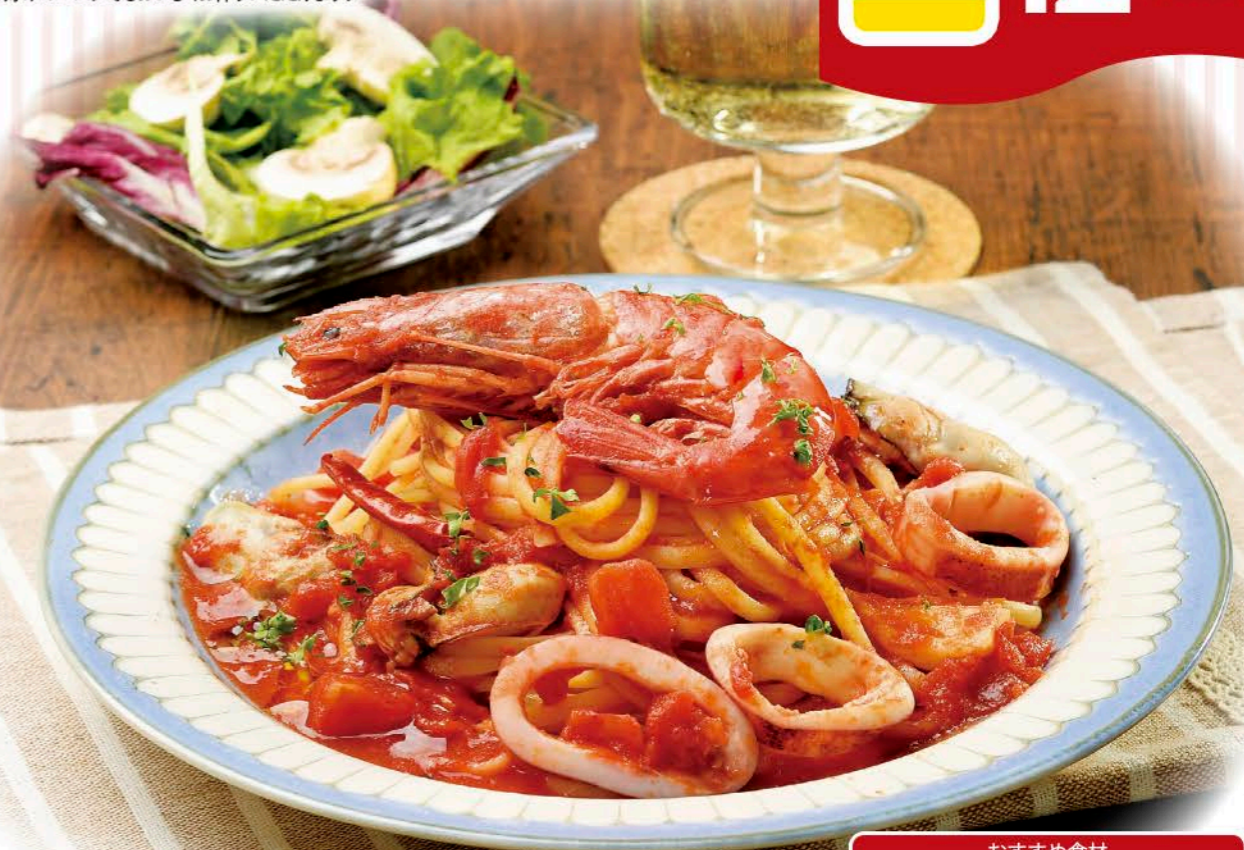
ちょっと贅沢なパスタ♪ 牡蠣と海老のペスカトーレ

魚介のうまみたっぷりのトマトソースパスタのご紹介です!
今回はソースが絡みやすいリングイネという楕円形の太麺パスタを使いましたが、
好みのパスタでもおいしくお作りいただけます♪

誰でも簡単においしく作れる!



12 2020
December



おすすめ食材

かき

クリーミーな食感と濃厚な旨味が魅力です。

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- パスタ(リングイネ) 180g
- かき[むき身] 6個(90g)
- 有頭えび 2尾(140g)
- イカ[輪切り] 60g
- カットトマト缶 1/2缶(200g)
- にんにく 1かけ
- 唐辛子 1本
- オリーブオイル 大さじ2
- 白ワイン 50cc
- パスタのゆで汁 大さじ3
- 塩 小さじ1/2
- パセリ(刻み) 少々

作り方

- ポウルにかき、塩、片栗粉(分量外:各小さじ1)を入れてかきがかぶるくらいの水(分量外:適量)を加え、優しく洗う。水を2回ほど取り替えて洗い、水気をふきとる。有頭えびは頭、殻をむかずにつまようじなどで背わたを取り除き、水で洗ってキッチンペーパーで水気をふきとる。
- にんにくは縦半分に切って芯を取り除き、包丁でつぶす。唐辛子はキッチンペーパーでへたを切り落として種を取り除く。
- フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて弱火で加熱する。香りが立ったらかき、有頭えび、白ワインを加えてふたし、3分ほど蒸す。有頭えびの色が変わったらふたを取り、かきと有頭えびを取り出す。

唐辛子は色づいたら取り出してください。

- 3のフライパンにカットトマト缶を加えて混ぜ、中火で加熱し、2/3量程度になるまで煮詰める。塩、イカを加え、かき、有頭えびを戻し入れる。有頭えびの頭の部分は木べらなどで軽くつぶし、時々混ぜながらイカに火が通るまで煮る。
- 鍋に湯をわかし、塩(分量外:適量)、リングイネを入れ、袋の表示時間より30秒短くゆでる。ゆで汁を大さじ3取り分け、水気を切る。

水1Lに対して塩小さじ1が目安です。

- 4にリングイネ、ゆで汁を加えてからめる。

リングイネの代わりにスパゲティでも同様の作り方でおいしく仕上がります。

- 器に盛り、パセリをちらす。

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。

パスタが名物 イタリア



おもてなしにもぴったり♪ ラムチョップの オレンジグリル

材料を全て潰し込んでオープンで焼くだけ!
オレンジがさわやかに香る贅沢で豪華な一品です。
バーベキューやパーティーにもぜひお試しください!

香草の料理 フランス



※写真はイメージです。

おすすめ食材

羊肉(ラム肉)

見栄えがよく、味に深みのある骨付き肉です。

※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

レシピを
動画で



- 材料(4人分)**
- ラム骨付肉 8本(400g)
 - オレンジ 1個
 - にんにく 1かけ
 - ローズマリー 2本
 - タイム 2枝

作り方

- オレンジは上下を切り落とし、4枚分を輪切りにして半分に切る。残りは果汁をしぼる。にんにくは薄切りにし、芯を取り除く。ローズマリー、タイムは茎をおさえて葉をつみ取る。
- 保存袋にラム骨付肉、オレンジの果汁、にんにく、ローズマリーとタイム、Aを入れて揉み込み、冷蔵庫で30分程おく。
- 天板にクッキングシートを敷いて2のラム肉を並べ、にんにく、オレンジを均等にのせる。220℃に予熱したオープンで20～25分程焼き色がつくまで加熱する。

オレンジはよく洗いましょう。オレンジはお好みの柑橘類で代用いただけます。

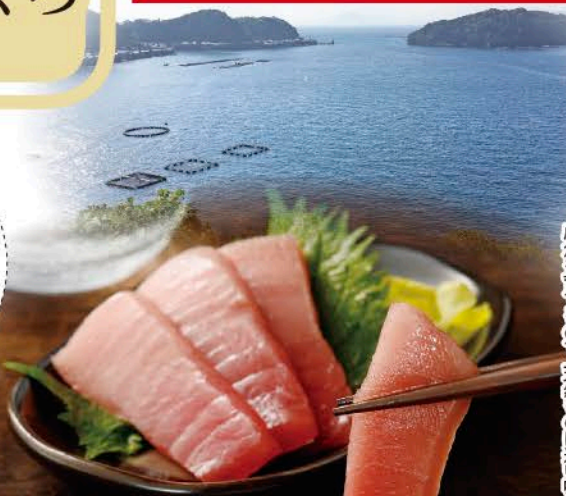
一晚おくとより味が染み込みます!冷蔵庫から取り出す10分前に、オープンで220℃に予熱し始めましょう!



水産バイヤー
安藤の
おいしさ選抜

伊根まぐろ

天然ものに近い 旨さが楽しめる!



成魚を育てるので、天然ものに近い味わいです。

冬場に冷え込む伊根の海から
日本三景のひとつ天橋立にほど近い、伊根町。舟屋の町並みで知られる、歴史ある漁業の町です。波が穏やかな若狭湾は、冬場は特に水温が低くなるため、身が締まり脂もつた良質なまぐろが育ちます。

成魚から育てる、こだわり
まぐろの多くは稚魚から養殖しますが、伊根まぐろは成魚を養殖します。夏頃に日本海を遡上する本まぐろ(30〜50kg)を漁獲。そこから約4〜8か月かけて100kg程度まで育て上げます。

**11月~2月
期間限定**

海域:日本海
産地:京都府産
刺身用本まぐろ(生・養殖)
中どろサク(伊根まぐろ)
※一部店舗は除きます。

**おすすめの
食べ方**
わさび醤油で
シンプルに!
天然もの以上の脂のりをお楽しみいただけます。



味わえるのは今だけ!
食べ逃しなく!

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!



香りも抜群です!
のどごしよい細打ち

挽きたてだから 風味が格別

おすすめは、香りを
楽しめるざるそば



グロサリーバイヤー
菊地の
おいしさ選抜

北館製麺 細打ち 八割そば

栽培から加工まで一貫したそば作り
岩手県の安比高原にある直営農場でそばの栽培から取り組んでいます。安全安心はもとろん栽培から製粉、製麺まで一貫しておこなっているそばの鮮度を守っています。小麦粉もすべて国内産です。

石臼で、使う分だけ挽きたて

そば粉は、その日使う分だけ挽いているので、全て挽きたてです。熱が発生しにくい石臼を使って製粉し、そのそば粉を八割配合しているため、豊かな香りと風味をお楽しみいただけます。

年越しそばにぜひ
温かいおそばにもおすすめです。



北館製麺
細打ち
八割そば
(180g)



黒毛和牛ならではの とろける柔らかさ



格別の旨味とくちくちや
年末にすき焼きをぜひ!



畜産バイヤー
浜井の
おいしさ選抜

国内産 黒毛和牛 すきやき用(ロース肉)

4等級以上のみを選
東急ストアで取り扱う黒毛和牛はすべて日本食肉格付協会が定める4等級以上5等級が最高のみです。脂の入りが均するため、等級にはこだわって選んでいます。

サシが美しいロース肉
黒毛和牛の魅力は、なんといっても霜降りです。ロース肉は入り方が均一で、見た目にも美しい。和牛ならではの脂の甘味と旨味、溶けるような柔らかさを堪能いただけます。



国内産黒毛和牛
すきやき用(ロース肉)

愛情と厳しさで育てた 甘味と旨味が濃いミニトマト



八代トマト流通センター
塩ミニトマト生産者

**小粒な美の中には
甘味がぎゅつ!**
塩分・ミネラルを多く含む干拓地で、農家さんがトマトをしかり見ながら、ギリギリまで水分を制限し、甘味を凝縮させたから、ミニサイズですが高糖度です。しかりと歯ごたえがあり、名前に「塩」とついているのに、とても甘くて味が濃い!



青果バイヤー
中村の
おいしさ選抜

熊本県産 塩ミニトマト

真っ赤でとっても美味い!ぜひ食べてみてください!



熊本県産
塩ミニトマト(1パック)

くらしの豆知識

家族で過ごすお正月がもっと楽しくなるように、
お正月にまつわるものの由来や意味をご紹介します。



日本のお正月を知ろう!

しめ飾り

年神様を呼ぶ神聖な場所に
不浄なものを入れない
という意味があるしめ縄に、
縁起物をつけたもの。
清浄な心を表す裏白、
神様の降臨を表す紙垂、
家が代々続くようにと願う
榎が代表的な縁起物です。



鏡餅

丸い形と名物は、神様から授かった
三種の神器の一つ丸い銅鏡に由来します。
餅は古くから福の源とされる神聖な食べ物で、
年神の炊り代という意味があります。
円筒に年を重ねられる
ようにと願って、
大小二つの丸餅を
重ねます。



祝箸

ハレの日に欠かせない両端が細くなった
お箸、両口箸とも呼ばれます。
片方を神様が、もう一方を人が使い、
神様と共にお祝いをするという意味が
あります。



お年玉

お正月に供える鏡餅には神様の魂が宿っているとされ、
それを御歳魂(おとしだま)と呼んだことが由来とされて
います。お年玉を入れる小さな袋をポチ袋と呼びますが、
ポチは関西の方言で、「心づけ、祝儀」の意味があります。

※それぞれの由来には種類があります。