

Family109

東急ストア生活情報誌

2

February 2021

No.544

ぽかぽか、
おいしい!



寒さに負けない!

心もカラダも
ぽかぽかレシピ

P8 バイヤーおいしさ選抜



Family109

東急ストア生活情報誌

2

2月号の
content

なかよし家族のお気に入り「赤ワインが決めて!!コクのビーフシチュールウ、白ワインが決めて!!コクのクリームシチュー・ルウ」―― 1

今月のTopic

カラダの内側からぽかぽか食材をご紹介!

2-3

DELISH KITCHEN

寒さに負けない!心もカラダもぽかぽかレシピ

肉巻きスナップエンドウの生姜焼き

4

ほうれん草とたらのクリームグラタン・骨つき鶏もも肉でサムゲタン

5

ワンパン担々麺風炊き込みご飯

6

サワラのみぞれあんかけ・じゃがいもとあさりのオイル蒸し

7

バイヤーがあつ～く語る 2月のバイヤーおいしさ選抜

8-9

くらしの豆知識 おうちでぽかぽかエクササイズ

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

北海道産の「小麦粉」、「玉ねぎ」をはじめ、「生姜」「こんにゃく」など国産原料にこだわりました。



・赤ワインが決めて!!

コクのビーフシチュールウ

・白ワインが決めて!!

コクのクリームシチュー・ルウ

284円
(税込307円)



ぽかぽか調味料

実は、調味料にもぽかぽかパワーを持つものが!
ぽかぽか野菜を使った料理の味付けに使えば、
さらにパワーがアップします。



甜菜糖

北海道で栽培されている
寒さに強い根菜・砂糖大根から
作られます。まろやかな甘さで、
天然のミネラルやオリゴ糖が
含まれています。

おなかの中のビフィズス菌を
ふやすオリゴ糖が含まれています。
ホクレン
てんさい糖(650g)



ラー油

主に漢方にも活用される
ごま油と唐辛子でできています。
中国では唐辛子系の熱をもった
辛みを「辣(ラー)」と呼ぶことが
名前の由来です。

香ばしいフライドガーリックとフライド
オニオンの食感と旨みがいきます。
桃屋 辛そうで辛くない
少し辛いラー油(110g)



シナモン

日本ではニッケ、中国では
桂皮(ケイヒ)と呼ばれ、古くから
薬として活用されてきました。
独特的の香りに心も癒されます。

甘い独特の風味が特徴のスパイス。
飲み物やお菓子づくりにおすすめです。
エスビー
シナモンパウダー(12g)



味噌



栄養豊富な大豆に塩と麹を入れて発酵させ、
酵素をたくさん含んでいます。温かい味噌汁で、
おなかの中から温まりましょう。

国産原料使用の
無添加信州味噌。
お味噌汁約18杯分
(1杯当り16g換算)の
小容量タイプです。

国産原料使用
信州生みそ(300g)

ぽかぽか飲み物

カラダを内側からじんわり温める飲み物は
寒い時期の強い味方です。ゆったりと香りや味を
楽しみながら、心身ともにぽかぽかに。



ゆずを丸ごと使用。小さじ約2~3杯を
お湯で薄め、よく混ぜるだけで
やさしい甘さのゆず茶が出来上がります。
大同 柚子茶(580g)

こんな飲み物もおすすめ!

くず湯・生姜湯

とろみがついているので冷めにくいのも魅力。

ホットワイン

ワインを温め、シナモンなどのスパイスを入れて。

ホットチャイ

牛乳や豆乳を温めて、
シナモンと生姜を入れて。



一番寒さが厳しいときだからこそ、食べ物からパワーをもらって健やかに!

今月の Topic

カラダの内側から ぽかぽか 食材を ご紹介!

※東急スポーツシステム(株) アスリートフードマイスター監修

ぽかぽか野菜

しょうが

漢方薬の生薬の一つとして使われるなど、昔から
カラダを温める食材として広く知られています。
しょうがを食べるとぽかぽかするのは、しょうが独特の
辛み成分(ショウガオール、ジンゲロール)の
おかげだといわれています。薬味としてだけでなく
鍋や味噌汁、炒め物など色々な料理に千切りや
すりおろしたしょうがをプラスするのがおすすめです。



知っておくと便利な生姜のコト

下ごしらえ



皮も栄養価が高いので、
皮ごとでもしくは皮をスプーンで
軽く取り除いてからお料理に。

保存法



冷凍保存

切ったり、すりおろしたものを使う分だけラップで
包んで冷凍しておくと便利!
3週間ほど保存できます。



乾燥保存

薄切りにしてザルにのせ、
風通しのよい日の当たる場所で
カラカラになるまで天日干し。
乾燥させると生よりも手軽に
使え、半年ほど保存ができます。

チューブや
パウダーも
上手に
活用を!

必要な分だけ使える
チューブ入りやパッピ
ふりかけるだけの
ジンジャーパウダーを
ストックしても便利!



根菜

にんじん、れんこん、ごぼう、里いもなど
土の中でゆっくりと育つ根菜は、
水分が少なくビタミンやミネラルが
多く含まれます。煮物やスープなど
温かい料理でたっぷりと
いただきましょう。





とろ~り♪あつあつ♪ ほうれん草とたらの クリームグラタン

たらとほうれん草を使ったとろーリーグラタン♪
風味が口いっぱいに広がる♪
クリームソースに包まれたあつあつのグラタンはいかが♪

材料(2人分)

・ほうれん草	250g	・牛乳	300cc
・生たらの切身	2切	・塩	小さじ1/2
・玉ねぎ	1/2個	・こしょう	少々
・しめじ	1パック	・有塩バター	15g
・酒	大さじ1	・ピザ用チーズ	80g
・オリーブオイル	大さじ1/2		
・小麦粉	大さじ2		

作り方

- ほうれん草は3センチ長さに切る。たらは4等分にして耐熱皿に入れて酒をふり、ふんわりとラップを掛け電子レンジで2分加熱して、あれば骨を取り除く。
- 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。
- フライパンに油を入れて熱ししめじ、玉ねぎを入れて炒めほうれん草を加えてしなりするまで炒める。
- 3に小麦粉をふり入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳、塩、こしょう、バターを加えて混ぜながらとろみをつけ、たらを加えて混ぜる。
- 耐熱の器に入れてチーズをのせて200℃のオーブンでこんがりと焼く。

様子を見ながら15~20分程度焼いてください

ぽかぽか食材

チーズ

発酵食品であり、酵素が含まれています。

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。

ホロホロのお肉が絶品♪ 骨つき鶏もも肉で サムゲタン

丸鶏を調理するのは一苦労…
そんな時はとり骨付き肉を使つ
絶品サムゲタンはいかがでしょうか?
食べ応えや見た目も丸鶏に劣りません!



材料(4~6人分) 28cm深フライパン

・とり骨付き肉	3本
※季節商品のため取扱いがない場合がございます。 手羽元(およそ12本)でもお問い合わせください。	
・もち米	30g
・クコの実	10粒
・松の実	大さじ1
・長ねぎ	1本

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

・TSP「手紙のついた野菜 特別栽培農産物」 ・スライス2枚	
・にんにく	2かけ
・塩	小さじ3/4
・黒こしょう	適量

<tbl

ごはんがすすむ♪ サワラの みぞれあんかけ

サワラを揚げ焼きにしてパリッと仕上げ、みぞれあんをかけた一品です。みぞれあんはんにすることでサワラとからんで食べやすくなります♪

材料(2人分)

・さわら【切身】	2切(160g)	・塩こしょう	少々
・スナップえんどう	4本	・片栗粉	大さじ1
・だいこん	150g	・サラダ油	大さじ4
Aだし汁		B水溶き片栗粉	
・酒	大さじ1	・片栗粉	大さじ1
・みりん	大さじ2	・水	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1		
・和風顆粒だし	小さじ1/3		
・水	200cc		

作り方

1. スナップえんどうは筋を取り除く。
だいこんはすりおろして軽く水気を切る。
2. サワラは4等分に切り、塩こしをふり、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、さわらを入れて上下を返しながらきつね色になるまで揚げ焼きにする。
4. 鍋にAを入れて混ぜ、弱めの中火で煮立て、
スナップえんどうを加えてさっと煮て取り出す。
スナップえんどうの粗熱をとり、斜め半分に切る。
5. Aだし汁にだいこんおろしを加えて煮立ったら
水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがつくまで
混ぜながら加熱する(みぞれあん)。
6. 器にさわら、スナップえんどうを盛り、みぞれあんをかける。



ぽかぽか食材 にんにく

香り成分のアリシンに
パワーがあるとされます。

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 新じゃがいも

皮が薄く、みずみずしい!
オリーブオイルと好相性です。

- あさりの塩味によって塩の分量は調整してください。
5. 器に盛り、オリーブオイル(仕上げ用)をまわしかける。



ぽかぽか食材 片栗粉のとろみ

とろみを加えると熱が
逃げにくくなるため、
料理の温かさが持続します。

旨味たっぷり♪ じゃがいもと あさりのオイル蒸し

ホクホクのじゃがいもとあさりの旨味が
絶品の素材の味を生かしたレシピです。
オリーブオイルでコクをプラスしましょう!

材料(2人分)

・あさり(砂抜き済み)	200g	・白ワイン	50cc
・新じゃがいも	3個(300g)	・塩	少々
・アスパラガス	3本(60g)	・オリーブオイル	大さじ1
・にんにく	1かけ		

A仕上げ用

・オリーブオイル 大さじ1

作り方

1. 新じゃがいもは一口大に切り、水にさらして水気を切る。
アスパラガスは下半分の皮をむき、斜め4等分に切る。
にんにくは縦半分に切り、芯を取り除き、みじん切りにする。
2. 耐熱容器に新じゃがいもを入れてふんわりとラップをし、
600Wのレンジで6~7分程加熱し、水気を切る。
3. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、
香りが立つまで炒め、あさりを加えて油がまわるまで
中火で炒める。
4. 新じゃがいも、アスパラガスを加えて全体を炒め合わせ、
白ワインを加えて煮立ったらふたをし、あさりの口が開くまで
3分程弱めの中火で蒸す。塩を加えて味をととのえる。
5. 器に盛り、オリーブオイル(仕上げ用)をまわしかける。

止まらないおいしさ♪

ワンパン担々麺風 炊き込みご飯

担々麺をアレンジした変わり種の炊き込みご飯レシピをご紹介♪

コクのある甜麺醤が食欲をそそります!

フライパン1つでできるので片付けも簡単♪

香ばしいおこげを楽しみながら

お召し上がりください。

※写真はイメージです。



誰でも簡単においしく作れる!



2021
February

ぽかぽか食材 にら

にら

香り成分のアリシンや
食物繊維が含まれます。

材料(4人分)

・米(洗米済み)	2合
・豚ひき肉	150g
・卵	2個
・長ねぎ	1/2本(80g)
・にら	1/3束(33.3g)
・ごま油	大さじ1
・水	350cc

A合わせ調味料

・ラー油	大さじ1
・豆板醤	大さじ1/2
・甜麺醤	大さじ2
・おろしにんにく	小さじ1/2
・おろしうが	小さじ1/2

B仕上げ用

・白いりごま	適量
--------	----

作り方

1. 長ねぎはみじん切りにする。にらは根元を切り落とし、3cm幅に切る。
2. ポウルにAを入れて混ぜる。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、豚ひき肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。
Aを加えて3分ほど炒める。
4. 米、長ねぎ、水を加え、混ぜて平らになります。煮立ったらふたをして弱火にし、12分加熱する。
ふたをしたまま強めの中火で20秒ほど熟して余分な水分をとばし、火をとめて10分おく。切るように混ぜる。
5. にらをちらし、卵をのせる。ふたをし、白身が固まるまで弱火で5~7分ほど蒸し焼きにする。
6. ラー油をまわしかけ、白いりごまをちらす。



おすすめ食材 ひき肉

ジューシーで口あたりが良い
豚ひき肉がおすすめです。



デリカバイヤー
守屋の
おいしさ選抜

店内仕込みの
煮込みハンバーグ
弁当

1つ1つ店内で作る ハンバーグが自慢

レンジで温めて！

温めることで、あふれる肉汁を
より楽しむことができます。

温め時間

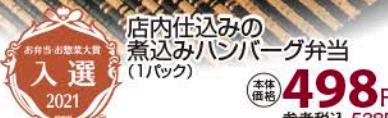
500Wで1分30秒

*時間は目安です。

洋食屋さん
の味を
目指しました！



お弁当・お惣菜
大賞2021
弁当部門入選商品！



お弁当 惣菜大賞
入選
2021

店内仕込みの
煮込みハンバーグ弁当
(1パック)

498円

参考税込 538円

*お買い得価格の場合、価格が変更となる場合がございます。



包丁、まな板いらず 煮込むだけで作れる！



作り方
(10分で出来る!)
3STEP!

- 水とたれを沸騰させ、玉葱と豆腐を入れて加熱。
- えび、あさり、ぶなしめじを入れて加熱。
- ニラと生卵を入れて加熱し、火が通れば完成。

2月末
までの販売

海鮮
スンドウブチゲ
(2人前)
798円
参考税込 862円

寒い時期にぴったり!
食べやすい辛さです

今月の

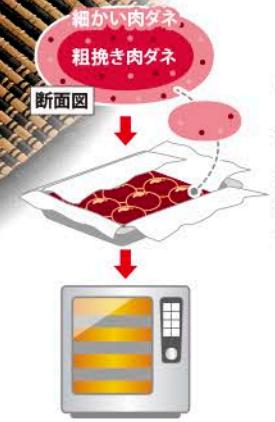
バイヤー おいしさ選抜

バイヤーが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!

肉汁あふれる
二層仕立て

ハンバーグのこだわりは、
一層仕立て。粗挽きの肉ダネを
細かな肉ダネで包むことで
肉汁が閉じ込められ、かみほどに
旨味があふれ出します。
さらに、お肉の歯ごたえを
しっかりと楽しむことができます。

手間ひまかけて店内で仕上げ



ハンバーグのタネは、赤ワインの効いた
デミグラスソースと一緒にクッキングシートで包み、
オーブンで焼き上げます。
それによって、煮込むのと同じようにハンバーグに
ソースの味と風味を染み込ませています。

おすすめの切り方

スマイルカット

手でもきにくいときは
お試しください!

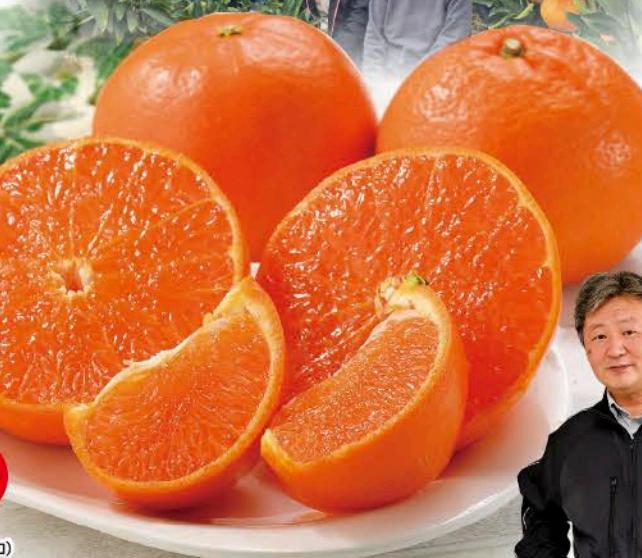


3月下旬
までの販売

愛媛県産
せとか(1パック 2Lサイズ 2コ)

*天候により取り扱い時期が
異なる場合がございます。

香りさわやかで すっきりした甘味



3種類の柑橘のいいとこどりで誕生

果汁がたっぷりで、甘みとコクが楽しめる柑橘。せとか、
ジューシーな清見オレンジと甘味の強いアンコールオレンジを
掛け合わせ、さらに「く」と香りのあるマーベットオレンジを
掛け合わせて生まれました。果肉はもちろん、内皮までとても
柔らかいので、そのまま内皮ごとお召し上がりいただけます。

旬の時期しか味わえません
ぜひお楽しみください!



グロサリーバイヤー
宇治の
おいしさ選抜

大同
柚子茶

柚子茶に最適な
柚子を使用

ほっと癒される一杯 やさしい甘さの柚子茶

アレンジいろいろ

寒い季節以外でも、
一年中お楽しみいただけます!



大同
柚子茶
(580g)
578円
参考税込 624円



ぜひご家族でどうぞ
ビタミンたっぷり!
柚子茶をたっぷり使い、やさしい
甘さに仕上げました。

薄くほんのり甘味のある韓国産の柚子が
育ちます。その柚子をたっぷり使い、やさしい
甘さに仕上げました。
特産地である高興(コフン)産を厳選。
土壌が豊かで柚子栽培に最適な気候なので、
糖度が高く濃厚な味わいの香りよい柚子が
育ちます。その柚子をたっぷり使い、やさしい
甘さに仕上げました。

着色料・保存料・香料不使用です。

ステイホームにうれしい 東急ストアのネットスーパー

パソコン・スマホから
ご注文

*電話・FAX・ベーシックフォン・
ファーチャーフォンからはご注文できません。

商品を“売場で厳選!”

東急ストアの店舗から、
ご注文された商品を
丁寧にピックアップ。
毎日の食料品から
日用品まで、
豊富な品揃え！

TOKYU CARD
ClubQ JMBご利用者様に
うれしい特典!



TOKYU POINTが
貯まる!使える!
買い物金額に応じて
1.5%貯まる!

※貯まったTOKYU POINTは、
「1ポイント=1円」としてご利用いただけます。

ご自宅まで大切に
お届けします。



ご注文から
お届けまで
最短3時間!

*天候・交通事情等により、
お届け時間が前後する場合も
ございますのでご了承ください。

ネットスーパーの
会員さま限定の
**お得な企画を
ご用意!**
お買物ページを
ご確認ください。



Tokyu Store
ネットスーパー Preccce
ネットスーパーの
ご注文はこちらから→



くらしの豆知識

寒い冬はどうしても縮こまりがち。自宅でできる
かんたんエクササイズでぽかぽかな身体で冬を乗り切ろう。

おウチでぽかぽかエクササイズ

**ATRIO
DUE**

フィットネスクラブ
アトリオドゥーエ監修

その①

椅子でかんたんスクワット

ついでにヒップアップ!



POINT!
手はできるだけ前に

・椅子に座って足は床に垂直に置く。
・身体を前傾にして手は前に置く。



STEP UP!
完全に立たずに途中で
止めると効果UP!

ゆっくり5秒間かけて起き上がる。



STEP UP!
椅子にお尻をつけずに
行うと効果UP!

ゆっくり5秒間かけて座る。
これを10回繰り返す。

その②

壁でかんたんつま先立ち



・壁から20センチ
離れて立つ。
・壁に手をつく。



STEP UP!
床におろさずに途中で
止めると効果UP!

ゆっくり5秒間
かけておろす。
これを10回
繰り返す。

ミニ知識

お買物の時は、
ここを温めて!



太い血管が通っている首を
温めるのがおすすめです。



身体の真ん中にあり内臓が
集中しているので温めると◎



ふくらはぎや足首、足の裏を
温めると血流がよくなります。

エクササイズの後、
着るものやカイロで
ぽかぽかにして、
東急ストアで
お買物を
お楽しみください!

