



旬食材を  
もっとおいしく!

## 油を活かした 春レシピ

P8 バイヤーおいしさ選抜

もっと油と仲良く





# Family 109

March  
2021

# 3

No.545

毎日をおいしく健やかに!「カラダに元気」「オーストラリア産 ラム骨付ステーキ用(ロース肉)」..... 1

今月の Topic  
もっと油と仲良く..... 2-3

### DELISH KITCHEN

油を活かした春レシピ

新じゃがとゴルゴンゾーラのタルティーヌ..... 4

そら豆とあさりの和風スープ・春キャベツとオイルサーディン炒め..... 5

照り焼きソースのチキンサンドイッチ..... 6

鯛の桜カルパッチョサラダ・ピリ辛蒸し豚..... 7

パイヤーがあつ〜く語る 3月のパイヤーおいしさ選抜..... 8-9

くらしの豆知識 脂肪燃焼しやすい身体を作るために..... 10

### 【新連載】

《毎日をおいしく健やかに!「カラダに元気」「おいしくてカラダにもうれしい」商品を紹介します。》





## ● オリーブオイル

オリーブの果実を搾り、油分を分離させたものです。良質な不飽和脂肪酸の「オレイン酸」が含まれ、瑞々しくフルーティーで香り高いのが特長です。産地や品種によっても風味が違いますが、自分にあったオリーブオイルを見つけるのも楽しみの一つです。

エキストラバージンオイル



オリーブの実をしぼっただけのオイル。風味や香りがよくそのままがおすすめ。



アルチェネロ有機エキストラバージンオリーブオイル(229g)

東急ストアで買えます!

ピュアオリーブオイル



しぼったオイルを精製して香りや味を取り除き、バージンオリーブオイルをブレンド。炒め物におすすめ。



Vマークオリーブオイル(250g)

東急ストアで買えます!



使い方・おすすめの食べ方

そのままいただく他、炒め物や揚げ物に

そのままはもちろん、主成分であるオレイン酸は熱に強いので、炒め物や揚げ物にも◎!

## ● アマニ油

アマニ(アマという植物の種子)から抽出されます。近年、健康的なオイルとしても広く知られ、人間の体内では生成されない「オメガ3脂肪酸」を豊富に含んでいます。



アマニ油は、熱に弱く酸化しやすいため加熱調理には向きません。温かい料理(スープなど)に用いる場合は、食べる直前にかけましょう。

一日の摂取量目安  
小さじ1程度

東急ストアで買えます!



日清アマニ油(145g)



使い方・おすすめの食べ方

そのままいただく

手作りドレッシングや、岩塩、しょうゆをプラスして冷奴やサラダにかけたり、納豆や和え物に混ぜるなど、そのままいただくのがおすすめです。

東急ストアで買えます!



味の素ヘルシーグレイプシードオイル(400g)



## ● グレイプシードオイル

ぶどうの種から抽出した油で、必須脂肪酸である「リノール酸」が主成分です。ポリフェノールやビタミンEも含まれています。

ぶどうの種類によって薄黄色や緑色になります。また、さらっとした油なので、食べるだけでなく、ヘアオイル、マッサージオイルの代わりに使われています。

使い方・おすすめの食べ方

そのままいただく

味や香りにクセがなく、さらっとして食べやすいオイルです。熱に弱く酸化しやすいので、ドレッシングや和え物に混ぜるなどの使い方がおすすめです。

今月のTopic

# もっと油と仲良く

カラダに必要な栄養素の「油」を、毎日の食事で、適度な量を摂ることがおすすめです。

近頃、色々な植物油の栄養素などに注目が集まり、人気が高まっていますよね。

今回は、おすすめの油を4種類ご紹介します!

※管理栄養士 栗林ちさえさん 監修

## ● ごま油

一般的に白ごまを焙煎して油分を搾ったものをいいます。香ばしい特有の香りとコクがあり、中華にも和食にも使われる馴染みのある油です。「リノール酸」や「オレイン酸」といった不飽和脂肪酸が多く含まれ、加熱に強く酸化しにくいという特長があります。



一般的なごま油  
白ごまを原材料とし、煎ってから搾油。

竹本油脂  
マルホン  
太香胡麻油  
(450g)

東急ストアで買えます!



太白ごま油  
ごまを煎らずに生のまま搾ったもの。

竹本油脂  
マルホン  
太白胡麻油  
(450g)

東急ストアで買えます!



使い方・おすすめの食べ方

炒め物・揚げ物

炒め物や揚げ物に使うとごまの風味がついて、さらにおいしさアップ! 和え物の風味づけにもおすすめです。



## 良質な油が摂れる食材をご紹介します!

アボカド



「森のバター」とも呼ばれるアボカドには、「オレイン酸」が多く含まれます。食物繊維も豊富なため、良質な脂質+食物繊維を同時に摂取できます。また、豊富な食物繊維やビタミン・ミネラルも一緒に摂取できます。

ナッツ



良質な油を豊富に含有。栄養価の高いアーモンドは「オレイン酸」、スイーズだけでなく料理にも使えるくるみは「α-リノレン酸(オメガ3脂肪酸)」が含まれます。

青魚

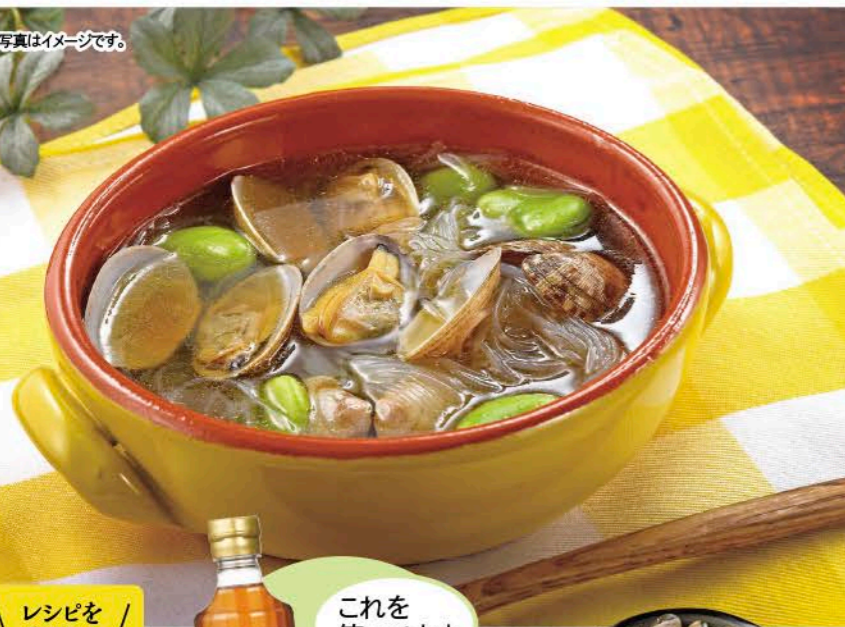


DHA(※1)とEPA(※2)という不飽和脂肪酸が豊富です。手軽に摂れるものとしてツナ缶や青魚の缶詰を汁ごと食べるのがおすすめです。  
※1 DHA:ドコサヘキサエン酸  
※2 EPA:エイコサペンタエン酸

※摂り過ぎ要注意。バランスのとれた食事 に組み込み、適量を摂るようにしましょう。



※写真はイメージです。



## 体にしみる味わい♪ そら豆とあさりの 和風スープ

あさりの旨味がたっぷり!  
春雨を入れることでボリュームアップします。

### 材料(2人分)

・あさり(砂抜き済み)	100g
・そら豆[さや付き]	4本(180g)
・春雨	20g
・酒	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・水	300cc
・ごま油	小さじ1

### 作り方

- あさはりを殻をこすり合わせながら洗う。
- そら豆はしぼるようにねじり、さやを割って豆を取り出す。丸いところに浅く切り込みを入れ、薄皮を取り除く。春雨は食べやすい長さ切る。
- 鍋にあさり、酒、しょうゆ、水を入れて煮立ったらふたをし、あさりの口が開くまで中火で加熱する。春雨、そら豆を加えてさっと混ぜ、火が通るまで中火で2分程煮る。ごま油をまわしかける。

あさりによって塩分が異なるので、味を見て薄い場合は塩を加えて調整しましょう。

レシピを  
動画で



これを  
使ってます

上品な香りを持つ、  
すっきりとした  
ごま油です。



ごま油

おすすめ  
食材

あさり

今が旬!  
プリッと身に  
旨味が詰まっています。

※予告なくレシピが  
変更/終了することが  
あります。

これを  
使ってます

新鮮いわしを  
程の木の  
チップで  
スモークし、  
大豆油に  
漬けました。



オイルサーディン



おすすめ  
食材

春きゃべつ

水分が多く柔らかで  
甘味があります。

### 材料(2人分)

・春きゃべつ	1/4個(262.5g)
・にんにく	1かけ
・オイルサーディン(缶詰)	100g
・白ワイン	大さじ1
・塩こしょう	少々
・有塩バター	20g

### 作り方

- 春きゃべつはざく切りにする。にんにくは薄切りにする。
- オイルサーディンは缶から取り出し、油は取っておく。
- フライパンにオイルサーディンの油を入れて熱し、にんにくを入れ香りが立つまで炒める。春きゃべつを加えて炒め、しんなりしたら白ワイン、塩こしょう、バターを加えさっと炒め合わせる。

※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



旬  
食材を  
もつと  
おいしく!

# 油を活かした 春レシピ

## 塩味と甘味が絶妙! 新じゃがとゴルゴンゾーラの タルティーヌ

人気のゴルゴンゾーラとはちみつの組み合わせに、新じゃがいもをプラス!  
ワインによく合います。



※写真はイメージです。

### 材料(5個分)

・新じゃがいも	2個(100g)	・くるみ	20g
・フランスパン	1/2本	・有塩バター	20g
・ゴルゴンゾーラチーズ	70g	・はちみつ	大さじ1~2
・りんご	1/8個		

### 作り方

- フランスパンは、斜めに1~2cm幅に切る。新じゃがいもは皮ごと薄く輪切りにし、水にさらして水気を切る。耐熱容器に新じゃがいもを入れてふんわりとラップし、600Wのレンジで3分程加熱する。
- りんごは皮つきのまま1~2mm幅に切る。(いちよう切り)
- フランスパンにバターをぬり、新じゃがいもをのせ、トースターで4~5分カリッとするとまで焼く。
- りんご、ゴルゴンゾーラチーズ、くるみを砕いてのせ、はちみつをかける。

お好みではちみつをたっぷりかけて。

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。

これを  
使ってます

ビタミンEを含み、  
ほのかな渋みと  
コクがあります。



クルミ



おすすめ  
食材

新じゃがいも

皮がうすく、  
みずみずしいのが魅力です。





これを使ってます

収穫したオリーブを24時間以内に低温圧搾。優しい香りが広がります。

オリーブオイル



おすすめ食材 真鯛 上品な味わいを持つ、緑起のよい魚です。

材料(2人分)

- 鯛[刺身] 120g
  - Tokyu Store Plus「手紙のついた野菜」水耕栽培クレソン 1束(30g)
  - 塩 少々
  - 桜の花の塩漬け 4個
- Aドレッシング
- オリーブオイル 大さじ1と1/2
  - 砂糖 小さじ1/2
  - 塩 小さじ1/4
  - 酢 大さじ1/2

### 春のごちそう♪ 鯛の桜カルパッチョサラダ

桜の花の塩漬けを使った風味豊かな一品。クレソンの苦味がドレッシングと相性抜群です。お祝いシーズンにおすすめ!



※写真はイメージです。

作り方

- 鯛は包丁の刃を斜めに寝かせながら、手前に引いてそくようにして薄く切る。塩をふって5分おき、キッチンペーパーで水気をおさえる。
- 鯛の他にお好みの白身魚でもおいしくお作りいただけます。
- 桜の花の塩漬けは水でさっと洗って水気をしぼり、粗く刻む。クレソンは食べやすい大きさに切る。
- ボウルにA、桜の花の塩漬けを入れて混ぜる(ドレッシング)。
- 器に鯛を放射状に盛ってクレソンを中央にのせ、ドレッシングをかける。

ドレッシングは召し上がる直前にかけてください。

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。

### フライパンで作る♪ ピリ辛蒸し豚

ピリ辛のねぎソースとしっとりした豚肉がよく合います。サンチュなどで巻いて食べても♪

材料(4人分)

- 豚ブロック(肩ロース肉) 400g
- Tokyu Store Plus「手紙のついた野菜」特別栽培農産物しょうが(薄切り) 2枚
- 塩 小さじ1/3
- 酒 大さじ1
- 水 200cc

- Aピリ辛ねぎだれ
- Tokyu Store Plus「手紙のついた野菜」しょうゆ 大さじ2
  - 白すりごま 大さじ1
  - 味-ねぎ 3本 おろししょうが 小さじ1
  - 砂糖 大さじ1 蒸し汁 大さじ3
  - 酢 大さじ1 ラー油 小さじ1

作り方

- 豚肉は常温に戻す。塩をふって揉み込み、10分ほどおく。
- フライパンに豚肉、しょうが、酒、水を入れて熱し、煮立ったらふたをして弱火で15分蒸す。ふたをあけて裏返し、再度ふたをして15分蒸す。粗熱が取れるまでそのままおき、蒸し汁を大さじ3取っておく。

今回は厚さ4cmの豚肉を使用しています。お使いになるブロック肉の大きさによって加熱時間は調整してください。蒸をさして透明な肉汁が出たら蒸し上がりの目安になります。

- 味-ねぎは小口切りにする。ボウルにAを入れて混ぜる(ピリ辛ねぎだれ)。
- 豚肉を食べやすい大きさに切る。器に盛り、ピリ辛ねぎだれをかける。



※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。



これを使ってます

ねぎ農家の手造り! 糸島ねぎの香りがいきいた濃厚な味わいです。

ラー油



おすすめ食材 豚ブロック(肩ロース肉) 旨味とコクが楽しめるおすすめの部位です。

### クリームチーズがポイント! 照り焼きソースのチキンサンドイッチ

クリームチーズのほどよい酸味が濃厚なアボカド、甘辛いチキンとよく合います。休日のランチにぴったりのサンドです。

※写真はイメージです。



材料(2人分)

- 食パン[8枚切り] 4枚
  - とりモモ肉 1枚(250g)
  - アボカド 1個
  - レタス 2枚(60g)
  - クリームチーズ 40g
  - サラダ油またはアボカドオイル 大さじ1/2
- A照り焼きソース
- 酒 大さじ1
  - 砂糖 小さじ1
  - みりん 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ1

作り方

- とりモモ肉は厚みのある部分に切り込みをいれる。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、とり肉を皮目を下にしていれる。焼き色がついたら裏返し、ふたをして肉に火が通るまで弱火で5分ほど加熱する。Aを加え、なじむまでからめながら中火で焼いて取り出し、粗熱をとる。
- 2を縦に1.5cm幅に切る(照り焼きチキン)。
- アボカドは縦半分に分けて種を取り除き、皮をむく。横に2~3mm幅の薄切りにする。
- ラップを敷いて食パン1枚をおき、クリームチーズ1/2量をぬる。レタス1/2量、アボカド1/2量、照り焼きチキン1/2量、食パン1枚を順に重ね、ラップできっちり包む。なじむまで5分ほどおき、半分に切る。同様に計2個作る。

クリームチーズは常温に戻しておき、レタスは食パンの大きさに合わせて折るようにしてのせましょう。

これを使ってます



アボカド

ねっとりとした食感を持つ栄養価の高い果実です。

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 とりモモ肉

旨味が濃く、ジューシーな部位です。





# こだわりは飼料 さっぱり上品な味自慢

水産バイヤー  
安藤の  
おいしさ選抜

三重県産  
伊勢まだい

おいしい真鯛を  
三重県でみつめました！

鯛は春が旬！  
産卵をひかえる春は  
もっとも脂がのる時期。  
より味わい豊かになります。



毎日おいしく  
食べやかに！

**カラダ  
に元気**

安全・安心

**鮮度と歯ごたえが違う！**

「伊勢まだい」は、紀伊山地を望む三重県、  
海流が穏やかな湾内で、ストレスなく育ちます。  
よりおいしい鯛を育てたいと、試行錯誤を重ね、  
三重県産の海藻・柑橘類・伊勢茶をブレンドした  
飼料にたどり着きました。余分な脂が少なく、  
天然ものに近い鯛を召しあがれ！

飼料にこだわった伊勢まだいは、鮮度が長もち。  
活きが良いうちに締める活メにもこだわって、  
抜群の歯ごたえをお楽しみいただけます。  
その食感と上品な旨味はワサビ醤油で  
お刺身がオススメです。

# 見て、食べて 春を感じる！

デリカバイヤー  
庄司の  
おいしさ選抜

春の味覚寿司  
盛合せ



今しか味わえない  
季節限定の盛合せです

3月  
期間限定  
価格

春の味覚寿司  
盛合せ  
(8貫+巻物) **688円**  
参考税込 743円

# どんな料理 にも合う やさしい 香り

グロサリーバイヤー  
宇治の  
おいしさ選抜

アルチェネロ  
有機エキストラバージン  
オリーブオイル



毎日おいしく  
食べやかに！

**カラダ  
に元気**

安全・安心

オーガニックに力を入れる  
メーカーの商品です！

イタリア産  
有機オリーブ100%

摘みたてのオリーブを、収穫後  
24時間以内に、熱を加えない  
コールドプレス製法で搾っています。  
マイルドさの中にもややヒターな風味と  
スパイシーさを感じる味わい。  
香りがやさしいのでパンやサラダ、  
お肉などにかけるのがおすすめです。

アルチェネロ  
有機エキストラバージン  
オリーブオイル  
(229g) **1,080円**  
参考税込 1,166円

# 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！

青果バイヤー  
田村の  
おいしさ選抜

鹿児島県産  
ニシユタカ



ぜびお楽しみください！  
今一番おいしいじゃがいもです

温暖な長島地区の、水はけのよい畑。

愛情かけて育ててくださっている生産者のみなさま。

新じゃがいもはデリケートなので、  
手振りすること。

# 春だけ!の味わい 鹿児島から 産地直送

毎日おいしく  
食べやかに！

**カラダ  
に元気**

安全・安心

**じゃがいも栽培に最適な  
長島地区だけに限定**

鹿児島県の西の端、周囲を海に囲まれる  
長島地区。温暖な気候と、水はけがよい  
ミネラル豊富な赤土が、質の良いじゃがいもを  
育てます。春のこの時期に収穫されるのは、  
新じゃがいもの品種「ニシユタカ」。  
GAP 認証圃場から、鮮度保持袋を使用して  
掘りたてが届きます。

食べきれないときは、新聞紙に  
くるんで涼しい暗所で保存を。

バイヤーおすすめの食べ方  
蒸かして、塩とバターで！  
甘く煮ずれしにくいので  
煮物にもおすすめです。



ほんのり甘くて豊かな味わい

九州で多く栽培されるニシユタカは、ほのかな甘みがあり、ねっとりモチモチとした食感が楽しめます。皮が薄いので、剥かずにそのまま食べられるのも魅力。掘りたてを新鮮なうちに召し上がりいただくのがオススメです。

※入荷がない日もあります。



# くらしの豆知識

多くの人が気になる脂肪燃焼。  
今回は、無理なく脂肪燃焼しやすい身体を作るための  
食事と運動のポイントをご紹介します。



フィットネスクラブ  
アトリオドゥーエ監修

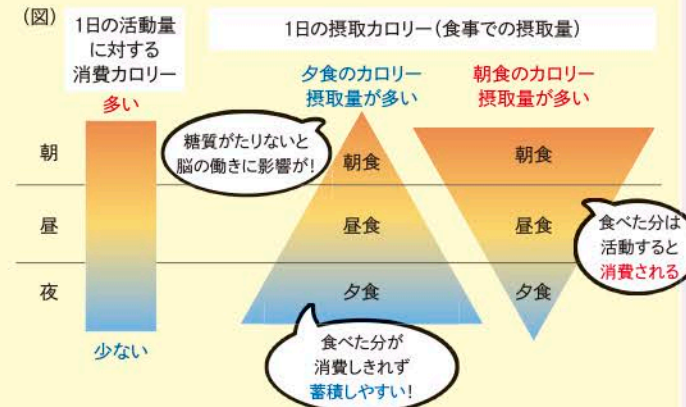
## 脂肪って どうやってつくの？

過剰になったカロリー(主に糖質・タンパク質・脂質)が消費されないでいると、  
皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。  
摂取量と消費量を上手に調整し、カロリーを過剰にしないことが脂肪を増やさないポイントです。

## 食事(カロリー摂取)のポイント

### 食べるタイミングが大きなポイント!

夜は活動量が少ないため、夕食で取ったカロリーは消費されず体内に蓄積され脂肪に変わります。  
1日で取るカロリーは一緒に朝と夜の摂取量をコントロールするだけでも大きく変わります。(下図を参照)  
最近は過剰に糖質を抜くダイエットなどもありますが、糖質は脳に大事な栄養素なので必要量の摂取を心がけるようにしましょう。



1日の摂取カロリーは同じでも3食のバランスを変えることで大きく変化!

## 運動(カロリー消費)のポイント

### 一番重要なことは1日の活動量を増やすこと。

掃除などの家事やお買い物もカロリー消費となり、ひと駅手前のバス停で歩いて歩数を増やすだけでも変わってきます。  
また、年齢とともに代謝が落ちカロリーを消費しにくくなるため、代謝を上げるためにも最低限の運動が重要です。  
とにかく一番は無理せず続けられる運動を見つけること!



何をして良いかわからないときは  
フィットネスを活用してみるのもおすすめです。

### 自宅かんたんエクササイズ 1分間カンタン足踏み

個人差はありますが、これだけでも50歩から100歩、歩数が増えます。慣れたら時間を長くしたり、膝を高く上げたりすると効果的!とにかく続けることが大事です。



## 運動でリフレッシュ! お買物ついでにちょっと寄り道 東急ストアの近くのフィットネス

まずはWebでチェック →



フィットネスクラブ  
アトリオドゥーエ

碑文谷店 たまプラーザ店 青葉台店 武蔵小山店 二子玉川店

店舗でFamily109を  
見たと  
伝えていただくと

**Family109読者様限定特典!**

入会特典 入会金50%OFF 初月会費50%OFF  
体験特典 体験550円(税込) ※通常2,200円



ホットヨガ&  
コラーゲンスタジオ  
碑文谷店  
青葉台店  
池上店  
3月下旬  
OPEN!

コラーゲンランプで  
うおい補給  
(女性専用)



フィットネスジム  
アトリオ  
ライト  
たまプラーザ店  
自楽店  
3月下旬  
OPEN!  
池上店  
3月下旬  
OPEN!

小型ジムなのに  
相談できるから安心