東急ストア生活情報誌

# Family 109

May 2021 5
No.547

## 旬を知ろう

DELISH KITCHEN

味わい豊かな初夏のおいしさ

## 旬を楽しむレシピ

P8 バイヤーおいしさ選抜

東急ストア生活情報誌
Family 109
May 2021 5
No.547

毎日をおいしく健やかに！「旬で元気」「あごだし浅漬けの素」「からし酢みそ」「六種の具入り六味ぽんず」 1
今月のTopic
旬を知ろう 2－3
DELISH KITCHEN
旬を楽しむレシピ
そら豆とえびのクリームパスタ 4
新じゃがとスペアリブのオーブン焼き・アジのブルスケッタ 5
ホットプレートタコライス 6
しらすとジャガイモのガレット・アスパラのミモザサラダ 7
バイヤーがあつ～く語る 今月のバイヤーおいしさ選抜 8－9
くらしの豆知識 季節のはじめに聞く「初物」って何？ 10

## 《毎日をおいしく健やかに！「旬で元気」

今回は、旬食材にかけるだけで
さらにおいしくいただける
商品をご紹介します。》

**今月のおすすめ**



くばら
・あごだし浅漬けの素
・からし酢みそ
・六種の具入り六味ぽんず

# 5月の旬の野菜と果物

はしり、さかり、なごり

## はしり

### 新しょうが

旬:6~8月頃

新しく育った「根」の部分のことをいい、収穫後すぐに出荷（通常のしょうがは収穫後2~3ヶ月後に出荷）するため、水分を豊富に含み皮や繊維がやわらかく、しょうが独特の辛味や風味がおだやか。生でサラダや、甘酢漬けにして食べるのがオススメです。

**見分け方**

①果皮が白く　②ツヤがあり　③先端が赤いもの

### 国産マンゴ

旬:6~8月頃

果実の女王とも呼ばれています。
とろけるような舌ざわりと濃厚な甘みがあります。日本では、宮崎県や鹿児島県を中心とした地域で多く栽培されており、特に木熟させてから収穫している宮崎県産完熟マンゴが有名です。

**見分け方**

①白い粉（ブルーム）が落ちて、果皮にツヤが出たら食べ頃
②熟すと弾力と甘い香り

## さかり

### ピーマン

旬:夏秋:5~9月頃

子どもが苦手な野菜として知られているピーマン。近年、品種改良をされたことで苦みや独特の青臭さが軽減され、サラダなどの生食でも食べられるものもあります。シャリっとした歯ごたえと独特の苦みがあり、夏にうれしいビタミンCを豊富に含んでいます。

**見分け方**

①鮮やかな緑色　②果皮にツヤとハリがあるもの

### びわ

旬:5月下旬~
6月下旬頃
（路地もの）

皮は手で簡単にむくことができ、やわらかな果肉と上品な甘みと香りが魅力です。びわは追熟しても甘みに変化はありません。
繊細な果物のため常温で保存、冷やして食べる際は2時間ほど前に冷蔵庫に入れてから食べるのがオススメです。

**見分け方**

①果皮にハリがあり、ふっくらと丸みがあって色鮮やか
②ヘタがしっかりしている
③果実全体に産毛と白い粉（ブルーム）が残っている

## なごり

### 生たけのこ

旬:3~4月頃
（5月下旬までは収穫時期）

5月に入ると産地が北上し、
北陸や東北地方が主産地となってきます。
この時期は香りがよく大振りの筍が石川県や新潟県などで収穫されますので、来春の収穫まで最後のチャンスとなります。

**見分け方**

①形がずんぐりしていて　②皮の色つやが良く
③できるだけ薄い茶色のもの

### デコポン（国産柑橘）

旬:3~4月頃
（路地もの）

この時期、デコポンの主産地である熊本県では、
長期貯蔵に向けて、一つ一つ丁寧に特殊な鮮度保持袋に包み、適正な温度、湿度で冬眠状態にして管理されています。
酸味もまろやかになり、また一味違った美味しさが味わえます。

**見分け方**

①持った時、ずっしりと重みがあり
②色が濃い橙色のもの



今月のTopic

# 旬を知ろう

食材一つひとつには「旬」があり、昔はその時期にしか味わえなかったため、私たちはその食材をいただくことで、旬を感じ季節の移ろいを楽しみました。
しかし、近年、栽培や養殖、保存の技術発展により、いろいろな食材を季節に関係なく味わうことができます。旬を感じづらくなっている今だからこそ、旬とはなにかをもう一度知ることで毎日の食卓をもっと豊かなものにしましょう。

※管理栄養士 栗林ちさえさん監修

## 1 旬の3つのいいこと！

### 1 味がよく、みずみずしい

旬の食材は、ほかの時期に比べて香りや旨みがアップします。たとえば、魚。今が旬の真あじは脂がたっぷりとのり、旨みが増しています。素材そのものの味をいかして、薄味で調理してもおいしく、減塩にもつながります。

### 2 栄養価が高い

多くの食材で、旬の時期は栄養価が高くなります。例えば、一年中店頭に並ぶほうれん草の旬は冬。特にビタミンCの量に大きく変化が見られます。
旬の時期のビタミンC含有量は、ほかの時期と比べるとその差は約3倍あり、夏と冬で同じ量を食べても摂取できる栄養に差が出るといわれています。

### 3 値段がお手ごろ

収穫の最盛期になると市場に多く出回り、比較的安価になりやすいことから頻繁に食卓に並べることができます。
旬の食材を使った料理が一品あるだけで季節感のある食卓となります。

## 2 実は旬は3つある

**旬とは、その食材が一年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。
日本ではさらに旬を細かく3つに分けてとらえます。**

### まず一つ目は「はしり」

旬の出始めで、
まだ味や形も未熟なものが多いことがあります。

### 二つ目は「さかり」

まさに最も栄養価が高く、おいしい時期です。収穫量が多く※なることから価格が安定し、比較的安価で購入することができます。

※気象状況（台風、大雨など）により、価格が高騰する場合も。

### 最後に「なごり」

旬の終わりかけの時期で、
さかりと比べて水分が抜け、形も小さなものが増えます。しかし、食材によっては、なごりを迎えることで旨みや甘みが増すことがあります。

**1つの食材でも、3つの旬それぞれで香りや味の変化を楽しむことができます。**

誰でも簡単においしく作れる!

DELISH KITCHEN

May 2021 5

# 味わい豊かな初夏のおいしさ 旬を楽しむレシピ

レシピを動画で

※写真はイメージです。

※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

## ボリュームおかず! 新じゃがとスペアリブのオーブン焼き

美味しさがぎゅっと詰まったオーブン焼きは
おもてなしにもぴったりです。

**材料(2人分)**

- 豚スペアリブ 300g
- 新じゃがいも 300g
- 玉ねぎ 1/2個
- ミニトマト 6個
- にんにく 2かけ
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 塩こしょう 少々
- オリーブオイル 大さじ2
- ローズマリー 2本

**作り方**

1. スペアリブは塩、こしょうをすりこみ、5分おく。
2. 新じゃがいもは皮ごと食べやすい大きさに切り、水にさらして水気を切る。
   玉ねぎはくし切り、にんにくはつぶす。
   新じゃがいもは皮が薄いので皮ごと料理してOK!
3. 耐熱皿にスペアリブ、2を並べ、塩こしょうをふり、オリーブオイルを回しかけ、ローズマリーをのせる。
4. 200℃に予熱したオーブンに入れ、火が通るまで20分焼く。
   焼き終える5分程前にミニトマトをのせて焼く。

おすすめ食材 **豚スペアリブ**

骨のまわりに旨みがたっぷり!
お子さまにも人気です。

## イタリアンな味わい アジのブルスケッタ

アジのたたきのイタリア風!
たまにはおしゃれなおつまみに♪
食べやすくてパンとの相性も◎!

**材料(2人分)**

- アジ 三枚おろし(骨取済) 1パック(70g)
- バジル 2枚
- バケット 5cmほど

Aアジ用調味料
- おろししょうが 小さじ1
- おろしにんにく 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- レモン汁 小さじ1/2
- 塩こしょう 少々

Bバケット用調味料
- おろしにんにく 少々
- オリーブオイル 適量

**作り方**

1. バケットは1cm幅に切る。
   バジルは千切りにする。アジは粗くたたいて刻む。
2. Aとバジルを加えて包丁でたたきながら混ぜる。
3. バケットにBを塗ってトースターでこんがりするまで焼く。
4. 焼いたバケットに2をのせて完成。

おすすめ食材 **真あじ**

一年中見かけるアジですが、
今が旬!脂のりが抜群です。

※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。

## プリプリまろやか♪ そら豆とえびのクリームパスタ

※写真はイメージです。

えびがぷりぷりのまろやかなクリームパスタ!
そら豆が春の訪れを演出してくれます。
パスタをフライパンで直接ゆでるだけで
完成です。

**材料(1人分)**

- スパゲティ 100g
- グリーンそら豆[さや付き] 3本
- むきえび 60g
- 牛乳 200cc
- 水 200cc
- コンソメ 小さじ1
- 粉チーズ 大さじ2
- 塩こしょう 適量

**作り方**

1. そら豆はさやから豆を取り出す。鍋に湯を沸かし、塩(分量外:小さじ1/2)、えび、そら豆を入れて、えびの色が変わるまでゆで、水気を切る。
   むきえびは背わたがあれば取り除いておきましょう。
2. そら豆は粗熱がとれたら皮をむく。
3. フライパンに水、牛乳、コンソメを入れて煮立たせ、スパゲティを長さ1/2に折り入れる。ふたをして時々混ぜながら弱火で袋の表示時間通り加熱する。
   今回は9分ゆでのスパゲティを使用しています。
   麺の太さに合わせて、水分が足りなくなったら水を少し加えて調整しましょう。
4. 粉チーズを加え、混ぜながら水分を飛ばし、そら豆、えび、塩こしょうを加えて混ぜる。

おすすめ食材 **グリーンそら豆**

ホクホクとしていて
ほのかな甘みがあります。

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。

旨み香ばしアツアツおこげ!

# ホットプレートタコライス

お家にある調味料でタコライスの出来上がり!
とろ〜りとろけるチーズに、カリッとおこげが絶品です!
辛くないのでお子さまと一緒に食べられます♪

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- ごはん …… どんぶり4杯(800g)
- 合びき肉 …… 250g
- 玉ねぎ …… 1/2個
- トマト …… 1個
- レタス …… 3枚
- ピザ用チーズ …… 適量
- サラダ油 …… 大さじ1
- おろしにんにく …… 小さじ1

A調味料

- ケチャップ …… 大さじ3
- ウスターソース …… 大さじ3
- カレー粉 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/3
- 黒こしょう …… 適量

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。トマトは1cm角に切る。レタスは細切りにする。
2. ボウルにAを入れて混ぜる。
3. ホットプレートにサラダ油、おろしにんにくを入れて高温(230〜250℃)で熱し、香りが立ったら合びき肉を入れて、肉の色が変わるまで炒める。
4. 玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。
5. 4の肉を真ん中によせ、ごはんを周りに敷き詰める。
6. トマトを肉の周りに円形に盛り付け、その周りにレタスを盛り付ける。肉の上にピザ用チーズをのせる。低温(150℃)で加熱し、ふたをしてチーズが溶けるまで加熱する。

おすすめ食材
**牛豚合びき肉**
牛肉の旨みと豚肉の甘みがたっぷりと楽しめます。

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。

おつまみにも!

# しらすとジャガイモのガレット

しらすをたっぷりと使って存在感バッチリ!
粉チーズも入って味わい深いガレットに♪

材料(2人分)

- 釜揚げしらす …… 30g
- じゃがいも …… 2個(300g)
- 塩 …… 小さじ1/3
- 粉チーズ …… 大さじ1
- 大葉 …… 3枚
- 刻みのり …… 適量
- サラダ油 …… 大さじ1

作り方

1. じゃがいもは千切りにして、大葉は粗くみじん切りにする。
2. ボウルに釜揚げしらす、1、塩、粉チーズを入れて混ぜる。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、2を入れて丸く広げて弱めの中火で両面を4〜5分ずつ焼く。
4. 器に盛って、刻みのりをちらす。

おすすめ食材
**釜揚げしらす**
風味豊かで食感も良く、ほのかな塩気が楽しめます。

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。

※写真はイメージです。

春の彩り♪

# アスパラのミモザサラダ

決め手のオーロラソースをかければ
いつもとは違った味わいのサラダが
出来上がり!

材料(2人分)

- アスパラガス …… 5本
- ミニトマト …… 2個
- 卵 …… 1個
- マヨネーズ …… 大さじ1
- ケチャップ …… 大さじ1
- 牛乳 …… 大さじ1/2
- レモン汁 …… 小さじ1

作り方

1. アスパラガスを半分に切る。ミニトマトは4等分に切る。アスパラガスは、お湯を沸かした鍋で茹でる。
2. 水を足して沸かし、沸騰したら卵を入れて12分茹でる。水で冷やし、殻をむく。手でほぐして黄身と白身に分け、それぞれみじん切りにする。
3. マヨネーズ、ケチャップ、牛乳、レモン汁を混ぜ、オーロラソースを作る。
4. 器にアスパラガスを盛り、ミニトマト、卵を散らし、オーロラソースをかける。

おすすめ食材
**アスパラガス**
シャキシャキとしていて噛むほど甘みが広がります。

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。

※写真はイメージです。

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！

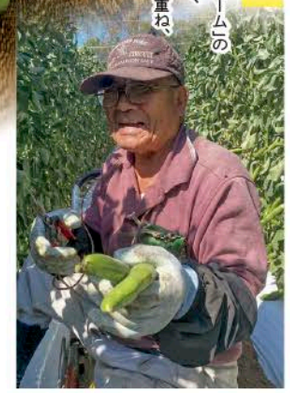
## 濃い緑色は コクと甘みの証し

青果バイヤー 山岡のおいしさ選抜

鹿児島県産 グリーンそら豆

### 独自の品種を直接仕入

グリーンそら豆は、鹿児島県の生産者「マルサンファーム」の独自の品種です。もともと鹿児島は霜が降りにくく、豆の栽培に適した地域。その土地で20年以上改良を重ね、ほかにないそら豆の栽培に成功しました。入荷を待ち望むお客さまも多くいらっしゃいます。



### 粒の緑色が鮮やかで コクのある甘みが魅力

「マルサンファーム」のグリーンそら豆は、その名の通り緑色が濃いそら豆です。きめ細かくまろやかな口あたりと、甘みある濃厚な味わいが楽しめます。今回は料理用途で選べるよう、皮付きとむき豆の両方をご用意しています。

旬のさかり

Tokyu Store Plus 手紙のついた野菜

鹿児島県産 「手紙のついた野菜」グリーンそら豆

おすすめの食べ方

**むき豆の素揚げ**

フライパンに油を多めに入れて揚げるように炒めるだけ！甘みが増します。

## 春から夏がおいしい！ 近海獲れの真あじ

水産バイヤー 中澤のおいしさ選抜

真あじ

朝獲れのあじが並ぶことも！

横須賀や小田原で揚がった日は、朝に獲れたあじがその日の夕方にお店に並ぶことがあります！

旬のさかり 真あじ

### 脂がのるこれからが旬のさかり

「味が良い」ことからその名がついたといわれる真あじは、5月から7月が一番おいしい時期です。九州や山陰、関東など、日本近海で水揚げされる天然ものが出回ります。旬の時期は脂がたっぷりとのり、味わいも格別。栄養も豊富に含まれています。

### ツヤと丸みがおいしさの目印！

脂がのったあじを選ぶときには、ふっくらと丸く、体に対して顔が小さい「小顔」のあじを選ぶのがポイントです。また新鮮なあじほど、身がかたくツヤがあります。脂がのった旬のあじは、シンプルに塩焼きで味わうのがおすすめです。

## 100%牧草を食べて育った 赤身がおいしいビーフ

畜産バイヤー 浜井のおいしさ選抜

オーストラリア産 オーガニックビーフ

おすすめの食べ方

**和風ステーキ**

大根おろしと醤油でさっぱりと和風ステーキがおすすめ！

オーストラリア産 オーガニックビーフ ステーキ用

※一部取り扱いの無い店舗もございます。

### 豊かな自然が広がるオーストラリア育ち

雄大な土地が広がるオーストラリアで、オーガニックビーフは育ちます。大自然の中のびのびと放牧しているので、ストレスがほとんどなく安定した品質。飼料は100%牧草のみ、ホルモン剤・抗生物質は使わず安全・安心に育てています。

### お肉の旨味がたのしめるヘルシーな赤身

オーガニックビーフの魅力は、脂が少なく低カロリーなことです。赤身肉ならではのお肉本来のおいしさを存分に味わっていただけること間違いなしです。

## 季節感を楽しむことができる あさりがたっぷり！

デリカバイヤー 守屋のおいしさ選抜

一番だしで炊いた煮物とあさりごはん弁当

### 「にんべん」の一番だしで具材ごとに炊いた煮物

鰹節専門店「にんべん」の香りのよい鰹枯節から引いた一番だしを使った煮物入り。大根、かぼちゃ、蓮根、ふき、しいたけ、にんじん、こんにゃくの7種を、各具材ごとに素材に合わせた味付けで炊き上げているので、中までしっかり味が染みています。

### あさりの味がしっかりと楽しめるごはん

旨味がギュっと詰まった旬のあさりを、ふんだんに盛りつけました。たれには鰹節、煮干し、昆布の風味を効かせ、そこにもあさりの汁を加えて、あさりの味わいを引き立たせています。

一番だしで炊いた煮物とあさりごはん弁当

# くらしの豆知識

5月は、みずみずしい旬食材がたくさん出回る季節です。
今回は、この時期によく聞く「初物」の豆知識をご紹介します。

## 季節はじめに聞く「初物（はつもの）」って何??

### 1 初物とは?

辞書・広辞林によると、㋐その年初めてとれた野菜・果物・穀物など。㋑その季節になって初めて食べるもの。と説明されています。旬のはしりや始まりにとれるものを意味し、江戸時代には、初物をいち早く食べることが「粋」だとされていました。代表的なものとして鰹、鮭、きのこ（松茸）、なすがあり、それらは初物四天王と呼ばれます。

### 2 初物は何がいいの?

初物を食べると寿命が延びることを意味する「初物七十五日」ということわざがあります。その由来は諸説ありますが、初物には他のものよりも生命力が宿っており、それを身体に取り入れることで長生きできると信じられていました。他にも、「初物は東をむいて笑いながら食べると福をよぶ」といった言い伝えもあります。

### 3 季節ごとの初物を楽しみに

和食にもみられるように日本は昔から四季を大切にしてきた国です。ときには初物に注目してお買物を楽しんだり、献立に取り入れたりして、いち早く季節の移ろいを感じてみましょう。

※参考「和食育～栄養士が伝える・子育て世代むけ和食育のすすめ～」農林水産省／広辞林