

東急ストア生活情報誌

Family 109

September
2021
No.551

今月のTopic

毎日の食事で、塩分といい関係



デリッシュキッチン&東急スポーツシステム レシピ企画

おいしさそのまま
塩分ひかえめレシピ

P8 バイヤー
おいしさ選抜

Family 109



毎日をおいしく健やかに!「旬で元気」鮮度保持袋

今月の Topic

塩分といい関係

塩分ひかえめレシピ

・DELISH KITCHEN

サンマの中華香味ホイル蒸し

鶏もも肉とアボカドの塩麹炒め・しいたけのすだちマヨ焼き

1

2~3

4

5

6

7

8~9

10

・東急スポーツシステム

秋鮭の簡単スパイスカレー

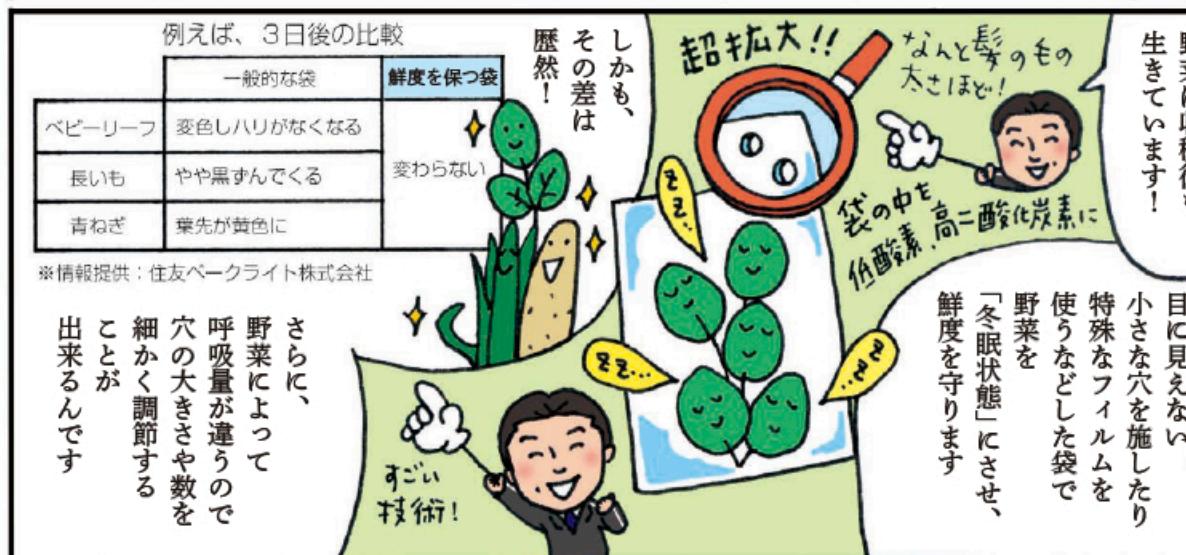
旨みたっぷり具だくさん豚汁・なすの含め煮そぼろあんかけ

バイヤーがあつ~く語る 今月のバイヤーおいしさ選抜

暮らしの豆知識 秋からウォーキングをはじめよう!

《毎日をおいしく健やかに!「旬で元気」》

今日は、旬が一番感じられる青果売場の
「鮮度保持の取り組み」について
ご紹介します。



誰でも簡単においしく作れる!



September 9
2021



ポイント
【旨み】

塩麹のほんのりとした甘みと塩味が、食材の旨みを引き立てます。

旨みたっぷり!
とりモモ肉とアボカドの塩麹炒め

とりモモ肉も片栗粉をまぶすと硬くなりません!味付けは塩麹だけなのに、旨みたっぷり!

材料(2人分)

・とりモモ肉	1枚
・塩	少々
・酒	大さじ1
・片栗粉	大さじ2
・アボカド	1個
・エリンギ	2本
・オリーブオイル	大さじ2
・こしょう	少々

A 調味料

・塩麹	小さじ2
・酒	大さじ1
・おろしにんにく	小さじ1/2

作り方

- アボカドは種を取り、食べやすい大きさに切り、エリンギは横半分に切ってから薄く切る。
- とりモモ肉は一口大に切り、塩と酒をふり、片栗粉をまぶす。
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、とりモモ肉とエリンギを入れて中火でこんがりするまで返しながら焼く。
- 余分な油を拭き取りアボカドを入れて、さっと炒める。
- Aを入れて、アボカドを崩さないように混ぜながら炒め、火を止めて、こしょうをふる。

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。



おすすめ食材

国産若どり正肉(モモ肉)

ジューシーでコクと旨みのある味わいです。

さっぱり仕立て♪
しいたけのすだちマヨ焼き

すだちの果汁をマヨネーズと合わせることで、すっきりとした味わいに♪



おすすめ食材

生しいたけ(菌床栽培)

しいたけの旨み成分は加熱することで、香りとうま味が増します。

材料(2人分)

・生しいたけ	4個
・マヨネーズ	大さじ3
・すだち	1個
・塩こしょう	少々

ポイント
【酸味】

マヨネーズとすだちの酸味は相性抜群で、しいたけの旨みを引き立てます。



作り方

- すだちは一枚薄切りにして6等分に切る。残りは果汁をしぼる。
- 生しいたけは根元を切り、軸を外して軸を小さめに切る。
- 容器にマヨネーズ、すだちの果汁、生しいたけの軸、塩こしょうを入れて混ぜる。
- 生しいたけに3をのせてトースターで5分焼き、器に盛り付けて、切っておいたすだちをのせたら完成。

※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。

おいしさそのまま 塩分ひかえめレシピ



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(1人分)

・さんま[下処理済み]	1尾
・玉ねぎ	1/4個
・長ねぎ	20g
・塩	少々

A 香味ソース

・酒	大さじ1
・ごま油	大さじ1
・しょうが	3枚
・細ねぎ(刻み)	大さじ1

作り方

- 玉ねぎは薄切りにする。ねぎは斜め切りにする。しょうがは粗みじん切りにする。
- さんまは半分に切り、塩を全体にふり、5分程度おいて水分をふき取る。
- ポウルにAを入れて混ぜる。
- アルミホイルを敷き、玉ねぎ、さんまをのせる。長ねぎをのせ、3の香味ソースを大さじ1程度ふりかけ、しっかりと包む。
- フライパンに入れてふたをし、中火で10分蒸し焼きにする。さんまの大きさによって香味ソースの量は加減してください。



おすすめ食材

秋の味覚の代表格!
脂ものって旨みたっぷりです。

野菜をたっぷりいれて 旨みたっぷり 具だくさん豚汁

まだ残暑が厳しい9月にピッタリ!
豚肉の味わいが食欲をそそります。



おすすめ食材
豚うす切り(ロース肉)
淡白な赤身の旨みと
コクのある脂肪が相性抜群です。

**ポイント
【旨み】**
具だくさんにして
食材の旨みをいかすこと
で味噌の量が少なくて
コクのある仕上がりに!

レシピを
動画で

材料(2人分)

・豚うす切り(ロース肉)	150g	Aだし汁	2カップ
・んじん	1/2本	(水)	
・だいこん	1/4本	・和風だし	小さじ2
・ぶなしめじ	50g		
・味一ねぎ	2本		
・味噌	20g		

作り方

- 豚肉、にんじん、だいこんは食べやすい大きさに切り、ぶなしめじは石づきをとり、ほぐす。
- 味一ねぎは小口切りにする。
- 鍋にAを入れて熱し、1を入れ、アツを取りながら具材が柔らかくなるまで煮込む。
- 2に味噌で味付けをする。
- 盛り付けて味一ねぎをのせる。

*写真はイメージです。

**ポイント
【だし】**

だしとしょうがを効かせることでほかの調味料は少なめでもOK!!

甘辛い味わいで食欲アップ! なすの含め煮 そぼろあんかけ

そぼろの旨みがなすに染みこんだ、ごはんがすすむ味です。

材料(2人分)

・なす	2本
・とりひき肉	50g
・しょうが	10g(チューブなら5g)
・サラダ油	大さじ2

A 調味料

・水	100cc
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・だしの素	小さじ1

B

・片栗粉	小さじ1
・水	小さじ1

作り方

- なすはヘタをとり縦半分に切り、皮目に3~4本の切れ目をいれ、水にさらす。
- しょうがはすりおろす。(又は針しょうがにする)
- 鍋にサラダ油(大さじ1)を熱し、水を切ったなすを入れ中火で色がつくまで炒める。
- 皿に一度とけ出し、サラダ油(大さじ1)を入れ、とりひき肉を炒める。
- 色が変わったなすを加えAを入れて3分ほど煮て、一度火を止め、Bを加えて全体を混ぜる。
- 再度火をつけてひと煮立ちしたら皿に盛り、最後にしょうがをのせる。

*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。

おすすめ食材
なす
皮がやわらかく、ジューシーで
甘みや旨みがあります。

東急スポーツシステム(株)
栄養士 若松さん考案

塩分ひかえめレシピ

スポーツで幸せな人生を
東急スポーツシステム

September 9
2021

**ポイント
【香味】**

ルーを使わずに
カレー粉末を使うことで
塩分ひかえめに!
スパイシーな香りが
食欲をそそる!

秋の味覚をふんだんに使って! 秋鮭の簡単スパイスカレー

コンソメとトマトピューレで、ほのかな甘みを感じる深い味わいに。
*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)

・秋鮭	2切	・ローリエ	1枚
・えのき茸	50g	・ごはん	400g
・んじん	1/2本	・こしょう	1g
・玉ねぎ	1/2個	・カレー粉末	5g
・じゃがいも	1個	・小麦粉	10g
・サラダ油	大さじ2	・水	300cc
		・トマトピューレ	80g
		・ウスターソース	8g
		・コンソメ	5g

A 調味料

作り方

- 鮭を食べやすい大きさに切る。鮭にこしょうと小麦粉(分量外)をなじませる。鮭は骨をとっておいた方が食べやすいです。えのき茸は石づきをとり、ほぐす。にんじん・玉ねぎ・じゃがいもは食べやすい大きさに切って、じゃがいもは水にさらす。
- 鍋にサラダ油(大さじ1)を熱し、1の鮭の両面をこんがりと焼く。
- 一度油を取り出し、サラダ油(大さじ1)を入れ、残りの具材をすべて入れサッと炒める。
- 3の鍋に小麦粉を入れてさらに炒め、カレー粉末を加え良く混ぜる。
- 4にAを加え、ひと煮立ちさせ、鮭を鍋に戻しローリエを加えてさらに煮込む。
- お皿にごはんを盛り、5をかける。

*天候等の事情により入荷のない場合はご了承ください。

おすすめ食材
秋鮭(白鮭)生切身
脂が少なめで
さっぱりとした味わいです。

7

6

グロサリーバイヤー
高井の
おいしさ選抜

伊藤ハム

- 朝のフレッシュロースハム
糖質0&塩分25%カット
- 朝のフレッシュハーフベーコン
糖質0&塩分25%カット

毎日の
料理に

朝食の卵料理やサラダのほか、
サンドイッチやパスタなど、
色々な料理にどうぞ。

伊藤ハム

- 朝のフレッシュロースハム
糖質0&塩分25%カット
- 朝のフレッシュハーフベーコン
糖質0&塩分25%カット

今月の バイヤー おいしさ選抜

**約30%減塩した
ふっくら塩さば**

水産バイヤー
伊藤の
おいしさ選抜

ノルウェー産
昆布塩さば

手間ひまかけた製法で
減塩してもおいしく

一般的な塩さばは塩水に10分～20分漬けで仕上げますが、
この昆布塩さばは塩分濃度の低い昆布だし汁にじっくり
2時間漬けています。手間はかかりますが減塩でもじっくり
おいしく、昆布のだしの染みた塩さばに仕上げています。

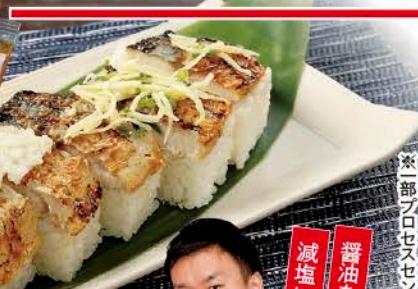
脂がのる時期に漁獲した
ノルウェー産のさば

ノルウェーのさばは日本のさばより脂が
るので、冷めてもバサバサせず、しつこり
やわらかな食感。また昆布は旨味がさばに
染みやすい利尻昆布を厳選しています。

ノルウェー産
昆布塩さば(3切)
参考税込 430円

398円

脂がのった鯖のお寿司を 味ぽんでもさっぱり



厳選した素材を使い丁寧に手作り

味ぽんでもさっぱりと味わえるだけでなく、炭火の香ばしさも楽しめます。

大根おろしと針生姜をそれぞれのせた
焼鯖寿司を添付の味ぽんでお召し上がり
いただきます。抜群に脂がのった鯖は、
炭焼きで余分な脂を落とし、旨みを凝縮。
味ぽんでもさっぱりと味わえるだけでなく、
炭火の香ばしさも楽しめます。

2種類の薬味で食べ比べ

味ぽんでも食べる
焼鯖の
食べ比べ寿司

デリカバイヤー
庄司の
おいしさ選抜

味ぽんでもさっぱりと味わえると
減塩にもなりますよ！

醤油をポン酢に替えると

1枚1枚手でさばき焼きした鯖を、店内で丁寧に
押し寿司にして作りたてをお届けします。

吟味した鯖は、脂のりがよく、国内でも高く評価される北欧産。
酢飯には青森県産のまっしぐらを100%使用しています。

※一部プロセスセンターからの納品もございます。

くらしの豆知識

9月はじめは残暑が厳しいですが、暑さが和らいできたら、スポーツの秋を満喫しましょう。今回は、正しいウォーキングについてご紹介します。

監修
たゆ
Tokyu Sports System
東急スポーツシステム
株式会社



秋からウォーキングをはじめよう!

Step1

正しく歩くためには、
正しい姿勢が大切!

正しい姿勢とは?

耳たぶ・肩・膝・くるぶしが
一直線になっている姿勢のこと。



姿勢をセルフチェック!

- 1 背筋を伸ばして、壁に背中を付けて立ちましょう。
- 2 腰の後ろの隙間に手のひらがどのくらい入るか確認!

手のひら1枚分、ぎりぎり入るくらいの状態が
良い姿勢の目安です。

- ・すっぽり入る場合
- ・頑張らないと頭～背中が
壁につかない場合



Step2

正しい姿勢をとりつつ、
歩いてみよう!

正しい歩き方とは?

- ・背筋を伸ばす!
- ・腕は自然に振る!
- ・遠くを見るイメージで前を向く!
- ・着地はかかとから!
（ぼしきゅう）
- ・拇指球（足の親指）で
地面を蹴りましょう!

*腰を反らない、猫背に
ならないように注意!

POINT!

腕を後ろへ引く
イメージで振ると、
二の腕・背中回りの
シェイプアップ効果が
期待できます。

