

東急ストア生活情報誌

Family 109

January 1
2022
No.555

今月の
Topic

寒の季節を楽しもう

P8 バイヤーおいしさ選抜

DELISH
KITCHEN

（ほっこり）レシピ
寒を楽しむ



Family 109

January
2022

1

No.555

毎日をおいしく健やかに!「カラダに元気」一日分の野菜がとれるしゃぶしゃぶ用野菜ミックス	1
今月の Topic	
寒の季節を楽しもう	2~3
寒を楽しむほっこりレシピ	
・DELISH KITCHEN	
ぶりと白菜の塩麴鍋	4
れんこんとまいたけの黒酢煮・えのきと鶏肉の炊き込みごはん	5
牡蠣の味噌ミルクうどん	6
豚肉とかぶのトロトロしょうが炒め・油揚げと焼きねぎの焼きびたし	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 ココアで体の中から温まろう!	10

《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」商品をご紹介します。》

青果
バイヤーの
木村です!
毎日寒いですね〜

そんなとき
食べたいものと
いえば鍋!

鍋に大活躍するのが
私が開発したこの商品
「1日分の
野菜がとれる
しゃぶしゃぶ用
野菜ミックス」!

開発ものがたり

①きっかけ
しゃぶしゃぶ
専門店みたいな
千切り野菜が
買えたらいいのに...

よし、
自分で作ろう!

②野菜えらび
どんな野菜が
いいかな?

香り、食感
彩りを考えて
長ねぎ、
キャベツ、
人参に決定!
さらに国産で今一番
美味しい産地の
野菜を使う!

③野菜の量!
カラダのことを
考えて
これ1つで
成人が1日に
摂りたい
野菜摂取量350gが
摂れるように
しよう!

成人1日当りの
野菜摂取目標量
350g

ついに完成!

売り場に
並んだときは
涙出ました!

今月の
おすすめ

Tokyu Store Selection

一日分の野菜がとれる
しゃぶしゃぶ用
野菜ミックス

※一部取扱のない店舗がございます。

洗わずそのまま
鍋に使えます!
しゃぶしゃぶした
肉や魚で野菜を
クルツと巻いて
楽しんで
ください!

寒の旬食材

寒ぶり



ぶりは寒くなると越冬と産卵のため、背中にまで脂がのります。たっぷり脂がのった冬のぶりは「寒ぶり」といい、切身はもちろん、ぶりしゃぶにして食べるのもおすすめです。

美味しさの見分け方

・血合いがくっきりとしていて身にハリがあるもの。

ちぢみほうれん草



寒い冬の中で育て、肉厚で甘み強いちぢみほうれん草は「寒じめほうれん草」とも言います。ちぢみほうれん草は通常のものに比べてアクが少ないため、下茹でしなくても食べられます。サラダはもちろん、豚肉と一緒に常夜鍋にして、素材の美味しさを味わうのもおすすめです。

美味しさの見分け方

・全体的に色が濃く、葉っぱに厚みがあってハリがあるもの。
・根っこの先が赤く、茎まで赤くなっているもの。

寒かき



寒くなると美味しくなり始める真がき。冬のかきは、広島県や宮城県などで多く養殖されている「真がき」のことを指します。産卵のために栄養を蓄え、ふっくらとした身が濃厚でクリーミーな味わいです。お鍋やかきフライがおすすめ!

美味しさの見分け方

・貝柱は大きく半透明で身はぷっくりとふくらんだ状態で薄く黄色味かったもの。

霜降りはいくさい



限界まで霜をあてることで強い甘みを引き出したのが「霜降りはいくさい」です。サラダや浅漬けなどの生食で食べるのも、お鍋などで過熱してとろっと甘く食べるのも、どちらもおすすめです。

美味しさの見分け方

・白色でずっしりと重みがあり、切り口が白いもの。
※葉先が多少枯れているようなものも、霜にあたり甘みがのっている証拠です!

寒さば



冬に獲れたさばを「寒さば」と呼びます。脂のりが良く、程よく身が締まっています。秋ごろから脂がのり始めますが、この時期になると大型になり脂もひときわです。煮魚はもちろん、塩焼きや照り焼きで香ばしさと旨味を味わうのもおすすめです!

美味しさの見分け方

・身割れておらず、皮にハリがあるもの。

手紙のついた野菜



深谷ねぎは栄養に富んだやわらかな土で育てられています。11月頃には徐々に霜が落ち始め、葉の中に「ぬた」と呼ぶ甘みのあるヌルヌルが入り、一段と甘みが増します。お好みの大きさにカットして、表面に焦げ目がつくまで焼いた焼ねぎで食べるのがオススメです!

美味しさの見分け方

・白と緑の境界がはっきりとしていて、茎が太めのもの。
・切り口がキレイでみずみずしいもの。

今月のTopic

寒の季節を楽しもう

1月に入り、ますます寒くなってきましたね。

日本には二十四節気という季節を細分化した表し方があり、季節を感じる目安があります。どこかで聞いたことはあるけれど意味までは知らない...という方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

現在、気象変化や年中食べ物が手に入る便利さ、あわただしい毎日の中で、季節を感じることは少ないかもしれません。だからこそ、もう一度二十四節気について知ってみませんか?

管理栄養士 栗林ささえ監修

にじゅうしせき

二十四節気

地球が太陽を1回りする動きを24等分した季節の移ろいを二十四節気といい、毎年同じ時期に同じ節気がめぐってきます。半月ごとの季節変化に対応できるため、農作業のように天候と強く結びついた作業をする時は大変便利なものでした。昼と夜の長さが等しくなる春分と秋分、昼が最も長くなる夏至、そして夜がもっとも長くなる冬至なども二十四節気の1つです。現在でも手紙の時候の挨拶や年中行事として用いられています。



大寒

二十四節気の24番目の「大寒」。これは一年の中で、最も寒い時期を表します。厳しい寒さの中、旬を迎える食材もあります。栄養がぎゅっと詰まった旬の食材を食べて、寒い冬をのりきりましょう!

寒いとなぜ食材は美味しくなるのか?

旬の食材とは、その時期最も美味しくなるもののことを言います。大寒の時期は、ほうれん草や白菜、ぶり、さばなどが旬を迎えます。中でも特徴的な野菜は「寒じめ野菜」です。多くの野菜は寒さや霜にあたりと傷んでしましますが、ほうれん草や白菜などはわざわざ厳しい寒さの中で育てることで、寒さから自身を守るために糖分を蓄え甘みが増します。また、ぶりやさばなどの海産物は越冬や産卵の為に栄養をため込みます。



食物繊維たっぷり！ れんこんと まいたけの黒酢煮

れんこんとまいたけを焼いて、黒酢でさっぱりと
香味と酸味で、より美味しくいただけます。



おすすめ
食材

まいたけ

香りが良く、
肉厚で歯ごたえがあります。

材料(2人分)

・れんこん	250g(1本)
・まいたけ	100g(1パック)
・七味唐辛子	少々
・サラダ油	大さじ1

A 黒酢ソース

・黒酢	大さじ4
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1



※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

とり(モモ肉)

旨みとコクがあり、
ジューシーです。



※写真はイメージです。

作り方

- れんこんは皮をむいて輪切りにし、
水にさらして水気を切る。まいたけは小房に分ける。
- ボウルにAの調味料を入れ、混ぜる。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、れんこんを入れて
弱火で両面をこんがり焼いて取り出す。
- 同じフライパンにまいたけを入れ、しんなりするまで中火で炒め、
れんこんを戻し入れる。
- A黒酢ソースを加えて、水気がなくなるまで中火で煮る。
器に盛り、お好みで七味唐辛子をふる。

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。

だしが香る♪ えのきと鶏肉の 炊き込みごはん

鶏肉と野菜の旨味が詰まった炊き込みごはん♪
手軽においしくお作りいただけます。

材料(4人分(5.5合炊き炊飯器))

・米(洗米済み)	2合
・とり(モモ肉)	150g
・えのき茸	1/2袋(100g)
・にんじん	1/3本
・味一ねぎ	適量

A 調味料

・酒	大さじ1
・みりん	大さじ2
・しょうゆ	大さじ2
・和風顆粒だし	小さじ1
・水	適量

作り方

- えのき茸は根元を切り落とし、3等分に切る。
にんじんは千切りにする。
- とり肉は食べやすい大きさに切る。
- 炊飯器の内釜に米、A、2合の目盛りまで水を入れて混ぜ、
米を平らにならす。
- にんじん、えのき茸、とり肉をのせて広げ、通常炊飯する。
4. 全体をさっくりと混ぜて器に盛り、刻んだ味一ねぎをちらす。



※写真はイメージです。

寒を楽しむ ほっこりレシピ

誰でも簡単においしく作れる!



January
2022

1

からだあたたまる♪ ぶりと白菜の塩麴鍋

具沢山の食べ応えしっかり!
塩麴を使うことで、優しい味わいに仕上がります♪

※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。

材料(2人分)

・ぶり[切身]	2切れ(約200g)
・木綿豆腐	1/2丁(150g)
・白菜	2枚(160g)
・長ねぎ	1本(165g)
・ぶなしめじ	1/2パック
・えのき茸	1/2袋(100g)

A 調味料

・酒	大さじ1
・塩麴	大さじ2
・和風顆粒だし	小さじ1
・水	600cc

作り方

- 木綿豆腐は4等分に切る。白菜は食べやすい大きさに切る。
長ねぎは斜め1cm幅に切る。ぶなしめじは根元を切り落とし、ほくす。
えのき茸は根元を切り落とし、半分に切る。
- ぶりは食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立たせる。
ぶりを加えて1〜2分煮て、アクをとる。
残りの具材を加えて再度煮立たせ、ふたをして弱火で具材に火が通るまで5〜6分程煮る。

あったか
ポイント

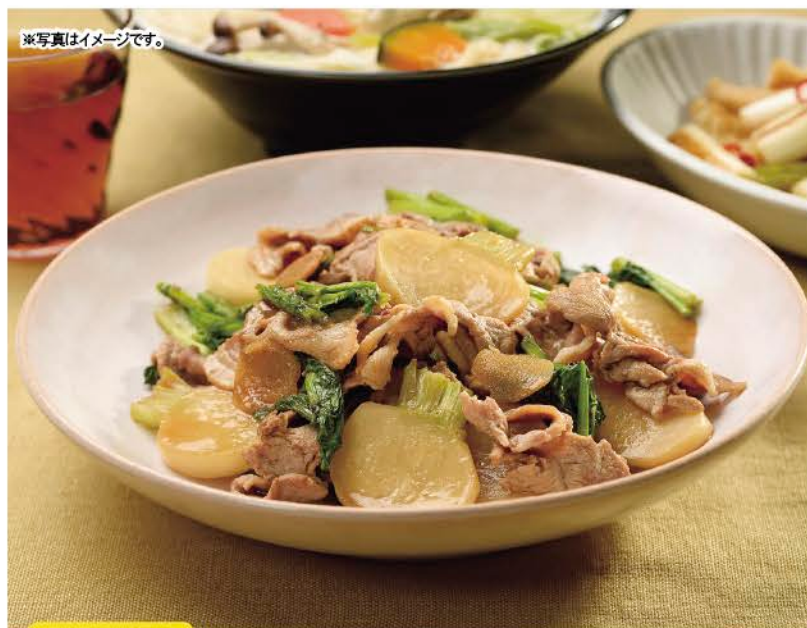
万能調味料である塩麴には
身体を温める効果があると
されています。



おすすめ
食材

ぶり

旬を迎え脂のり抜群!
お鍋の具材にぴったりです。



※写真はイメージです。

甘辛味がごはんにぴったり♪ 豚肉とかぶの とろとろしょうが炒め

かぶの葉まで使うことで葉のシャキシャキ感と
とろとろとした食感が楽しめます。



**おすすめ
食材** 豚切り落とし
風味が良く、コクもあり、
使い勝手も抜群です。

作り方

1. かぶは茎を1cm程残して葉を切り離し、
皮をむいて縦5mm幅に切る。葉は3cm幅に切る。
しょうがは薄切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、しょうがを入れて
香りが出たら、豚肉を加えて色が変化するまで中火で炒める。
3. かぶを加えて2分程炒め、Aを加えてさっと炒め合わせて
かぶの葉を加え、しんなりとするまで炒める。

材料(2人分)

・豚切り落とし	150g	・酒	大さじ1
・かぶ【葉付き】	2個	・みりん	大さじ1
・しょうが	1かけ	・しょうゆ	大さじ1と1/2
・ごま油	大さじ1		

A 調味料

・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1と1/2

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。

だしがジュワッと♪

油揚げと 焼さねぎの焼きびたし

じっくり焼いたねぎは中がとろっと甘い！
たっぷりの出汁と一緒に食べるのが◎



**おすすめ
食材** 長ねぎ
シャキシャキとした食感と
爽やかな香りが広がります。

材料(2人分)

・油揚げ	2枚	・和風顆粒だし	小さじ1/3
・長ねぎ	1本	・みりん	小さじ1
・ごま油	大さじ1	・しょうゆ	小さじ1
		・水	150cc
		・唐辛子(輪切り)	小さじ1/2

作り方

1. 油揚げは三角に切り、長ねぎは4cm幅に切る。
2. 耐熱容器にAの調味料を入れて600Wのレンジで2分加熱する。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、油揚げ、
長ねぎをこんがりとするまで中火で炒める。
熱いうちにだしに入れる。

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。

濃厚クリーミー♪ 牡蠣の味噌ミルクうどん

牡蠣の旨みとクリーミーなスープがおいしい！
味噌とバターでコクを出したボリューム満点の1品です♪



※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。

誰でも簡単に美味しく作れる!



January
2022

1

**あったか
ポイント**

味噌とミルクが入った
スープが、体の中から
しっかりと温めて
くれます。

材料(4人分)

・冷凍うどん	2玉
・牡蠣【むき身】	約100g
・にんじん	1/4本(37.5g)
・白菜	2枚(160g)
・かぼちゃ	50g
・ぶなしめじ	1パック
・長ねぎ	1/2本
・水	500cc
・和風だしの素	小さじ1/2
・塩	小さじ1/2
・牛乳	400cc
・みそ	大さじ1

仕上げ用

・有塩バター	15g
--------	-----

作り方

1. にんじん、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
白菜は縦3等分に切って食べやすい大きさに切る。
長ねぎは斜め薄切りにする。ぶなしめじは根元を切り落とし、
食べやすい大きさにほぐす。耐熱皿にかぼちゃを入れて
ふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
2. ポウルに牡蠣、塩(分量外: 小さじ1/2)を入れて手でこみ、
水を2、3度変えながら洗い、水気を切る。
3. 鍋に水を入れて熱し、煮立させて和風顆粒だし、
にんじん、ぶなしめじ、白菜を入れてふたをし、弱火で7～8分煮る。
4. 冷凍うどんを加えてふたをし2分ほど煮る。
うどんをほぐしながら混ぜ、塩、牡蠣、長ねぎを加えて
牡蠣に火が通るまで中火で1～2分ほど煮る。
5. かぼちゃ、牛乳を加え、みそを溶き入れて混ぜる。
6. 器に盛り、バターをのせる。



**おすすめ
食材** かき
クリーミーな味わいと
豊かな風味が広がります。

育てることで森を守る! おいしさが人気の鶏

今月の バイヤー おいしさ選抜

※一部取り扱いのない店舗がございます。

畜産バイヤー
池上の
おいしさ選抜

国産地養鳥

水産バイヤー
徳永の
おいしさ選抜

宮崎県産
いっちゃがぶり

おすすめの食べ方

さっぱりと
ぶりしやぶで
ぶりはダシに2〜3回ぐら
表面がほんのり白くな
食べごろです。

おすすめの食べ方

とり(モモ肉)の
トマト煮込み

トマトの酸味が、
地養鳥の旨みと甘みを
引き立てます!



ぜひいろいろな料理で
お楽しみください!



国産地養鳥 各種

地養鳥協会が主婦の方を対象におこなったアンケートでは、おいしさで高い評価をいただいています。また調査会社による分析でも、ほかのブランド鶏に比べて旨みの余韻が多いとの結果が出ています。

ジューシーで弾力があると
お客さまから高評価

飼料に木酢を使うことで
森を守ることに貢献
森を育てるには、木を伐採し、山の環境を整える必要があります。飼料に使用する木酢は、伐採した木から作られます。木酢に海藻やヨモギを配合した天然飼料を与え、地養鳥は旨み豊かに育ちます。

いっちゃがぶりは宮崎の言葉で
とてもいいですね意味です!



今が一番の旬! 鮮度抜群のぶり

潮の流れが速い志布志湾で
のびのび元気に養殖

宮崎県と鹿児島県にまたがる志布志湾は、潮流が速く、ぶりの養殖に最適な環境。沖合の大きなけしで、しっかりと泳いで育ちます。唐辛子を配合するなど飼料にこだわり、くせの少ない脂のりのぶりに育てています。

船上ですぐ活メした
抜群の鮮度でお届け

ぶりは水揚げ後すぐ船上で活メし、これたての鮮度を守ります。その後すばやく加工をおこない、鮮度のよいまま届けられます。だから身が締まり、格別の食感と味わいをお楽しみいただけます。



宮崎県産 いっちゃがぶり

新鮮で身の締まった 旬のぶりをお寿司で

おすすめの食べ方

醤油なしで
そのまま!
醤油や薬味をつけず、
ぶりそのままの味を
味わってください。

デリカバイヤー
満田の
おいしさ選抜

黒瀬ぶり味わう
寿司盛合せ



天然に近い黒瀬ぶりの
おいしさをぜひお寿司で!



黒瀬ぶり味わう寿司
盛合せ(9貫+玉子焼)

厳選ネタはほかにも!
丁寧な店内で手作り
黒瀬ぶりのほかに、まぐろ、海老、サーモン、あじ、するめいかなどを盛合せ。いろいろなネタをお楽しみいただけます。店内で手作りにした作りたてをお届けします。

歯ごたえ、風味抜群の
宮崎県産黒瀬ぶりを厳選
ネタに使うのは、志布志湾と日向灘に面した海で育つ黒瀬ぶりです。船上で活メし、一度も冷凍せずに届けられるので鮮度抜群。今の時期は脂のり、締まった身は格別のおいしさです。

名前に負けないくらい パンチ力あるポン酢

かけてもおいしい
サシや刺身にも
かき氷にも

おすすめの食べ方

ぶりしやぶの
つけダレに
大根の風味とゆずの香りが、
ぶりと相性抜群です!



徳島産業
鬼のゆずポン酢
おろし(400ml)
本体価格 348円
参考税込 376円



ゆず、昆布、大根すべて
こだわりの国産を使用
四国産のゆずを丸ごと搾り、北海道産真昆布の粗さ、宮崎県産の大根おろしを使っています。おろしの食感と昆布の旨味、ゆずの香りが絡み合い、ゆずのある味わいを生み出しています。

グロサリーバイヤー
國分の
おいしさ選抜

徳島産業
鬼のゆずポン酢
おろし

たつぷりの大根おろしと
ゆずの香りが格別!

驚くほどの大根おろしとゆず果汁、きざみ昆布が入った、今までのポン酢の枠にはまらない一品。見た目にも、味づいても、インパクト抜群です。とろみがあり、食材によく絡むのも魅力です。

この冬、ぶりしやぶを満喫!

くらしの豆知識

寒さ厳しい季節にうれしいのが、あったか〜い飲み物。
今回はその中でもとくに一押しの「ココア」についてご紹介します。

ココアで体の中から温まろう！

管理栄養士：栗林ちさえ監修

ココアとは??

ココアの原料はチョコレートと同じカカオの種子。
種子を発酵・乾燥させ煎ってつぶした
カカオマスから、脂肪分（カカオバター）を除き、
粉末にしたものがココアです。
砂糖や添加物を入れていないものを
「純ココア」、砂糖などを加えたものを
「調整ココア」と呼びます。



栄養素や 保温効果に注目！

ココアにはカカオポリフェノールや
食物繊維、たんぱく質の代謝を助ける
ビタミンB6、鉄やカルシウムなどの
ミネラルが含まれます。
とろみのあるほうが冷めにくく
温かさが長持ちするので、
濃いめに入れるのがおすすめです。



ちょい足し アレンジも！

ココアにバターを入れると
コクがアップ！
また、生姜やシナモンを入れると
スパイシーに。ラム酒を入れると
香り高く大人向けの味わいになります。
寒い日はぜひ、あったかいココアで
体と心を癒してください♪