

東急ストア生活情報誌

Family 109

March
2022

3

No.557

(\ 今月のTopic /)



春感Menu

P8 バイヤーおいしさ選抜

春を謳歌する！



Family 109

March
2022

3

No.557

毎日をおいしく健やかに!「カラダに元気」神奈川県産 高座豚	1
今月の Topic 春を謳歌する!	2~3
春感 Menu DELISH KITCHEN	
ポイルほたるいかとせりのオイルパスタ	4
豚ヒレ肉のハーブチーズかつ・新じゃがとベーコンのチーズポテトサラダ	5
鶏肉とスナッPEndウの中華炒め	6
春きゃべつの梅おろし和え・はまぐりのしぐれ煮	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
お楽しみイベント告知	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。》



高座豚!
東急ストアで
なんと約20年
販売している
ブランド
なんです!

畜産バイヤーの
小松です!

春の色といえば
ピンク!
ピンクといえば
私の頭に
浮かぶのは...

かはがわの
名産100選

「かながわの名産100選」に
選ばれ続けている!

理由その③
「かながわの名産100選」に
選ばれ続けている!

神奈川県民や
各団体が推薦し、
神奈川県が認定する
「かながわの名産100選」
にも、なんと36年間
選定されています。
(まさに、旨さお墨付き!)

理由その①
豚を知り尽くした
養豚家さんが
育てている!

豚はとってもデリケート。
暑さや寒さに敏感なため、
養豚家さんは気温の管理を徹底!
また、成長に合わせて
飼料の配合を変えながら、
愛情込めて健康に育てています。

理由その②
口の中で、
さらっと溶ける
上質な脂!

高座豚は、肉質が
きめ細かく柔らか。
脂に含まれるオレイン酸などが
一般の豚よりも良質で、
風味がよく甘い香りがあります。

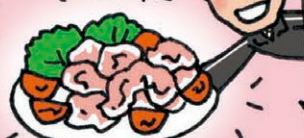
今月の
おすすめ



神奈川県産
高座豚

高座豚のおいしさを
知ってから、
私も虜(こぼれ)です!

冷しゃぶ
さっぱり



これからの季節は
とくに
冷しゃぶが
おすすめです!

春を謳歌する！

四季の一つ「春」。春といえば、桜（お花見）や卒業式・入学式、新しい生活のスタートをイメージする方が多いのではないのでしょうか。では、春の食べ物は何が思い浮かびますか？近年では季節に関係なく様々な食材が手に入るようになり、季節ごとの旬がわかりにくくなっています。そこで、改めて「春」の食材や行事を知り、存分に今年の春を愉しみましょう！

管理栄養士 栗林ちさえ監修

春っていつ？

実は、季節の区切りに明確なものは存在していません。気温や桜が咲き始める頃など気象条件を基準にした考え方だと3～5月頃で、二十四節気が基準となる暦の上では立春から春が始まるので、2022年は2月4日から5月4日の立夏前日までをいいます。そのほか、天文学や年度による区別など、様々な「春」があります。

「春」の食材

「新」または「春」がつく野菜

春野菜とは、3～5月頃に旬を迎える野菜で、早ければ1月末頃から店頭に並び始めます。その中に、「新」や「春」がつく野菜を見かけたことはありませんか？新や春がつくものとはつかないものではなく、品種が違ふと思われがちですが、実は育てる時期や収穫する時期が違うだけのものが多いのです。

新じゃが



新じゃがいもは、2月頃から九州で収穫が始まり、北海道の新じゃがの収穫は6～8月頃です。収穫後すぐに出荷されるため、水分が多く、皮も薄く柔らかいので皮ごと頂くのがおすすめです。皮ごと甘辛く炒め煮にしたり、皮つきで素揚げにするのも◎。

新玉ねぎ



秋に蒔いた種を、2月頃から収穫し、乾燥させず、すぐに出荷したものを新玉ねぎといいます。水分が多いのでみずみずしくてやわらかく、辛味が少ないのが特徴です。サラダなど生食でいただくのがおすすめです。辛味を抜くために水にさらす必要がないので、水溶性ビタミンなどの栄養素もしっかり摂れます。

春きやべつ



3～4月頃から収穫が始まり、ずっしりと重みのある冬の寒玉きやべつとちがい、葉の巻き方がゆるやかです。やわらかくみずみずしいので、サラダなど生食で食べるのがおすすめです。過熱で壊れやすいビタミンCもたっぷり摂れますよ。

新ごぼう



3～4月頃に通常より早く収穫するため、一般的なごぼうに比べて細く、長さも約30～70cmと短めです。全体的に白っぽくやわらかな食感で、ほんのりと甘味があります。香りの良さを楽しんでほしいので、サラダや和え物にするのがおすすめです。

その他の春野菜（山菜）

春ならではの山菜で季節を感じるのも春の楽しみの一つ。2月頃から採取できるせりを始め、ふきのとうやたらの芽、わらび、ぜんまいなど様々な山菜があります。山菜にはビタミン・ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。



せり

たらの芽

※山菜採りをする際は根から抜かず、その日に自分たちが食べる必要な分だけを採ること、次の年も山菜を愉しむことができます。

春の行事 桃の節句

3月3日は桃の節句。ひな祭りともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

ひな飾り

ひな人形は今では飾って女の子の成長を祝うものになっていますが、もともとは子どもの身代わりとして穢れを移して川や海に流すものとされていました。しかし、次第に人形が豪華なものになるにつれ、ひな祭りに片付けて川や海に流す代わりとするようになったと考えられています。



行事食

ちらし寿司

縁起の良い食材がたくさん入ったちらし寿司は、海の幸や山の幸を使って彩り良く仕上げます。近年では、ケーキに見立てた「ちらし寿司ケーキ」や海鮮を花びらに見立てた華やかに盛り付けたものが好まれています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは対である貝殻でないとヒタリと形が合わないため、将来の良縁を願って食べられます。

ひし餅

ひし形の餅のことで、諸説ありますが、形は「菱の実」を模した縁起物とされています。菱の実は固いトゲで覆われており、魔よけの力があると考えられていたためです。また、繁殖力も強いため子孫繁栄を願ったともされています。ひし餅は上から赤、白、緑の順に重ねたもので、それぞれの色には意味があり、赤は疫病除け、白は清浄、緑は邪を祓うといわれています。

ひなあられ

蒸した餅米を乾燥させて炒ったものに色を付け、味付けをしたお菓子です。関東では甘く仕上げられ、関西では醤油や塩味と地域によって味が異なります。赤白緑の色の意味はひし餅と同じ由来です。

白酒

蒸した餅米に米麹や焼酎を加えて熟成させ、出来た「もろみ」をすり潰してにがり酒にしたものです。しかし、アルコールが入っているため子どもも飲めるようにと近年はノンアルコールの甘酒が代用品として用いられています。



春の行事 お花見

現在は、桜の開花を愉しむ行事として知られている「お花見」ですが、奈良時代頃に梅の花を鑑賞していたことが起源といわれています。

桜は南の九州・沖縄から徐々に北上しながら、開花するため春の訪れを感じさせます。

お花見の行事食には、塩漬けにした桜の葉でくるんだ桜餅や、

桜の花びらを塩漬けにしたものを使った桜茶など

桜そのものを食すものや、赤白緑の3色団子などがあります。

お花見弁当には特に食材の定義はありません。

お花見を愉しみ、春を感じましょう。





※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。



豚ブロック(ヒレ肉)

豚肉のビタミンB1やたんぱく質+トマトのクエン酸やビタミンCが元氣なカラダづくりに役立ちます。

管理栄養士 栗林ちさえ 監修

パセリ香る♪ 豚ヒレ肉の ハーブチーズかつ

爽やかなハーブが効いた一口とんかつに、さっぱりとしたトマトソースをかけていただきます♪
トマトソースはレンジで作れて簡単!

材料(2人分)			
豚ブロック(ヒレ肉)	200g	薄力粉	適量
パセリ	3房	溶き卵	1個分
パン粉	50g	塩こしょう	少々
粉チーズ	大さじ2	サラダ油	適量

A トマトソース	
カットトマト缶	1/2缶(200g)
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1
ウスターソース	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1

- 作り方
- パセリはみじん切りにする。
バットにパン粉、パセリ、粉チーズを入れて混ぜる。
 - 耐熱容器にAを入れて混ぜ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで2分加熱する(トマトソース)。
 - 豚肉は1cm幅に切り、塩こしょうをふる。
薄力粉をまぶして余分な粉をはたき、溶き卵をまんべんなくつけ、1を全体にまぶす。
 - 鍋にサラダ油を底から3cm程入れて170℃に熱し、3の豚肉を入れる。揚げ色がつき、泡が小さく少なくなってきたら取り出す(ハーブチーズかつ)。
油に入れてからすぐに動かすと、油を吸ったパン粉が取れてしまうので、表面が固まるまで20〜30秒間はそのままにしましょう。
 - 器にハーブチーズかつを盛り、トマトソースをかける。

簡単おつまみ! 新じゃがとベーコンの チーズポテトサラダ

皮付き新じゃがいものしっとり食感と香ばしいベーコンの相性は抜群です。
クリームチーズを加えてコクのある仕上がり♪

材料(2〜3人分)	
新じゃがいも	3個(450g)
ベーコンブロック	50g
きゅうり	1/2本
サラダ油	小さじ1

A 調味料	
クリームチーズ	50g
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	大さじ1
塩	小さじ1/4
黒こしょう	少々

- 作り方
- ベーコンブロックは7mm幅の棒状に切る。
 - フライパンにサラダ油を入れて熱し、ベーコンブロックを入れて全体に焼き色がつくまで弱めの中火で炒める。取り出して粗熱をとる。
 - きゅうりは薄切りにして、塩(分量外:小さじ1/3)をもみこんで5分程おき、水にさらして水気を切る。
 - 新じゃがいもは濡れたキッチンペーパーで包んでラップで巻き、耐熱皿にのせて600Wのレンジで5〜6分加熱する。熱いうちに粗くつぶす。
※新じゃがいもは水でよく洗いましょう。
※竹串がスッと通ればOKです。
 - Aを加えて混ぜ、ベーコン、きゅうりを加えて混ぜ合わせる。

新じゃがいも

皮も薄く柔らかいので皮ごと頂けます。
食物繊維やビタミンCなどじゃがいもの栄養を余すことなく丸ごと食べられます。

管理栄養士 栗林ちさえ 監修

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。



季節を感じる素材を使った 春感Menu

白ワインにぴったり♪ ボイルほたるいかとせりの オイルパスタ

春を感じられる、シンプルなオイルパスタです。
ほたるいかの旨味とせりの風味が相性抜群!
止まらないおいしさです。



※写真はイメージです。

材料(2人分)	
スパゲティ	200g
ほたるいか[ボイル]	約120g
せり	100g
にんにく	1かけ
唐辛子	2本
オリーブオイル	大さじ3

A 調味料	
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
スパゲティのゆで汁	大さじ2

- 作り方
- せりは根元を切り落とし、食べやすい大きさに切る。にんにくは縦半分に切り芯を取り除き、包丁でつぶす。唐辛子は半分に切り、種を取り除く。
 - ほたるいかは目玉、くちばし、軟骨を取る。
 - 鍋に湯をわかし、塩(分量外:適量)、スパゲティを入れ、袋の表示時間通りにゆでる。ゆで汁を大さじ2取り分けておく。水気を切る。
※水1ℓに対して、塩小さじ1を目安に入れてください。
 - フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが立ってきたら、ほたるいかを加えて油がまわるまで中火で炒める。
 - 4にスパゲティ、Aを加えて炒め合わせ、せりを加えてさっと炒める。
※味見をして塩の量は調整しましょう。

ほたるいか

健康な体づくりのために必要とされるタウリンやたんぱく質が含まれています。

管理栄養士 栗林ちさえ 監修

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!



March 2022 **3**

今晚のおかずに♪ 鶏肉とスナップエンドウの 中華炒め

スナップエンドウの豆の甘みが味わえる一品です。
ねぎやしょうがをきかせて、香り高い中華風の味付けに仕上げます♪



※写真はイメージです。

材料(2人分)

・とり正肉(モモ肉)	1枚(250g)
・スナップエンドウ	100g
・長ねぎ[白い部分]	1/2本分
・しょうが	1/2かけ
・塩こしょう	少々
・ごま油	大さじ1/2

A 合わせ調味料

・酒	大さじ1
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々
・鶏ガラスープの素	小さじ1/3

作り方

1. とり肉は余分な脂を取り除き、一口大に切り、塩こしょうをふる。
2. スナップエンドウはへたと筋を取る。ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
3. ボウルにAを入れて混ぜる。
4. フライパンにごま油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったら、とり肉の皮目を下にして並べ、肉に火が通るまで上下を返しながら中火で焼く。
5. スナップエンドウを加えてざっと炒め、Aを加えて炒め合わせる。



とり正肉(モモ肉)

とり肉+スナップエンドウで
たんぱく質とビタミンAがたっぷり摂れます。
外からの菌などの侵入を防ぐなど、
カラダを守るための助けをします。

管理栄養士 栗林ちさえ 監修

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。

さっぱり美味しい! 春きゃべつの 梅おろし和え

みずみずしい春きゃべつを使って、
レンジで出来る簡単副菜!
梅干しと大根おろしを絡めた
さっぱり味で満足感があります。

材料(2人分)

・春きゃべつ	1/8個(150g)
・ぶなしめじ	1/2パック
・だいこん	5cm(200g)
・ごま油	小さじ2
・梅干し	1個
・ポン酢しょうゆ	小さじ2

作り方

1. 春きゃべつは芯を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
しめじは根元を切り落とし、食べやすい大きさにさく。
2. 梅干しは種を取り除き、粗く刻む。
だいこんはすりおろし、水気を軽くしぼる。
3. 耐熱容器に春きゃべつ、しめじを入れてふんわりとラップし、
600Wのレンジで3分加熱する。
粗熱がとれたら水気をしぼり、梅干し、ごま油を加えて混ぜる。
4. 器に盛り、大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。



春きゃべつ

柔らかく甘みがあるので、
生か短時間の加熱でOK。
おなかの調子を整える
ビタミンUが含まれています。

管理栄養士 栗林ちさえ 監修

ごはんによく合う! はまぐりのしぐれ煮

はまぐりから出る旨味たっぷりのだしと
甘辛い味付けに、ご飯がすすみます!
はまぐりをしっかりと味わえる1品です。

材料(2人分)

・はまぐり(砂抜き済み)	500g
・しょうが	1かけ
・酒	40cc

A 調味料

・みりん	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ3

作り方

1. しょうがはみじん切りにする。
2. 鍋にはまぐり、酒を入れてふたをし、中火で煮る。
沸騰したら弱火にして3分蒸し、はまぐりの口が開いたら
はまぐりを取り出し、粗熱をとる。
はまぐりの殻から身をはずす。煮汁はこしてとっておく。
3. 鍋にはまぐり、しょうが、Aの煮汁を入れて中火で煮る。
煮立ったら弱火にして5分煮る。



はまぐり

旬を迎え、身がプリプリ!
不足しがちな鉄分やカルシウム、
亜鉛などのミネラルが
豊富に含まれています。

管理栄養士 栗林ちさえ 監修

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。



デリカバイヤー
岩崎の
おいしさ選抜

春を味わう!
手揚げが自慢の
天井

ひとつひとつ丁寧に揚げた 春の野菜がいっぱい!



おいしさのポイント
長くご好評
いただいている
タレ
高知県産宗田産と北海道産
真昆布のだしが香る、
オリジナルのたれが
決め手です



春を味わう!手揚げが自慢の天井

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!

季節の野菜や海老など
いろいろな天ぶらを盛合せ

ごほんの上に盛られているのは、海老天、煮たまご天を
はじめ、人参アスパラ、姫竹、菜の花など春ならではの
野菜の天ぶらです。中でもおすすめは、人参のかき揚げ。
アロマレッドという人参で、抜群の甘味が楽しめます。

天ぶらはすべて
店内でスタッフの手揚げ

天ぶらを美しく揚げる技術をもったスタッフが、店内で
丁寧に手揚げしています。手揚げすることで、サクサクの
食感と、素材の味をより活かした天ぶらに仕上がります。

体にうれしい栄養素 リコピンがたっぷり!

青果バイヤー
山岡の
おいしさ選抜

カゴメ
高リコピントマト



中までしっかりと赤いのは
リコピンが豊富な証

リコピンとは天然の赤い色素(アントシアニン)で、
トマトが赤いのは、リコピンが含まれる
からです。またリコピンは、活性酸素を
消去する栄養素としても知られています。
「目のリコピン摂取量の目安は、一般的な
生トマトなら25分とされていますが、
リコピンが多く含まれる
「高リコピントマト」なら
効率がよく摂取することが出来ます。」

おすすめの食べ方

オリーブオイルで
カプレーゼ

オリーブオイルと相性抜群!
バジルを添えれば、
彩りも華やかです。



目利き
point!

ヘタが青々として
皮にハリがある
トマトを選ぼう!



春を告げる 旬の味わい

水産バイヤー
長野の
おいしさ選抜

富山県・兵庫県産
ボイルほたるいか



食べ方のポイント

目は取って!
白くて丸い目は、硬いので
先にとる方がおすすめ。
手で簡単にとれます。



おすすめ
パスタやアヒージョなども



富山県・兵庫県産
ボイルほたるいか

日本海で水揚げされる
今が旬!

青く光る幻想的な漁風景が、春の
風物詩としても知られるほたるいか。
おもに山陰、北陸の日本海で漁獲
されています。東急ストアでは、
富山県と兵庫県から、旬となる3月から
5月ごろまで、おいしいほたるいかを
お届けします。

鮮度のよいうちに
ボイル

水揚げしたほたるいかは、
漁港近くの加工場に運び、
ボイルします。新鮮なうちに
ボイルしたほたるいかは、
ツヤがよくプリプリの食感。
旨味のある身と濃厚な肝の
味わいは格別です。そのまま
丸ごといただく春だけの
おいしさをぜひお楽しみ
ください。



おすすめの食べ方

加熱すれば
リコピンの
吸収率がUP!

アヒージョやパスタなど、
加熱料理にも
おすすめです。



トマトはこれから糖度が
上がっておいしくなります



カゴメ
高リコピントマト

環境に優しい栽培と
鮮度にもこだわり

高リコピントマトの栽培は、環境のことを考えて
おこなわれています。温室に使うエネルギーは、
天然ガスなどのクリーンエネルギー。ボイラーで
出たCO2はトマトの生育に利用し、交配には、
日本在来種のハチを利用しています。
また、東急ストアに入荷する高リコピントマトは、
菜園を絞り込んでいるので、鮮度のよいトマトが
揃っています。

くらしの豆知識

春は何かをはじめるのにぴったりの季節。
東急ストアには、食生活に気を付けたい、運動したいなど、
あなたの気持ちに寄り添う商品やサービスがあります。

東急ストアはあなたの

毎日をおいしく健やかに！
カラダに元氣 Healthful をサポートします。

カラダとココロの健康をサポートする商品を揃えています。

カラダを整える

栄養のプロ 管理栄養士が
栄養バランスや野菜を摂ることを考えて
監修したお弁当やおかずなど
カラダ想いの商品



鮮度・素材・製法へのこだわり

朝とれたての野菜やお魚、
手紙のついた野菜・果物、オリジナル商品
など、生産者やメーカーと一緒に届ける
心が満たされる商品



社会貢献・環境配慮

オーガニック野菜やプラントベース、
大豆ミートを使ったお弁当やおかずなど
環境想いの商品



春からスタート!

運動習慣

健康なカラダのためには運動も大事! 東急スポーツシステム(株)とコラボして
運動やストレッチなどをご提案し、運動を習慣にするサポートをします。



緊張しがちな春におすすめ! 肩のストレッチ

- ①左腕を前に伸ばし、肘の近くもしくは手首辺りに右腕を掛けて胸に寄せる。
- ②左肩は下げて肩回り・肩甲骨回りが伸びるのを感じながら、呼吸を繰り返して10秒~20秒程度キープ!
- ③手を入れ替え反対側も!

これはNG! 肩が上がらないように!



東急ストアのお店にて
運動効果を高める商品も
多数販売中!



ATRIO DUE

フィットネスクラブ
アトリオドゥエ

ジムもレッスンもお風呂も!
たくさん楽しみたいあなたには
ゆったり大きな総合型フィットネス!



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

店頭で
Family109を
見たと行って
いただくと

Family109読者様限定特典 /

体験特典 **1,100円(税込)**

※通常2,200円

期限: 2022年3月31日(木)まで

感染防止対策ばっちりでご安心にご利用いただけます!

春からスタート! 東急ストアで

かしこくポイ活

いつもの電車やお買物でポイントが貯まるTOKYU CARD・
TOKYU POINT CARDには、ポイントがどんどん貯まるサービスが充実!



次号で
詳しくご紹介!
お楽しみに!