

東急ストア生活情報誌

# Family 109

2019

12

December

No.530

今年のおうちクリスマスは  
会話も弾む  
おもてなしレシピ

おしえて!

ラク★うま  
キッチン

easy tasty kitchen



料理研究家  
木之内 美穂さん  
今月は



レシピ動画もさらに充実!

東急ストアのホームページで「Family 109」のデジタルカタログや「おしえて!ラク★うまキッチン」のレシピ動画をご覧ください。

おしえて!  
ラク★うまキッチン

<https://www.tokyu-store.co.jp/family109/>



# Family 109

2019 **12** December

No.530

## CONTENTS

- イラストレーター丸本チンタさんの食べてみたレポート ■ 12月  
Tokyu Store Plus  
新潟県産 ちいさい切りもち ..... 1
- おしえて! ラク★うまキッチン ■ 12月  
料理研究家 木之内 美穂さん  
今年のおうちクリスマスは  
会話も弾むおもてなしレシピ ..... 2
- マーサの食コラム  
【調味料豆知識】粉類(でんぷん質)について ..... 8
- もっともっと価値ある商品を! Tokyu Store Plus  
12月のおすすめ商品 ..... 10



**今月の Pick Up!**

Tokyu Store Plus  
新潟県産  
ちいさい切りもち  
(300g) 285円(参考税込 308円)  
新潟県で生まれたもち米の高級品種「わたぼうし」を100%使用! なめらかな食感が味わえます。使いやすい半分サイズです。



おしえて！  
**ラク★うま  
 キッチン**  
 easy tasty kitchen  
**12月**



料理研究家  
**木之内 美穂さん**  
 Miho Kinouchi

フリーアナウンサーとして数々の情報番組で活躍した後、2009年より料理研究家に。「木之内美穂お料理教室」を主宰するほか、食品関連企業のレシピ開発などを行っている。また最近では、地元、秋田の仕事に携わったのをきっかけに、郷土料理の研究も行っている。

今年のおうちクリスマスは  
**会話も弾むし  
 おもてなし  
 レシピ**

今年のクリスマスは、おもてなしレシピでおうちクリスマスを楽しんでみませんか？ 手軽に作れてゴージャス

なメニューを教えてください。料理研究家の木之内美穂さんです。

「中にゆで卵が入っていたり、サーモンの下にハーブバターライスがあったりと、中から何が出てくるんだろ？」と食べる人がワクワクできる、サプライズのある料理というのが今回の裏テーマです。そこへハーブやクレソン、ゆずを加えることで、冬の料理にもフレッシュな風味が加わりますよ」

もうひとつ今回のレシピの特徴は、オープンが大活躍している点。

「特に肉料理はオープンを使うとグンとおいしさがアップします。使ってみるとむしろオープンまかせにできるので、その間にもう一品作ったり、片付けをしたり、忙しい人にこそおすすめですよ。ぜひトライしてオープンの力を再認識していただきたいです」

お料理初心者にもやさしい木之内さんのレシピ。ポリウムもあって、人の集まるこの季節、持ち寄りパーティにもピッタリですね。会話が弾むサプライズなお料理を前に、みんなで Merry Christmas！

簡単なのに驚きのおいしさ！我が家のスタンダードに決定  
**ローストチキン とろとろマッシュポテト**

- 材料(2人分)/ローストチキン**  
 骨付き鶏もも肉 …… 2本(1本320g位) にんにく(みじん切り) …… 1片  
 バター …… 10g  
 塩・こしょう …… 各適量
- 材料(2人分)/とろとろマッシュポテト**  
 ジャガイモ …… 2個  
 バター …… 10g  
 牛乳 …… 固さを見ながら100ml～  
 ナツメグパウダー …… 少々  
 塩 …… 適量
- 【付け合せ】  
 クレソン …… 適量

- 作り方/ローストチキン**
- 1 鶏肉は裏に返し、骨に沿って切り込みを入れたら、にんにくをまぶす。こしょう、塩(鶏肉の重さの1%)を順にすり込み、室温に30分置く。
  - 2 バターは耐熱容器に入れて電子レンジに10秒ほどかけ、溶かす。
  - 3 オープンシートを敷いた天板の上に、1の皮側を上にして置き、2を表面にまんべんなく塗る。230℃に予熱したオープンで30分焼く。

- 作り方/とろとろマッシュポテト**
- 1 ジャガイモは皮をむき、小さめに切って耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジでやわらかくする。
  - 2 熱いうちにフォーク等で潰し、バター、塩、ナツメグパウダーを加えて混ぜ合わせる。牛乳を固さを見ながら少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- 盛り付け**
- 1 お皿にマッシュポテトを盛り付け、上にローストチキンを置き、クレソンを添える。お好みで粒マスタードやレモン(分量外)を添えても良い。



- 材料(2人分)**  
 トマト …… 小さめ2個  
 ベーコン(ブロック) …… 60g  
 玉ねぎ …… 1/4個  
 にんじん …… 1/2本  
 ジャガイモ …… 1個  
 グリーンアスパラガス …… 2本  
 ブイヨンスープ …… 400ml (水400ml+顆粒スープの素小さじ1)  
 塩・こしょう …… 各適量  
 パセリ(みじん切り) …… 適量  
 粉チーズ …… 適量  
 オリーブオイル …… 適量

湯むきしたトマトがコロッ！クリスマスカラーがうれしいスープ  
**丸ごとトマトのミネストローネスープ**

- 作り方**
- 1 ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ジャガイモは1cm角に切り、グリーンアスパラガスも長さ1cmに切る。
  - 2 トマトはヘタをくり抜き、熱湯に10秒位浸してすぐに冷水に取り、皮をむく。
  - 3 鍋にオリーブオイル、ベーコンを入れ火かけ、ベーコンから脂が少し出るまで炒めたら、玉ねぎ、にんじん、
- 湯少々を加え、3～4分位炒める。ジャガイモ、グリーンアスパラガス、ブイヨンスープを加え、10分位煮込む。
- 4 塩・こしょうで味を調えたら2を加え、トマトが温まったら器に盛り付ける。粉チーズ、こしょう、パセリを振りかけ、オリーブオイルを回しかける。お好みでバゲットを添えても良い。

トマトを  
 スプーンで  
 崩しながら  
 いただきます



# Grilled Mushroom



## マッシュルームのパン粉焼き

えびとベーコン、くるみと具だくさん！  
温かい前菜としてシャンパンとも相性抜群

レシピを動画で!



### 材料(2人分)

- ホワイトマッシュルーム …… 大きめ6個
- えび(ブラックタイガーなど) …… 3尾
- ツナ缶、かにかま等でもアレンジOK
- ベーコン(スライス) …… 1枚
- くるみ …… 6粒
- にんにく …… 1/4片
- マヨネーズ …… 大さじ1
- パン粉 …… 適量
- オリーブオイル …… 大さじ2
- 塩 …… 適量
- イタリアンパセリ(みじん切り) …… 適量

### 作り方

- マッシュルームは軸を抜き、塩少々を振りかけておく。
  - えびは食感が残る程度の粗みじん切り、ベーコン、にんにく、マッシュルームの軸はみじん切り、くるみは粗く割る。
  - ボウルに2とマヨネーズ、塩少々を加えて混ぜ合わせる。
  - 1に3を山高になるように詰めて、パン粉を具の部分にだけ付ける。**耐熱皿に並べ**、マッシュルームは焼くと縮むので、重なる位に並べましょう。耐熱皿に余裕があるなら、ミニトマト、ブロッコリー、オリーブ等も加えると華やかになります
- オリーブオイルを回しかけ、230℃に予熱したオーブの上段で10~12分焼く。仕上げにイタリアンパセリを散らす。



旬食材

マッシュルーム

かわいらしい!  
コロんと



# Yellowtail Steak



## ぶりのゆずみそステーキ

冬の定番食材ぶりが  
ゆずの香り高いステーキに変身!

おしえて!  
ラク★うま  
キッチン  
easy tasty kitchen

12月

### 材料(2人分)

- ぶり(切身) …… 2切
- 酒 …… 大さじ1
- A しょう油 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- ゆず …… 1個
- 西京白みそ …… 大さじ2と1/2(50g)
- みりん …… 大さじ3
- 酒 …… 大さじ1
- バター …… 5g
- サラダ油 …… 適量

### 【付け合せ・飾り】

- ベビーリーフ …… 適量
- ラディッシュ(薄切り) …… 適量
- ゆずの皮(千切り) …… 少々

### 作り方

- ぶりをAに漬け、室温で5分、または時間があれば冷蔵庫で3時間ほど置いて下味を付ける。ゆずは、皮の黄色い部分をみじん切りで小さじ1杯分、果汁を大さじ1杯分用意し、残りは輪切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れ、下味を拭き取った1のぶりを入れてフタをして、弱火で両面を焼く。**焦げやすいので注意。** 片面2分が目安
- 別のフライパンに西京白みそ、みりん、酒を入れよく混ぜてから火にかける。少しとろみがついてきたらバター、1のゆずの皮を加え、最後にゆずの果汁を加える。
- お皿にベビーリーフとラディッシュを盛り付け、1のゆずの輪切りを並べたら上に2を置き、3をかける。上にゆずの皮の千切りを飾る。

旬食材



ぶり



レシピを動画で!



# Beef Wrapped Potato Balls

## ビーフポテトボール

中から卵のサプライズ!  
ポリューム満点な3層の味



中から卵!



おすすめ食材



牛肉

### 材料(2人分)

- 牛もも薄切り肉 …… 4枚(約100g)
- じゃがいも …… 2個(約200g)
- まいたけ(小房に分ける) …… 1パック
- ゆで卵(Sサイズ) …… 2個
- バター …… 5g
- 生クリーム …… 大さじ1
- セルフィーユ(みじん切り) …… 1枝
- 赤ワイン …… 100ml

### 作り方

早く加熱させるため、薄切りに

- じゃがいもは皮をむき薄く切って耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。熱いうちにフォーク等で潰したらボウルへ移し、バター、生クリーム、塩・黒こしょうを加えて混ぜ合わせる。更にセルフィーユを加えて混ぜ合わせたら2等分にして、それぞれでゆで卵を包みラグビーボール型に整える。
- 1を牛肉2枚で縦と横から交互に包む。牛肉の端2cm位の幅に小麦粉を付け、包み終わりを必ず下にする。
- フライパンにサラダ油を熱し、2を包み終わり側から入れて表面を焼き固める。同時に空いたスペースでまいたけも軽く炒めて、一旦取り出す。
- 同じフライパンに赤ワインを入れて中火で沸騰させアルコールを飛ばしたらAを加え、全体がよく混ぜたら3を戻し入れ、フタをして弱火で10分位煮込む。途中で肉を転がしながら全体に火を通す。
- お皿に盛り付け、生クリーム少々(分量外)をかけ、セルフィーユを飾る。

- 水 …… 300ml
- A トマトケチャップ …… 大さじ2
- 市販のビーフシチューの素 …… 2皿分
- 小麦粉 …… 適量
- サラダ油 …… 適量
- 塩・黒こしょう …… 各適量
- [飾り]
- セルフィーユ …… 適量



# Rice Casserole with Salmon

おしえて!  
ラク★うま  
キッチン  
easy tasty kitchen  
12月

## サーモンドリア

サーモンとチーズの絶妙ハーモニー  
失敗しないホワイトソースは定番にしたい



レシピを動画で!



### 材料(2人分)

- アトランティックサーモン …… 2切れ
- 白ワイン …… 50ml
- [ホワイトソース]
- 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/2個分
- バター …… 15g
- 薄力粉 …… 15g
- 牛乳 …… 300ml

- 温かいごはん …… お茶碗2杯分
- ディル(みじん切り) …… 1枝
- バター …… 10g
- ピザ用チーズ …… 30g
- 塩・こしょう …… 各適量

### 作り方

- サーモンは半分に切り、大きめに切って塩(サーモンの重さの1%)を全体にまぶしたらフライパンへ並べ入れる。こしょうを振り、白ワインを加えたらフタをして火にかけ、沸騰したら弱火にして1分加熱し、火から下ろしてそのまま蒸らす。
- 鍋にサラダ油少々(分量外)を熱し、玉ねぎを入れて塩少々を加えて炒める。しんなりしてきたらバターを加え、バターが溶けてきたら薄力粉を加える。全体が混ざったら一旦火から下ろし、

おすすめ食材



アトランティックサーモン

- 牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。ダマができないように混ぜましょう
- 鍋を再び火にかけ、1の煮汁を加えてとろみが出るまで中火で混ぜながら煮る。味を見て、足りなければ塩で味を調える。
- 温かいごはんにはバター、塩・こしょう、ディルを加えて混ぜる。
- 耐熱皿に4を盛り付けたら3をかけ、1を乗せてピザ用チーズをかける。230℃に予熱したオーブンで8分位焼き色が付くまで焼く。

# 糊化

粉類に水分を加え加熱すると、糊状になります。これを「糊化」といい、食用になります。粉の種類により含まれるでんぷん質が変わるため、糊化する温度も異なります。よって料理に合った粉類を選ぶ必要があります。

## 食材の糊化温度



米  
小麦  
とうもろこし

高

85℃～95℃



さつまいも  
やまいも  
葛、豆類

中

75℃～80℃



じゃがいも  
キャッサバ  
片栗

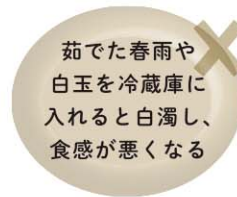
低

60℃～65℃

食用するには、米や小麦の粉は高い温度で加熱する必要がありますが、じゃがいもやキャッサバの粉は、比較的低い温度でも糊化できて食用となり得ます。そのため、お料理でとろみを付ける際には、小麦粉よりも低い温度で糊化できる片栗粉(じゃがいもでんぷん)が向いているのです。

# 老化

でんぷんのほとんどは、糊化することで消化しやすくなるとともにテクスチャーが良くなるので、ふっくらやわらかな食感になります。しかし時間が経ったり、温度が下がってくると食感は悪い方へと変化。この状態を「老化」といいます。



でんぷんを使った料理は、作り置きしたり冷やしたりなどしない方が無難です(ごはんやパンなどでんぷん食材で作ったものは温度が80℃以上か0℃以下に、水分量を80%以上か10%以下にすると起こりにくい)。老化を起こりにくくするために、砂糖や油分を加えるのも一つの方法です。



	老化しやすい 少ない	老化しにくい 多い
砂糖や油分が	食パン	ケーキ
水分が	餅	せんべい
温度が	冷蔵ごはん	冷凍ごはん
時間が	経っている 前日に作り置きした白玉や春雨	経っていない 食べる直前に作った白玉や春雨

マーサの食コラム

# 調味料豆知識

— 粉類(でんぷん質)について —



粉類(でんぷん質)は、日本国内でも多くの種類が市販されています。原料によって粉の性質に個性があり、選ぶ粉次第で調理に大きな違いが出てきます。それぞれの特徴を知り、上手に使い分けて料理に活かしていきましょう。



フルタニ マサエさん  
和洋中の料理やお菓子を  
はじめ、テーブルコーディネートや食育にも造詣が深い。「マダムマーサキッチンスタジオ」を主宰。

## 粉の種類

日常的に使用する粉類(でんぷん質)の種類と用途をご紹介します。

### 小麦粉

小麦から作られる小麦粉は、たんぱく質(グルテン)が含まれる量によって3種類に分けられます。水を加えてこねると粘性と弾力性が生じるグルテン。この量が異なると、料理の固さや食感などに違いが生じます。

#### 強力粉

たんぱく質含有量が11～13%前後と多く、グルテンの影響が出やすい

パン

#### 薄力粉

たんぱく質含有量は8～9%程度と少なめで、グルテンの影響が出にくい

天ぷらの衣 ケーキ類

#### 中力粉

たんぱく質含有量は9%台で、強力粉と薄力粉の間

うどん

### 米粉

米から作られる米粉は、さらに、うるち米またはもち米から作られるものに分けられます。

#### うるち米

##### 上新粉



だんご  
ういろなど

##### 上用粉(薯蕷)



祝い事などの  
贈答用の  
上用(薯蕷)まんじゅう

##### かるかん粉



九州地方の郷土菓子  
『かるかん』

#### もち米

##### 白玉粉



白玉だんご  
大福など

##### もち粉



求肥  
白玉だんごなど

##### 道明寺粉



桜餅  
桃ものの具など

### 片栗粉

片栗は生産が少量で高額のため、現在の片栗粉の多くは片栗ではなく、じゃがいもから作られています。糊化温度(※左記参照)が低いため、お湯で溶かすだけで食用となり、冷めるととろみが弱くなるので、温かい料理向きです。

調理(とろみ付け)、製菓



### コーンスターチ

形状は片栗粉に似ていますが、とうもろこしから作られているので糊化温度が高く、高温で調理するまたは煮込む必要があります。冷めても粘度が保たれるので、冷たい料理向き。料理の形が崩れにくく、歯切れの良い仕上がりになるのがうれしいですね。

製菓(プリンマンジュエ、カスタードクリーム、レモンパイなど)



東急ストアのプライベートブランド



# 12月のおすすめ商品

いよいよ2019年もあと少し。年末が押し迫ったこの時期にピッタリの商品をご紹介します。パーティーのサイドメニューに、お雑煮に、年越しそばに。ぜひ、いかがでしょうか!

## チーズがおいしいミックスピザ/マルゲリータピザ

コクのあるオランダゴーダ、トロ〜リとよく伸びるドイツステップンを組み合わせ、クセがなくて食べやすいチーズに仕上げています。



直径19cmの食べきりサイズ。

※写真はイメージです

おやつにも、小腹が減ったときにもちょうど良い!



各1枚 **各398円** (参考税込 各430円)



切れ目入りだからふっくらと焼けます!

※写真はイメージです



## 魚沼こがねもち

米どころ新潟県魚沼産の、もち米の最高級品種とされる「こがねもち米」を100%使用!

粗つき、仕上げつきの二段杵つき製法の餅を、急冷製法でうま味を閉じ込めました。きめ細かでコシが強く、風味の豊かな餅です。

700g **698円** (参考税込 754円)



## 石臼挽 信州七割そば

南アルプスの伏流水で打って仕上げた、風味豊かで、甘みとコシのあるそばです。

通常の2倍の時間をかけて石臼でゆっくり挽くので、そばの風味を損なわず、ポリフェノールの一種であるルチン等の栄養分も残っています。

南アルプスの清流を使用。



※写真はイメージです



信州産そば粉100%使用!

2人前 **380円** (参考税込 410円)

# 税の豆知識

(資料提供: 目黒税務署 TEL.03-3711-6251)

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。  
**国税庁ホームページ: [www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)**

## 公的年金等を受給されている方へ

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下<sup>(※1)</sup>であり、かつ、その公的年金等の全部が源泉徴収の対象となる場合において、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額<sup>(※2)</sup>が20万円以下であるときは、所得税及び復興特別所得税の確定申告は必要ありません。

所得の種類	所得の内容	所得金額の計算方法
給与所得	給与・賞与、パート収入など	給与等の収入金額 - 給与所得控除 なお、給与等の収入金額が85万円を超える場合は、所得金額は20万円を超えます。
雑所得 (公的年金等以外)	個人年金、原稿料など	総収入金額 - 必要経費
配当所得 ※上場株式等に係る配当所得の申告不要制度を選択した場合は除きます。	株式の配当や投資信託の収益分配金など	収入金額 - 株式などの元本所得に要した負債の利子
一時所得	生命保険の満期返戻金など	(総収入金額 - 収入を得るために直接要した金額 - 特別控除額【最高50万円】) × 1/2

■ 所得税及び復興特別所得税の還付を受けるためには、確定申告をする必要があります。

■ 国税庁ホームページでは、画面の案内に従って金額等を入力することにより、税額などが自動的に計算され、計算誤りのない申告書を作成することができますので、是非ご利用ください。<sup>(※3)</sup>

■ 公的年金等に係る雑所得以外の所得があり、その所得金額が20万円以下で所得税及び復興特別所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。住民税に関する詳しいことは、お住まいの市区町村にお尋ねください。

※1 複数から受給されている場合は、その合計額です。

※2 「公的年金等に係る雑所得以外の所得」で主なもの所得金額の計算方法は、次のとおりです。

※3 スマートフォンでもご利用いただけます。