

東急ストア生活情報誌

Family 109

2020

1

January

No.531

おしえて!

ラク★うま
キッチン

easy tasty kitchen



料理研究家
フルタニマサエさん

今月は

食べて、笑って、福を呼ぼう!
新春ごちそうレシピ。



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

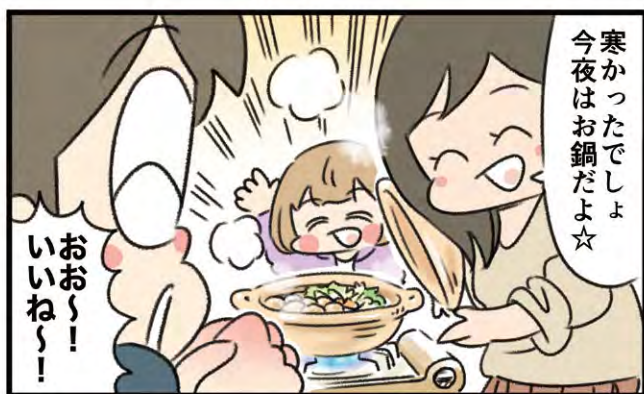
2020 **1** January

No.531

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 ■ 1月
Tokyu Store Plus
四国産 地養鳥生肉団子…………… 1

おしえて! ラク★うまキッチン ■ 1月
料理研究家 フルタニマサエさん
食べて、笑って、福を呼ぼう!
新春ごちそうレシピ…………… 2

バイヤーのイチ押し [その9]…………… 8



今月の Pick Up!

Tokyu Store Plus
四国産 地養鳥生肉団子 (各160g) 生姜風味
各298円(参考税込 各322円)

東急ストアで定番人気の銘柄鳥「地養鳥」の生肉団子。お鍋の季節、手軽に味わえる2つの風味をお楽しみください!



おしえて！
ラク★うま
キッチン
easy tasty kitchen
1月

料理研究家
フルタニマサエさん
Masae Furutani

横浜で、料理教室「マダムマーサッキングスタジオ」を主宰。和洋中の料理をはじめ、お菓子、テーブルコーディネート、マナー、食育など、食文化の世界に幅広く精通している。TV、新聞、雑誌などでジャンルにとられないオリジナル料理を紹介するほか、イベント、セミナーの講師を務めるなど、幅広く活躍中。

／食べて、笑って、福を呼ぼう！／

新春ごちそうレシピ

新年会や初顔合わせなど、家族や親戚、友人たちと集う機会も多い1月。そこで今月は、おもてなしの献立に、持ち寄りの1品に、少しでもちろん毎日の晩ごはんのおかずとしても重宝するメニューを、和洋織り交ぜてご紹介します。教えてくださったのは、料理研究家のフルタニマサエさんです。

「今回は、おせち料理に飽きた頃に食べたくなる、メリハリのある味のメニューを」ご提案しています。どれもポリウムがあり、ごちそう感もあるので、この時期のおもてなし料理におすすめですよ。レシピにはそれぞれ、上手に仕上げるコツや技を盛り込んでいますので、ぜひチェックしてみてください」

大人から子どもまで、誰もがおいしく楽しめる6品。みんなで食べて、笑って、新しい年に福を呼び込みましょう。



牛巻ききんぴらおむすびの甘辛煮

甘辛味で箸がすすむ。牛肉の下に隠れた焼きのりと大葉がアクセントに。



牛薄切り肉

おすすめ
食材

材料(16個分)

- ごはん……………480g
- ごぼう……………30g
- にんじん……………20g
- れんこん……………20g
- いりごま(白)……………大さじ1
- 牛薄切り肉(すきやき用) ……8枚

- 大葉……………16枚
- 焼きのり……………2枚
- B [しょう油・みりん…各大さじ3
- 酒……………大さじ1
- ごま油……………大さじ2

作り方

- 1 ごぼう、にんじん、れんこんは粗みじん切りに切る。
- 2 フライパンにごま油大さじ1を熱して1を炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで炒り煮したら、ごまを振る。
- 3 ごはんに2を混ぜ、16等分にして俵型に握る。焼きのりは16等分に切る。
- 4 2等分に切った牛肉を広げ、上に焼きのり、大葉と重ねた上に3を乗せて肉で巻く。
- 5 フライパンにごま油大さじ1を熱し、4の巻き終わりを下にして入れ、全面に焼き色を付けたら取り出す。
- 6 5のフライパンにBを入れてフツフツとしてきたら5を戻し入れ、煮汁がフツフツしてから煮ることで味が良く照りも出ます。煮汁を絡めながら煮る。粗熱が取れたらお皿に盛り付け、豆苗を飾る。



ぶなしめじ

おすすめ
食材

材料(2人分)

- そうめん……………2束
- ぶなしめじ……………1/4パック
- にんじん……………30g
- ほうれん草……………1~2株
- えび(小ぶりの殻付きのえび)……………2尾
- A [だし汁……………300cc
- 豆乳……………100cc
- 練りごま……………大さじ2
- 西京みそ(または白みそ)…大さじ2
- 塩……………適量
- いりごま(白)……………適量

作り方

- 1 にんじんは千切りにして茹で、ほうれん草は茹でて水にさらした後、水気を絞って4cm長さに切る。
- 2 えびは背わたを取り除き、サッと茹でて、殻をむく。
茹でてから殻をむくほうが身やせを防げます
- 3 鍋にAを入れて石づきを落としたりぶなしめじを加え、煮立てる。
- 4 そうめんを表示通りに茹でて水洗いをし、水気を切る。
- 5 器に4を盛り付けて3の汁を張り、1と2を乗せてごまを散らす。



豆乳ごまみそのやさしいだし汁にほっこり。シメの一品にもぴったり。きのこの豆乳にゆうめん

おしえて！
ラク★うま
キッチン
easy tasty kitchen
1月



大人も子どもも大好きな、間違いない味！
アツアツ、ホクホク、とろとろ、クリーミーの
たらとじゃがいもの
クリームチーズ焼き



旬
食材

作り方

- 1 たらは一口大に切って耐熱皿に並べ、白ワインと塩・こしょうを振り、ラップをふんわりとかけて電子レンジで1分、裏返して1分加熱する(後で加熱するので半生状態でOK)。
- 2 じゃがいもは皮をむいて5mm厚さの半月型に切り、水から固めに茹でる。ベーコンは2cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンと玉ねぎをサッと炒めたらじゃがいもと1を加えて炒め、塩・こしょうを振る。
- 4 耐熱ボウルにバターを入れて電子レンジに20秒位かけて溶かしたら、薄力粉を加えて混ぜる。
- 5 4に牛乳を少しずつ加えてダマができないように混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけて電子レンジで6分加熱する。一度取り出して全体をよく混ぜ、さらに2~3分加熱したら生クリーム、ナチュラルチーズを加え、塩で味を調べてよく混ぜる。
ソースの中にチーズを混ぜておくと、冷めてもチーズが固くなりにくい
- 6 耐熱皿に5の半量を入れて3とゆで卵を乗せ、上から残りの5をかけて200℃に予熱したオーブンで15分位、色良く焼く。

ターンテーブルのある電子レンジの場合は、丸い耐熱皿を使い、真ん中を空けて食材をリング状に並べ加熱するとムラなく仕上がります。

材料(4人分)

- 真たら(生)切身 …… 2切
- 白ワイン …… 大さじ1
- ベーコン(スライス) …… 2枚
- じゃがいも …… 2個
- 玉ねぎ …… 1個
- ゆで卵(輪切り) …… 2個

市販のホワイトソースでもOK!

[ホワイトソース]

- バター …… 大さじ2
- 薄力粉 …… 大さじ2
- 牛乳(室温に戻す) …… 300cc
- 生クリーム …… 100cc

- ナチュラルチーズ(ピザ用チーズ) …… 80g
- サラダ油 …… 大さじ1
- 塩・こしょう …… 各適量



材料(2~3人分)

- するめいか(生) …… 1杯
- Tokyu Store Plus 深谷ねぎ 焼きねぎ料理におすすめ
または 長ねぎ …… 1本
- パプリカ(黄) …… 1/4個
- ケイパー …… 大さじ1
- グリーンオリーブ(スライス) …… 大さじ1~2

[マリネ液]

- アンチョビフィレ(みじん切り) …… 3枚
- 酢 …… 大さじ1
- 粒マスタード …… 小さじ1
- はちみつ …… 小さじ1/2
- 塩・こしょう …… 各少々
- オリーブオイル …… 大さじ3

パセリ(みじん切り) …… 適量

作り方

- 1 いかは腹わたを取り除き、胴と足を水で洗う。
- 2 80℃位の湯に1を入れてフタをし、この方法ならやわらかく味が仕上がるのでおすすめ！
5~6分置いたら取り出して食べやすい大きさに切る。
- 3 ねぎは3cm長さに切り、フライパンで素焼きにして焼き色を付ける。
よく焼くほど、ねぎが甘くなります
パプリカは薄切りにする。
- 4 ボウルに[マリネ液]を混ぜ合わせ、2と3をあえたらケイパーとグリーンオリーブを加え、冷蔵庫で30分~1時間冷やす。
- 5 4を器に盛り付け、パセリを散らす。

ふっくらやわらかい旬のねぎの風味がマッチ。
大人っぽい味わいでお酒もすすむ！

焼きねぎとやわらかいかのマリネ



旬
食材

材料(4人分)

- 豚肩ロース肉(ブロック) …… 400g
調理前に冷蔵庫から出して30分室温に置きます
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1
- A 粗挽きこしょう、タイム(ドライ)、ローズマリー(ドライ) …… 各適量
- サラダ油 …… 大さじ1~2

[ソース]

- ヨーグルト、マヨネーズ …… 各大さじ2
- 生クリーム …… 大さじ1
- にんにく(すりおろし)、塩・こしょう …… 各少々

[付け合せ]

- 茹でたブロッコリー、ラディッシュ
- くし切りのレモン、フレッシュローズマリー …… 各適量

作り方

- 1 タコ糸でおおまかに巻いた豚肉にAを上から順にまぶし、ラップで包んで30分置く。
- 2 ヨーグルトはコーヒーフィルターや茶こしの上に乗せ、30分位置いて水切りした後、[ソース]の材料すべてを混ぜ合わせる。
- 3 1にサラダ油を回しかけ、200℃に予熱水分の蒸発を防ぎ、熱も入りやすくなりますしたオーブンで15分焼いた後、170℃に温度を下げてさらに30分焼く。
- 4 焼き上がった3にアルミ箔をかぶせ、そのまま30分置いて落ち着かせてから7~8mm厚さに切る。肉汁が出て、しっとりした焼き豚に仕上がります
- 5 お皿に4を付け合せの野菜と共に盛り付け、2とお好みの塩を添える。

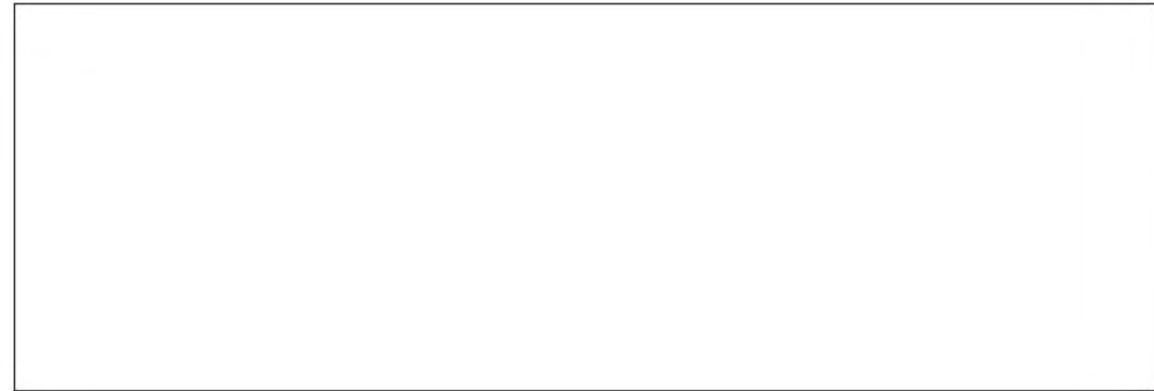


塩ハーブ焼き豚

ハーブが香るさっぱり焼き豚。ポリウム感&ごちそう感がおもてなしにぴったり！



おすすめ
食材



材料(2人分)

生さば……………半身1枚
甘塩さばでもOK。その場合、塩は不要です
 A [塩・こしょう、クミン
(またはカレー粉) …… 各少々
 レタスなど好みの葉物野菜…2枚
 にんじん……………30g
 きゅうり……………1/2本
 紫きょうべつ……………1枚(30g)
 パプリカ(黄)……………1/4個

作り方

- 1 さばは骨を取り除いて半分に切り、Aを振って、魚焼きグリルまたはフライパンで焼く。
- 2 レタスを除き、野菜はすべて千切りにする。
[ソース]の材料は混ぜ合わせておく。
- 3 食パン4枚にバターを塗る。パン2枚の上にそれぞれレタスを敷き、1、千切りの野菜を乗せて[ソース]をかけ、残り2枚のパンをかぶせる。
- 4 3を上から少し押すようにしてラップでぴったり包む。さらにお好みのワックスペーパーで包み、
キャラメル包みにすると良いです
 落ち着かせたら半分に切ってお皿に盛り付ける。



旬食材



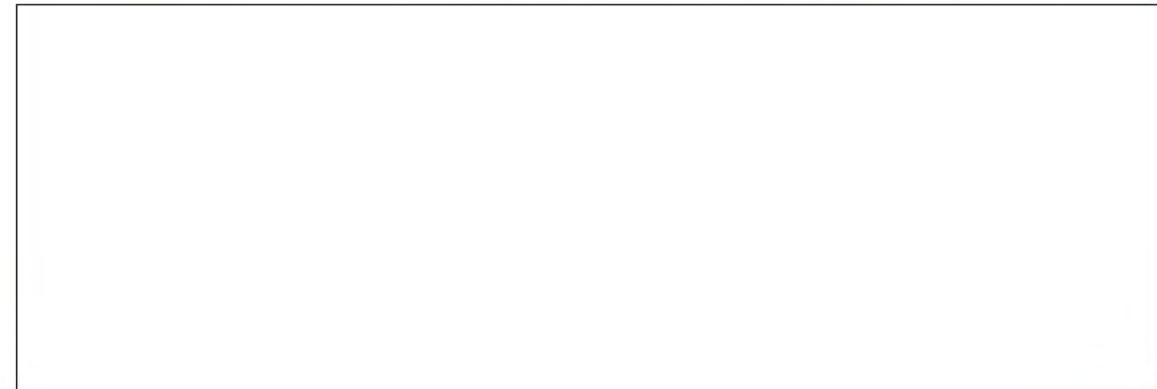
[ソース]
 マヨネーズ、生クリーム… 各大さじ1
 マスタード、塩・こしょう … 各少々

バター…………… 大さじ2
 食パン(8枚切) …… 4枚

[包み用] ラップ、ワックスペーパー

おしえて!
ラク★うま
キッチン
 easy tasty kitchen
 1月

切った断面も色鮮やか!
 ペーパーで包んでオシャレに♪
塩焼きさばと
カラフル野菜の
ラップサンドイッチ



おいしさの秘密①
 「かながわ名産100選」にも選ばれたブランド豚「高座豚」。その肉質と口どけのよい良質な脂は絶妙!

高座豚
 かながわ名産100選
 きめ細かく柔らかい
 こうざぶた

おいしさの秘密②
 歯ごたえのある肉質とコクのある味が人気! 鶏本来のうま味が光る「地養鳥」

オリーブの恵み
地養鳥
 JIYUDORI
 全国地養鳥協会

「おいしい鍋が食べたらい!」そんな時は、東急ストアで人気の「地養鳥」と「高座豚」を組み合わせた、いとこ取りの贅沢な鍋セットはいかがですか。野菜を加えるだけで、簡単に鍋が食べられます。

イチ押し

おいしさの秘密③
 製造から販売まで「生」にこだわった地養鳥の鶏団子。やわらかな食感とうま味が違います



Tokyu Store Plus
 国産地養鳥・高座豚鍋セット

「地養鳥」と「高座豚」の
 人気コラボ!
 おいしさダブルの
 鍋セット

選ぶ
 2人前と
 4人前!

Tokyu Store Plus
 国産地養鳥・
 高座豚鍋セット



最強のコラボ、自信作です!
 畜産部 池上直矢バイヤー



Tokyu Store Plus「手紙のついた野菜」
 埼玉県産深谷地区限定 あま〜い! 深谷ねぎ

おいしさの秘密①
 果物にも負けない糖度! 冬の寒さですらに甘みが増す12月~2月だけの販売



とろりと甘い! 太くてやわらかい!
 鍋の具以外でも食べたい、今が主役のねぎ登場!

おいしさの秘密②
 さらに太くて長い白根部分はとにかく繊維がキメ細かくやわらかい!



ねぎの育成に合せて土を盛り上げ、白い部分を育てます!

おいしさの秘密③
 日本有数の長ねぎ生産地、埼玉県。30代の働き盛りが集まった「深谷ネギクラブ」による限定生産!



深谷市 イメージキャラクター ぶっかちゃん

Tokyu Store Plus
 「手紙のついた野菜」
 埼玉県産深谷地区限定
 あま〜い! 深谷ねぎ (1袋)



手紙のついた野菜

5ページ
 ラク★うまキッチン
 「焼きねぎとやわらかいかのマリネ」にも最適!

東急ストアならではの
 おいしい商品をご紹介します!
バイヤーのイチ押し
 その9
 「おいしさの秘密を知って欲しい!」というバイヤーの熱い気持ちをお客様にお伝えするこのコーナー。おいさと品質へのこだわりをバイヤーが熱〜く語ります。

- 冬野菜がもっともおいしい季節の到来です!
- ねぎと言えば鍋に欠かせない人気食材ですが、東急ストアでこの時期だけ販売される埼玉県深谷地区限定の「深谷ねぎ」は、鍋料理だけではもったいない!
- 主役のおかずにもなる特別なねぎです。ぜひ一度お試しください。

イチ押し

野菜の伝道師
 青果部 田村博士バイヤー



伊根まぐろ

食べたら分かる
「100%まぐろ」

赤身のうまさ、程よい脂のり。
 冬季だけ出荷される100kg級の希少な本まぐろ!

「伊根の舟屋」でも有名な京都丹波半島で育った「伊根まぐろ」です。日本海で捕獲した天然本まぐろを、若狭湾・伊根町で短期間育てて出荷。養殖期間が短いので、天然に負けない味わいが楽しめるので評判です。今しか味わえません、ぜひこの機会に!

イチ押し

おいしさの秘密①
 通常の養殖まぐろとは違い短期間の養殖だからそのほとんどを自然界で過ごしているため天然に近い味わい



伊根の舟屋

おいしさの秘密②
 水温の低い若狭湾で育つため身が締まって脂も蓄えられ味も濃く、色も良い!

おいしさの秘密③
 11月~2月までの期間限定販売! 出荷数も少ないのでお見逃しなく!



水産部
 まぐろ大好き!
 吉光祐二バイヤー

伊根まぐろ



伊根まぐろ (中トロサク)

写真はイメージです

酪農の里
静岡県の丹那盆地



丹那盆地
伊豆半島



Tokyu Store Plus
贅沢な濃厚ミルクプリン

なめらかな口溶け、優しい甘さ。
新鮮な牛乳をふんだんに使った
ミルク感たっぷり、濃いプリン

- 静岡県伊豆半島の付け根、箱根の南に位置する丹那盆地は、酪農130年以上の歴史を持つ、酪農の里。その丹那地区でも特にこだわりを持って生産に取り組む6戸の限定酪農家の生乳を使い、濃厚で贅沢なミルクプリンを作りました。無添加にこだわったので、ちょっとばかり賞味期限は短いですが、それが原料への自信とこだわりです。
- ぜひ召し上がってくださいね!



写真はイメージです

おいしさの秘密①

乳牛にはNON-GMO非遺伝子組み換え飼料を与え、清潔な牛舎で飼育。健康な牛から搾られる品質の高い生乳を使っています

おいしさの秘密②

ストレスフリーの平飼いで育った長野県産の鶏卵を使っています

おいしさの秘密③

お子様にも安心・安全な香料、着色料、保存料不使用。無添加にこだわりました



写真はイメージです

生クリームも入って
リッチな味わい!

素材と味にこだわり隊
グロサリー食品部(子ルド)
渥美里菜バイヤー

Tokyu Store Plus
贅沢な濃厚ミルクプリン
(90g)



おいしさの秘密①
豚肉を黒こしょうやナツメグなどで味付けしスモークしたパストラミポークは食べ応え抜群!

おいしさの秘密②
シャキシャキ感が楽しめるマスタードキャベツ。パンに塗ったマスタード味とペッパー味2つのマヨネーズもアクセントに!

おいしさの秘密③
ミネラルを多く含む全粒粉入りパンを使用! 香ばしい香りのパンがパストラミポークと好相性!

ついに、大人が喜ぶ本格的な味のサンドイッチが完成しました。パストラミポークをふんだんに使った、お酒のおつまみにもなるサンドイッチです。普通のハンサムサンドでは物足りないあなたに、ぜひお試しください。



食感を楽しめるよう、キャベツは2種類のサイスをミックス!



Tokyu Store Plus
パストラミポークとマスタードキャベツのサンド



ワインに合うからパーティでも大活躍!

Tokyu Store Plus
パストラミポークとマスタードキャベツのサンド(1パック)



お酒との相性もバッチリの大人向けサンドイッチが登場!

味もボリュームも百点!
デリカ担当
馬場 香純アシスタントバイヤー

Tokyu Store Plus
有明海産のり佃煮

白いごはんにたっぷり乗せて! 磯の香り!

これはやみつきになる! 食べてみて!

おいしさの秘密①
有明海で採れたのりをたっぷり使い、香り豊かに仕上げました

おいしさの秘密②
人気のあごだしを使ってさらにうま味と深い風味を引き出しました

おいしさの秘密③
自然の風味を生かすため化学調味料は不使用。のり本来の香りとうま味をお楽しみください

洋風メニューのアクセントにも!

写真はイメージです

日本有数ののり生産地、有明海。屈指のブランドのり「有明のり」を贅沢に使った佃煮が発売になりました。甘さ控えめ、お子様から大人まで幅広くおすすめていただける本格的なりのり佃煮です。炊きたてごはんはもちろん、パンやパスタ、ちよっとしたお酒のアテにもなりますよ。ぜひ、ご賞味ください。



2020年1月3日(金)発売!!
ホカホカごはんに乗せて!

使いやすい
やや小ぶりの瓶詰め



Tokyu Store Plus
有明海産のり佃煮
(130g)



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

所得税・消費税・贈与税の申告は、e-Taxをご利用ください

所得税の確定申告で e-Taxをご利用いただくメリット

- 税務署に行かずに自宅から申告できます。
- 生命保険料控除証明書等は、その記載内容を入力して送信することにより、提出又は提示を省略することができます。
※法定申告期限から5年間、税務署から書類の提出又は提示を求められることがあります。
- 自宅や税理士事務所からe-Taxで提出された還付申告は3週間程度で処理しています。
※1月・2月に提出された場合は、2~3週間程度で処理しています。
- 確定申告期間中は、24時間いつでも利用可能です。
※メンテナンス時間を除きます。

e-Taxの利用手続が より便利になりました

平成31年1月から従来の方式に加え、次の2つの方式がご利用いただけます。

マイナンバーカード方式

ID・パスワード方式

詳細については、e-Taxホームページ (www.e-tax.nta.go.jp) をご覧ください。

税務署



国税庁ホームページから 確定申告(e-Tax)

所得税・消費税・贈与税の申告書は、国税庁ホームページから作成できますので、是非ご利用ください。

画面の案内に従って金額等を入力すれば、税額などが自動計算され申告書等を作成することができ、作成した申告書等をe-Tax送信することで、税務署に行かずに自宅から申告できます。

また、給与収入がある方や年金収入、副業等の雑所得がある方などは、スマートフォン・タブレットに最適化したデザインの画面で所得税の申告書を作成いただけます。

是非、スマートフォンでe-Taxをご利用ください。