

Family109

東急ストア生活情報誌

8

August 2020

No.538



今月のTopic

食事づくりの
救世主!

常備菜のススメ!



作っておけばとっても便利!
夏の常備菜レシピ

バイヤー
おいしさ選抜

Family109

東急ストア生活情報誌

8

8月号の
content

なかよし家族のお気に入り「伊豆産 天草 100%使用ところてん」	1
今月の Topic	
食事づくりの救世主!常備菜のススメ!	2~3
DELISH KITCHEN	
作っておけばとっても便利!夏の常備菜レシピ!	
●ハーブサラダチキン	4
●レンジ角煮・自家製サルサソース	5
●たら入りマッシュポテト	6
●イワシのしゅうまい・無限ナス	7
バイヤーがあつ〜く語る 8月のバイヤー おいしさ選抜	8~9
くらしの豆知識	10

《 なかよし家族のお気に入り 東急ストアを愛用している なかよし家族の日常をちょっとのぞき見! 》



今月の
おすすめ

細さと食感を追求しました。
化学調味料不使用の
たれ付です。

伊豆産
天草100%使用
ところてん
(三杯酢・黒酢、各92g×3)

本体価格 各 **198円**
参考税込 各214円



形もサイズも色々! 重ねられるから便利な ジップロックコンテナ

食材量に合わせて保存に大活躍。
冷凍保存もフタをしたままレンジ加熱も
OKの優れたものです。レンジレシピを
そのまま保存すれば洗いものも少なく楽ちんです。



・長方形
アスパラや
根菜など長い食材が
スッキリ収納できます。

・正方形
サルサソース・
ポテトサラダ・カットした
薬味の保存に便利。

・おぼん
保存容器
1食分ずつ
保存できます。



しっかり密封できる Vマークフリーザーバッグ

ダブルジッパーでしっかり密封。
冷凍保存も電子レンジ解凍もOKです。
お肉やお魚の漬け置きや冷凍保存に便利。

こちらにも役に立つ!

レンジで簡単!温野菜

中子(中の仕切り)付きなので、野菜が
水っぽくならずおいしく蒸し上がります。
冷凍の餃子や焼売の温めなおしにも
使えます。



不動技研
電子レンジで調理
蒸し器 グリーン

調理から盛り付けまでコレ1本

コンパクトなサイズでフチまで芯が入っている
から使いやすい!混ぜたり盛り付けたり口の
小さい瓶にもすっぽり入ってすくえるから便利!



マーナ
お料理はかどる
シリコンスプーンイエロー

※一部取扱いの無い店舗がございます。

バイヤー厳選!
あると便利な

常備菜づくり応援アイテム

今月の Topic

忙しいときに大活躍の常備菜。時間があるときにまとめて作っておけば
暑いときに火を使ったり、少し疲れているときにチャチャッと用意ができて便利です。

常備菜のいいところ

- おいしい!**
作っておくことで
素材に味がしみて
おいしさが
増します。
- 時短!**
盛るだけ、
温めなおすだけで
簡単に
食べられます。
- アレンジ自在!**
工夫次第で
もう1品の
おかずに変身。

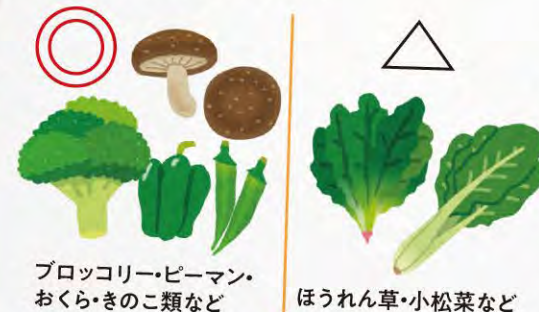
食事づくりの
救世主!

常備菜のススメ!

いちおしは、野菜たっぷり常備菜



麺類が多くなりがちな夏は、ちょっと野菜が不足がちに。
空いた時間に常備菜を作っておけば、毎日手軽に
野菜を摂ることができます。水分が出にくい
ブロッコリーやピーマン、オクラ、きのこなどが
とくに常備菜向きです。一方、水分が多い葉物は
常備菜にはあまりむいていません。



ブロッコリー・ピーマン・
おくら・きのこ類など
ほうれん草・小松菜など

簡単ピクルス 参照レシピ

DELISH KITCHEN

※予告なくレシピが変更/終了
することがあります。

常備菜づくりのポイント

調理と保存、それぞれのポイントをおさえて、安全でおいしい常備菜をつくりましょう。

調理のポイント

- 食材にはしっかり火を通す
- 水気はできるだけ切る
- 殺菌効果の高いカレーや胡椒、
唐辛子などの香辛料や酢、
空気に触れさせず酸化も防ぐ
オリーブオイルを使うと
保存性が高まる

保存のポイント

- 容器はしっかり消毒&乾燥
- 冷蔵庫内の温度上昇と蒸気で菌が
繁殖するのを防ぐため、室温ぐらいに
なるまでよく冷まし冷蔵庫へ。
冷ますときにホコリなどが気になる
場合は、キッチンペーパーを上におくと、
湯気の水分もとれるのでおすすめ。
- いつ作ったか忘れないようラベルを張る

一般的には冷蔵保存で2~3日、冷凍保存で2~3週間ほど保存が可能です。
※使う材料や調味料、季節によっても異なります。



保存方法
十分に冷まし、保存容器に入れて冷蔵保存。
食べる前に再加熱がおすすめ。

保存期間
冷蔵で2~3日

電子レンジで簡単! レンジ角煮

電子レンジを使ってあっという間に「レンジ角煮」。
難しく時間がかかるイメージのある角煮…
なんとレンジで作れちゃいます!
誰でも簡単に作れる角煮を食卓の主役に是非どうぞ!

- 材料(2人分)**
- 豚ブロック(バラ肉) 300g
 - ねぎ(青い部分) 1本分
 - しょうがの薄切り 3枚
 - しょうゆ 大さじ3
 - 酒 大さじ2
 - はちみつ 大さじ1
 - 味一ねぎ(刻み) 適量

- 作り方**
- 豚肉は一口大に切る。
 - 耐熱容器に豚肉、ねぎ、しょうがを入れて具材が十分に浸るくらいまで水(分量外:適量)を注ぐ。
 - ふんわりとラップをかけ、600Wのレンジで7分加熱する。流水で洗ってアクを落とし水気を切っておく。
 - 別の耐熱容器にしょうゆ、酒、はちみつを入れて混ぜる。
 - 肉を加えてからめ、10分漬ける。
 - ふんわりとラップをかけ、600Wのレンジで3分加熱する。
 - 取り出して肉を裏返し、再度ラップをかけてさらに3分加熱する。取り出してそのまま粗熱をとり、味をなじませる。器に盛り、味一ねぎをちらす。



※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

豚肉

バラ肉のとりりととろける脂の旨味がたまりません!

夏にぴったりメキシカン! 自家製サルサソース

簡単!!トマトで自家製フレッシュサルサソース!
自家製だから、辛さなど自分の好みで作れます!
チップスだけでなく、肉や魚にも合います☆



おすすめ食材

トマト

旬のトマトを使って旨味たっぷりのソースに!

- 材料(4人分)**
- トマト 2個
 - 玉ねぎ 1/2個
 - ピーマン 1個
 - パクチー 1/2袋
 - オリーブオイル 大さじ2
 - おろしにんにく 小さじ1
 - レモン汁 小さじ2
 - 塩 小さじ1/3
 - こしょう 少々
 - タバスコ 小さじ1/4
 - トルティーヤチップス 適量

作り方

- トマトは1cmの角切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。水に5分ほどさらして水気を切り、キッチンペーパーで水分をしぼる。
- ピーマン、パクチーはみじん切りにする。
- ボウルにトルティーヤチップス以外の全ての材料を入れて混ぜる。ラップをして冷蔵庫で30分ほどおいて味をなじませる。お好みでトルティーヤチップスなどを添える。

保存方法
保存容器に入れて冷蔵保存

保存期間
冷蔵で2~3日

※なるべくお早めにお召し上がりください。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

アレンジレシピ



作っておけばとっても便利! 夏の常備菜レシピ!

誰でも簡単に美味しく作れる!



8 2020 August

レンジで作る! ハーブサラダチキン

ハーブの香りがさわやかなサラダチキンが簡単に作れます!
そのまま食べても、お好きな野菜とサラダにしても、アレンジ自由自在!



※保存期間は環境に大きく作用されるため、あくまでも目安です。清潔な環境で適切な温度や湿度であることを前提で調理や保存いただいた場合の期間となります。特に夏場は雑菌が増えやすいため、清潔な保存容器を使用し、常温で長時間放置しないようにしましょう。

保存方法
保存容器に入れて冷蔵保存

保存期間
冷蔵で2~3日



※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)**
- とりむね肉 1枚(250g)
 - A調味料
 - 白ワイン 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - ハーブソルト 小さじ1/2
 - バジル[乾燥] 小さじ1
 - オリーブオイル 大さじ1

作り方

- とり肉はフォークで数カ所穴を開ける。
 - 保存袋に入れてAを加えてもみ、冷蔵庫で30分おく。
 - 耐熱容器に入れ、ふんわりとラップし、600Wのレンジで4分加熱する。ラップをしたまま冷めるまでおき、余熱で火を通す。
- 保存袋は空気をしっかり抜いて調味料を鶏肉になじませます。
- ラップをしたまま粗熱を取りながら余熱で中まで火を通し、しっかりと仕上げます。

おすすめ食材

とり肉

お得でヘルシーなむね肉をしっかりとわかに!

アレンジレシピ



魚の旨味ぎっしり! イワシのしゅうまい

イワシの身を叩いてしゅうまいの皮で包んで
ふくら蒸します!しょうがの隠し味が効いています!

材料(2人分)

- ・イワシ(3枚おろし) 4尾分
- ・しゅうまいの皮 8枚
- ・味一ねぎ 1本
- ・水 大さじ2
- ・ポン酢 大さじ1
- ・からし 適量

A調味料

- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・おろししょうが 小さじ1

作り方

1. イワシは皮目を下にしてスプーンで身をそぎとり、包丁で細かく叩く。味一ねぎは細かい輪切りにする。
2. ボウルにイワシを入れ、Aを加えてよく混ぜる。8等分にする。
3. しゅうまいの皮に2のたねを1/8量のせて包む。耐熱皿に並べ、水をふり、ふんわりとラップをして600Wのレンジで4分加熱する。器に盛り、ポン酢とからしを添える。

お使いのレンジによって火の通りに差が生じることがありますので、様子を見て加熱時間は調整してください。



保存方法
十分に冷まし、保存容器に入れて冷蔵保存。
食べる前に再加熱がおすすめ。

保存期間
冷蔵で2~3日



おすすめ食材

いわし

脂のりがよく、焼いても煮ても
おいしい匂いの味わいです!

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。

レンジで作る! 無限ナス

今回はなすだけで作る副菜のご紹介です!
ごま油と白いりごまを加えて風味豊かな味わいに
仕上げました。
つつい箸がのびるおいしさ♪
おつまみにもぴったりの一品です。ぜひお試しください!



おすすめ食材

なす

やわらかな食感とジューシーな
味わいが楽しめます。

作り方

1. なすはへたを切り落として縦2等分に切り、水にくぐらせて元の形に戻してラップで包む。600Wのレンジで3分加熱する。ラップをしたまま冷水にさらして冷まし、ラップを外して水気をふきとり、食べやすい大きさにさく。
2. ボウルにAを入れて混ぜ、なす、白いりごまを加えて全体にからませるように混ぜる。
3. 器に盛り、味一ねぎをちらす。

保存方法
保存容器に入れて冷蔵保存。
仕上げのねぎは食べる直前がおすすめ。

保存期間
冷蔵で2~3日
※なすは変色しやすく、水分も多く水っぽくなりやすいため、なるべくお早めにお召し上がりください。

材料(2人分)

- ・なす 3本(240g)
- ・白いりごま 大さじ1/2
- ・味一ねぎ(刻み) 適量

A調味料

- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・鶏ガラスープの素 小さじ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。

おかずにも、おつまみにも おすすめ常備菜!

誰でも簡単に美味しく作れる!



8 2020 August

簡単やさしい味♪ たら入りマッシュポテト

簡単お魚レシピ!おしゃれスペイン料理で!
お酒のおつまみにも◎



※保存期間は環境に大きく作用されるため、あくまでも目安です。
清潔な環境で適切な温度や湿度であることを前提で調理や保存いただいた場合の期間となります。
特に夏場は雑菌が増えやすいため、清潔な保存容器を使用し、常温で長時間放置しないようにしましょう。

保存方法
十分に冷まし、
保存容器に
入れて冷蔵保存。
または冷凍用保存袋に
入れて冷凍。

保存期間
冷蔵で2~3日
(再加熱なしの場合1~2日)。
冷凍で1~2週間。
※なるべくお早めにお召し上がりください。

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)

- ・甘塩たら 1切れ(100g)
- ・じゃがいも 2個
- ・牛乳 100cc
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・酒 大さじ1

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、1cmの厚さに切る。たらは4等分に切る。
2. 耐熱容器にたらを入れて酒をふり、ふんわりとラップをして600Wのレンジで2分加熱し、粗熱をとる。皮を取り除き、身を細かくほぐす。
3. 鍋にじゃがいもを入れ、じゃがいもがかぶるくらいの水を加えて中火で熱し、やわらかくなるまでゆでる。湯を切る。
4. 同じ鍋にたら、牛乳、オリーブオイル、おろしにんにく、塩を加える。じゃがいもを潰しながらめらかなり、汁気がなくなるまで弱火で煮る。

👉パゲットやクラッカーなどと一緒に召し上がりください👈

おすすめ食材

たら

淡白な味わいで、
くさみも少ないため
どんな料理にも合います。

アレンジレシピ

①グラタン

ホワイトソースと
チーズをのせて
レンジでチン!



②チヂミ

マッシュポテトに
千切り大葉とチーズを
混ぜて焼くだけ!



③春巻

マッシュポテトに
明太子をプラス!
ほどよい塩気が◎



青果バイヤー
田村の
おいしさ選抜

富山県産
ねぎたん♪

8月
発売予定

おすすめの食べ方
焼きねぎ
ねぎをお好みの長さに切って、
うすすらと焦げ目がつくまで焼いて
からお醤油を少々、香ばしさと
ねぎの甘味がマッチ!
ねぎに豚肉を巻いて
焼いても◎。

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!

水産バイヤー
吉光の
おいしさ選抜

ノルウェー産
刺身用アトラン
ティックサーモン
(生・養殖)

大切に育てられた
最高品種の
サーモン!



夏場のねぎはやっぱり、
甘味があるのが、
薬味や焼きねぎに最適です!

持ち帰りに便利!
探し出した絶妙な長さ

買い物袋や冷蔵庫で
曲げずに入られ
とても便利です。
(30代主婦)

ご購入のお客さまの声

プチ情報
冷蔵庫での保存方法
ねぎたん♪が入っている袋は
特殊加工!
目には見えない小さな穴が
開いているのでそのまま
冷蔵庫に入れて鮮度をキープ!

みどりの葉部分まで柔らかいから
美味しく召し上がっていただけます。



「手紙のついた野菜」
富山県産
ねぎたん♪(1袋2本入)
本体価格 **198円**
参考税込 214円



ねぎたん♪



一般的な長ねぎ

この短さが他との違い!
買い物袋からはみ出さない短いねぎを探し続け、
ようやく出会ったのが富山県産の「ねぎたん♪」。
なんといっても特長は、このサイズ!
一般的なねぎの長さが約65cmなのに対して、
本商品の長さは約40〜45cmと短めです。
だから買い物袋からはみ出さず持ち帰りにも便利です。



おすすめの
食べ方
わさび醤油で
シンプルに!
醤油とピリッとしたわさびが
サーモンのおいしさを
引き立てます。

ノルウェー産
Mowi 刺身用
アトランティックサーモン
(生・養殖)
サク(100g当り)
本体価格 **498円**
参考税込 538円
※在庫状況により、取扱いがない場合があります。
※一部取扱いのない店舗があります。



Mowi Salmon
Superior since 1964

選りすぐりの血統
世界No.1のサーモンメーカー。
Mowi社のサーモンのなかでも
50年以上大切に育ててきた最高品種です。
海流の流れがある環境の良い養殖場で、
栄養価の高いオリジナル飼料で育てるため、
脂がのり、身が程よく締まっています。
また、特長である濃いオレンジ色の身は、
アスタキサンチンが多く含まれています。

徹底した温度管理
水揚げ後二度も冷凍せず
徹底した温度管理の下、
空輸する事で鮮度の良い
サーモンが楽しめます。

※生産量: Kontali Analyse [Salmon World 2017] 調べ

湯種製法とは?
生地を作る時に小麦粉に熱湯を加えてこね、
一晩寝かせることでお餅のようにもちもちに!
独特の旨味やおいしさが長持ちします。

この柔らかさのヒミツは
「湯種製法」



もっちりピザ
おすすめの温め方
お皿に移し、全体にふんわりと
ラップをかけて電子レンジ
600Wで1分〜1分30秒。
まるで焼きたてに!

ポリコーン満点で
やみつきになる
食感です!

・ウィンナー&ポテト
・アスパラ&ベーコン
(8月中旬ごろまで販売)

もっちり
ピザ各種
(1切) 本体価格 **100円**
参考税込 各108円
(ハーフ) 本体価格 **300円**
参考税込 各324円
(ホール) 本体価格 **600円**
参考税込 各648円

ツナ&コーン

デリカバイヤー
森戸の
おいしさ選抜

もっちりピザ
各種

自慢のしっとり、もっちり食感
ピザ生地のもっちり食感のヒミツは湯種。
東急ストアでは生地作りの際に部
熱湯を用いた生地を使うことで、
驚くほどもちもち、しっとりとした食感に!
従来の生地比べて水分の割合も増えて、
時間が経っても固くなりなく、
冷めてもおいしく召し上がれます。
ツナ&コーンとウィンナー&ポテトに
季節限定のアスパラ&ベーコンを加えた
3種類をご用意しました。

40kg以上のまぐろを厳選!
はみ出したまぐろのインパクト!



ひとつひとつお店で手巻き!
お店で従業員が丹精込めて巻いています。
だから端から端までまぐろがしっかりと入っていて、
食べ応えも満足感がある一品です!

大鉢まぐろのはみ出し鉄火巻
(6切入)
8月
限定価格
本体価格 **388円**
参考税込 419円

デリカバイヤー
庄司の
おいしさ選抜

大鉢まぐろの
はみ出し鉄火巻



大鉢まぐろのみを使用
はみ出した具材がインパクトのある
今登場の新品!
大鉢まぐろは、本まぐろなどに比べると
あっさりとした味わいですが、
噛めば噛むほどにまぐろ本来の旨味があり、
食べたときのもちもちとした食感と
赤身のしかりとした味わいがたまりません!

くらしの豆知識

夏のおうち時間を楽しくする、ちょっとしたひと工夫をご紹介します。



親子でレッツ、トライ!

上手にできるかな? おうちチャレンジ!

チャレンジ ゼラチンなしでできる!? ムースをつくろう!!

作り方

①



バナナを小さく切って、レンジで2分加熱しよう。

②



絹ごし豆腐をザルの上のせて、水気をきるよう。

材料

- バナナ1本
- 絹ごし豆腐150g
- 生クリーム大さじ1
- いちじくジャム大さじ3

③



①と②の生クリーム、ジャムをなめらかになるまで、ミキサーで混ぜよう。

④



器に入れて、冷蔵庫で1~2時間冷やしてみよう。



わたしの毎日に「おいしさ」が見つかる

Refresh
Open

Tokyu Store
FOOD STATION

大倉山店
東急東横線大倉山駅改札出てすぐ

8.7 Fri. 9:00 OPEN

おまけ ハサミでチョコチョコ パッケージでパズルをつくろう!!

材料

- 食品やお菓子の空き箱
- はさみ
- セロハンテープ

作り方

①



お菓子の空き箱のパズルにしたい面を切り取る。

②



はさみで自由に切り付けてみよう。(パーツを多くするとむずかしくなるよ)

③



パーツ一つ一つにセロハンテープを貼ろう。(こうすると長く遊べるよ)