

Family109

東急ストア生活情報誌

4

April 2020

No.534

今月のTopic

かんたん!
おいしい!

お惣菜を使った アレンジレシピ



オススメ!
カラダ思いレシピ

P7 ほめられ料理を作るコツ

P8 バイヤーおいしさ選抜

Family109

東急ストア生活情報誌

4

4月号の
content

なかよし家族のお気に入り 1P

今月のTopic 東急ストアのお惣菜を使ったかんたん!おいしい!アレンジレシピ 2~3P

DELISH KITCHEN

栄養満点カラダ想いのお弁当

●春きゃべつの花シューマイ・梅じゃが焼き 4P

●野菜の豚バラロール弁当・ささみでレンチンカオマンガイ風弁当 5P

●アジバーグ・メカジキとパプリカの黒酢炒め 6P

ほめられ料理をつくるコツ 今月のテーマ「お弁当」 7P

パイヤーがあつへく語る 4月のパイヤー おいしさ選抜 8~10P

《 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

有明海産のりを使用! あご出汁の旨味を活かし、風味豊かに仕上げました。やさしい味わいだからお子様にもオススメ!



有明海産のり佃煮 (130g) 本体価格 **278円** 参考税込 300円



四元豚の ロース とんかつ



惣菜を使って簡単に♪ トンカツとなすのみぞれ煮

とんかつをひと工夫。みぞれ煮にすれば
さっぱりと食べられます♪



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)

・とんかつ	1枚(150g)	・サラダ油	大さじ2
・なす	3本	・味-ねぎ	適量
・大根	10cm(300g)		

A 調味料

・酒	大さじ1
・めんつゆ[3倍濃縮]	大さじ3
・おろししょうが	小さじ1
・片栗粉	小さじ1
・水	100cc

作り方

1. なすはへたを切り落とし、回転させながら食べやすい大きさに切る(乱切り)。水にさらして水気を切る。大根はすりおろして水気を軽く切る。
2. とんかつは食べやすい大きさに切る。
3. ボウルにAを入れて混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、なすを入れて全体に焼き色がつくまで中火で炒める。
5. 火を止め、Aを加えて混ぜる。中火にかけて軽く煮立たせ、とろみがついたらとんかつ、大根おろしを加えて混ぜ、あたためる。
6. 器に盛り、味-ねぎをちらす。

和豚 もち豚の 肉餃子



黄金コンビ♪ 焼き餃子のホワイトチーズドリア

餃子とドリアを組み合わせた
食べ応えバッチリな一品!



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)

・ごはん	お茶碗2杯	・有塩バター	30g	・塩	小さじ1/3
・焼き餃子	8個	・薄力粉	大さじ3	・こしょう	少々
・ピザ用チーズ	適量	・コンソメ	小さじ1/2	・牛乳	300cc

A ホワイトソース

・有塩バター	30g	・塩	小さじ1/3
・薄力粉	大さじ3	・こしょう	少々
・コンソメ	小さじ1/2	・牛乳	300cc

作り方

1. 耐熱容器にバターを入れて、ラップをせずに600Wのレンジで30秒加熱する。加熱した耐熱容器に薄力粉、コンソメ、塩、こしょうを加えて泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
2. 牛乳を少しずつ加えてその都度混ぜる。ふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。一度取り出してよく混ぜ、ラップをせずに、再度2分加熱して混ぜる(ホワイトソース)。
3. 別の耐熱容器にごはん、ホワイトソース、焼き餃子を半量ずつ順に盛り、ピザ用チーズをちらす。同様に計2個つくる。トースターで焼き色がつくまで3~4分程焼く。

粗挽き 肉焼売 (国産豚肉使用)



ラー油でピリッと♪ シュウマイとメンマのピリ辛和え

ビールやお酒のおつまみにもピッタリ!
手軽に作れて、満足感もあります!



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)

・シュウマイ	6個(210g)	・味付きメンマ	40g
・きゅうり	1本	・クリームチーズ	18g
・ねぎ	1/3本		

A ピリ辛だれ

・しょうゆ	大さじ1
・おろしにんにく	少々
・ごま油	大さじ1
・ラー油	大さじ1/2
・白いりごま	大さじ1/2

作り方

1. シュウマイは4等分に切る。
2. きゅうりはへたを切り落とし、長さを3等分に切って千切りにする。ねぎは、長さを2~3等分に切って千切りにする。ねぎの辛さが苦手な方は、水にさらすと辛さがやわらぎます。
3. クリームチーズは9等分に切る。
4. ボウルにAを入れて混ぜ、シュウマイ、2. クリームチーズを加えて混ぜ、メンマを加えてさっとあえる。

二度揚げ! ジューシー唐揚 (四国産鶏肉使用)



お手軽おかず♪ 唐揚げと ゴロゴロ野菜の 甘酢あん炒め

唐揚げと大きめにカットした野菜でサッと15分!

材料(2人分)

・唐揚げ	6個(180g)
・じゃがいも	小2個(240g)
・にんじん	1/3本
・ブロッコリー	1/4株
・サラダ油	大さじ1/2

A 合わせ調味料

・砂糖	大さじ1/2
・しょうゆ	大さじ1
・酢	大さじ1
・ケチャップ	大さじ2
・水	大さじ4
・片栗粉	大さじ1/2

作り方

1. じゃがいもは半分になり、水に5分程さらし、水気を切る。にんじんは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
2. 耐熱容器にじゃがいも、にんじんを入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで4分加熱する。
3. ボウルにAを入れて混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、2、ブロッコリーを入れて焼き色がつくまで中火で炒め、3を混ぜながら加える。唐揚げを加え、唐揚げが温まるまで1分程炒め合わせる。

北海道産 今金男じゃく使用 牛肉コロッケ (1個50g)



お惣菜を使って♪ コロッケの卵とじ

コロッケを玉ねぎやネギと一緒に卵とじに! 丼ぶりにもオススメです。

材料(2人分)

・コロッケ	2個(150g)	・溶き卵	2個分
・めんつゆ[3倍濃縮]	大さじ2	・水	50cc
・味-ねぎ	適量		

作り方

1. フライパンにめんつゆ、水を入れて中火で熱し、ふつふつとしてきたらコロッケを加える。煮立ったら溶き卵を流し入れて、ふたをして好みの固さになるまで2~3分程煮る。
2. 器に盛り、味-ねぎをちらす。

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。

“栄養満点” カラダ想いのお弁当

野菜をおいしく
食べよう!



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

彩りキレイ! 野菜の豚バラロール弁当

フタをあけるとパッと華やかに♪
野菜嫌いなお子様もこれなら食べてくれるかも。



おすすめ食材
国産 豚うす切り
炒め物用(バラ肉)
国内で育成されたクセのない
食べやすい豚肉です。

材料(2人分)		A 調味料	
豚バラ薄切り肉	300g	酒	大さじ1
にんじん	1/2本	みりん	大さじ1
さやえんどう(又はいんげん)	5本	砂糖	大さじ1
薄力粉	大さじ1	しょうゆ	大さじ1

- 作り方
1. にんじんは千切りにする。さやえんどうはへたを切り落とし、斜め薄切りにする。ポウルにAを入れて、混ぜる。
 2. 豚肉は端を1cm程重ねて4枚並べる。それを2つ作る。
 3. 2の上のにんじん、さやえんどうをそれぞれ、隙間なく並べ、手前からきつめにしっかりと巻く。
 4. 3に薄力粉をまぶし、ラップでキャンディーのように包み、600Wのレンジで1分加熱し、裏に返して再度、1分加熱する。
 5. ラップをとり、フライパンに入れ、中火でこんがり焼き色がつかうまで返しなが焼く。
 6. 余分な油をペーパーでふきとり、Aを加え、煮詰め、からめる。
 7. 粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切る。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

お肉たっぷりでお子様もよろこぶ!

おすすめ食材
国産
若どりササミ
低カロリー高タンパクな
ヘルシー食材です。



材料(1人分)		A たれ		B セロリピクルス	
ごはん	お茶碗1杯(150g)	ナンプラー	大さじ 1/2	セロリ[葉付き]	1/4本
ささみ[筋なし]	2本	オイスターソース	小さじ 1	砂糖	ひとつまみ
酒	大さじ1	レモン汁	小さじ1	酢	小さじ1
塩	小さじ1/3	おろししょうが	少々	塩こしょう	少々
こしょう	少々	ごま油	小さじ1		
おろししょうが	小さじ1/2				
ごま油	小さじ1				
ミニトマト	2個				
ゆで卵	1/2個				

- 作り方
1. ささみは切り込みを入れる。
 2. 耐熱皿に入れ、酒、塩、こしょう、おろししょうがを加える。
 3. ふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分加熱し、粗熱をとり、ささみを食べやすい大きさに切る。
- 蒸し汁は取っておきましょう。ささみを切ってみて赤みが残っている場合は追加加熱しましょう。
4. ポウルにごはん、ささみの蒸し汁、ごま油を入れて混ぜる。
 5. 別のポウルにAを入れて混ぜる。
 6. セロリは筋を取り食べやすい大きさに切る。
 7. Bをポウルに入れ、砂糖、酢、塩こしょうを加えて混ぜる。ふんわりとラップをし600Wのレンジで1分加熱する。
 8. お弁当箱にごはんを詰め、ささみをのせ、5のたれを添える。7のセロリピクルス、ミニトマト、ゆで卵を添える。 ※お好みでバクチャーをそえてもGood。



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。



レンチンで手軽に! ささみでレンチン カオマンガイ風弁当

人気のカオマンガイ風味がお家で!
レンチンで簡単に、ワンランク上のお弁当に変身。

材料(2人分)	
新じゃがいも(小)	2個
梅干し	1個
マヨネーズ	大さじ1
コーン	小さじ1

- 作り方
1. 新じゃがいもは皮付きのまま半分に切って水に5分程さらして水気を切り、ふんわりとラップをして600Wのレンジで2分、串がすっと通るまで加熱する。
 2. 梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にして、ポウルに入れマヨネーズ、コーンを加えて混ぜる。
 3. 新じゃがいもに2をのせてトースターで5分ほど焼き色がつかうまで焼く。



トースターで簡単!
梅じゃが焼き
さっぱりとした梅風味がごはんに合います。本日の一品はコレで決まり!



旬の食材
新じゃがいも
今が旬。焼いても煮てもおいしく!

材料(3人分)		A 調味料	
春きゃべつ	1/2個(500g)	砂糖	大さじ1/2
塩	少々	酒	大さじ1
豚ひき肉	200g	しょうゆ	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ1	おろししょうが	小さじ1/2

- 作り方
1. きゃべつは千切りにして塩をふって揉み込み、10分程おき、水気をよくしぼる。片栗粉を加え、混ぜる。
 2. 玉ねぎはみじん切りにする。
 3. ポウルに豚肉、玉ねぎとAを入れてよく混ぜる。
 4. 9等分にして丸く形をととのえ、1のきゃべつをまんべんなくまぶす。同様に計9個作る。
 5. フライパンにクッキングシートを敷き、4を並べる。
 6. クッキングシートを少しめくり、水(分量外:100cc)を加えて中火で加熱する。沸いたらふたをし、8~10分程、肉に火が通るまで蒸す。

クッキングシートはフライパンからはみ出ないようにしましょう。

お好みで酢醤油やポン酢などにつけてお召し上がりください。



旬の食材
春きゃべつ
葉が柔らかく、蒸し料理やサラダにどうぞ。

シャキシャキ食感♪
春きゃべつの
花シユウマイ
簡単なのに華やか!
きゃべつを使用し、かわいく♪

ほめられ料理をつくるコツ

知っていると知らないでは大違い!
いつもの料理をもっとおいしく、もっと楽しくする情報を、ご紹介します!

今月のテーマ

お弁当

はじまりの季節は、学校やお仕事のランチにと、お弁当をつくる機会が多くなります。箱を開けた瞬間に、うれしくなる彩り弁当をつくりましょう。



コツ その①

5つのカラーで彩りよく!

揚げ物ばかり入れたら、全体的に茶色...なんてことも。赤、黄、緑、黒、白の5つのカラーを意識するだけで、彩り豊かなお弁当ができます。

赤



鮭、ミニトマト、パプリカ、かにかま、ハム、ウインナーなど

黄



卵、かぼちゃ、とうもろこし、さつまいも、高野豆腐、大豆など

緑



枝豆、アスパラガス、キャベツ、ブロッコリー、スナップえんどうなど

黒



のり、ひじき、昆布などの海藻類、きのこ、ごぼう、唐揚げ、コロッケなどの揚げものなど

白



ごはん、パン、麺類、じゃがいも、さといも、大根など

コツ その② 上手な詰め方!

- ①ごはん
 - ②形が変えられない大おかず (唐揚げなどのメインおかず)
 - ③中おかず (玉子焼など)
 - ④小おかず (和え物など)
- の順で、すきまができないように詰めます。



生オレンジティー New!

香料 無添加

ITO EN

誰でも簡単に美味しく作れる!

DELISH KITCHEN 4 2020 April

豆腐入りでふんわり! アジバーグ

ミンチ状のアジがたっぷり入ったハンバーグ! お好みでポン酢をかけて!

おすすめ食材

あじ

塩焼き、フライ、煮つけなど
どんな調理方法でも◎!



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)

・あじ(3枚おろし)	2尾分(200g)	・おろししょうが	小さじ1
・木綿豆腐	1/2丁(150g)	・みそ	大さじ1
・玉ねぎ	1/2個	・片栗粉	大さじ1
・大葉	10枚	・サラダ油	大さじ1
		・ポン酢	適量

作り方

1. あじは細かく切り、叩いてミンチ状にする。
皮がある場合は取り除きましょう。
なるべく細かく、粘りが出るまで叩きましょう。
2. 玉ねぎはみじん切りにする、大葉(6枚)は千切りにする。
3. ポウルにあじ、玉ねぎ、大葉、豆腐、おろししょうが、みそ、片栗粉を入れてよく混ぜる。
豆腐の粒がなくなるまでしっかりと混ぜましょう。
4. 3を4等分にして丸め、大葉を巻く。
生地が柔らかくまとめない場合は、サラダ油を少量手に塗ったり、たねを少し冷やすと丸めやすくなります。
5. フライパンにサラダ油を入れて熱し、中火でハンバーグを焼く。
6. 焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で5分加熱する。お好みでポン酢をかける。
通常のハンバーグと違い、柔らかいので焼き色がしっかりとついてもOKです。

ヘルシーなのにおいしい一品!

コクのあるおいしさ! メカジキとパプリカの黒酢炒め

黒酢の旨味と風味がたまらないメカジキがススム一品!めかじきを肉肉に変えても◎。

おすすめ食材

めかじき

淡白な味わいなので、
照焼きやソテー、
ムニエルにピッタリ!



材料(2人分)

・めかじき(切り身)	2切れ(200g)	・片栗粉	大さじ1
・赤パプリカ	1個	・ごま油	大さじ1
・エリンギ	1本(40g)	A 調味料	
・塩こしょう	少々	・酒・砂糖・黒酢・しょうゆ	各大さじ1

作り方

1. 赤パプリカは縦4等分に切り、種とへたを取り除き、斜め1.5cm幅に切る。エリンギは縦4等分に切り、半分は長さに切る。
2. めかじきは1.5cm幅に切り、塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、めかじきを入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、1を加えて炒める。
赤パプリカがしんなりしたらAを加えて炒め合わせる。

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。



水産アシスタントバイヤー
長野の
おいしさ選抜

いか刺しうに (いかの肝醤油入り)



旨味濃い味わいをこっそり。
イカ塩辛シリーズの新商品!

国産のいかにこだわって 鮮度よく旨味たっぷり!

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!

持ち上げても切れません!!

チルドバイヤー
水島の
おいしさ選抜

伊豆産天草100%使用
ところてん

3/16 新発売

弾力が違う! 追求した極細のど越し抜群!!



徹底的にこだわったのど越しを
味わってください!

「俺達のところてん」
熱意のある会長さんとおいしさを
とことん追求しました!



(左)チルドバイヤー:水島(右)まひい食品部:会長 加藤さん

「ヒミツ」は「伊豆産天草」

伊豆産の天草を100%使用した、バイヤーこだわりのところてんがようやく発売!なんといっても、一番の特長はのど越しを徹底追求したこの細さと弾力!細いのに食べ応えがあり、箸で持ち上げても切れないところが完成しました。原料の天草は、海女さんが海に潜り手摘みでとり、下処理も丁寧に行われるため不純物が少なくしなやかです。また、たれは化学調味料不使用の三杯酢と「黒酢」をご用意!まろやかな酸味でお子様から大人の方まで食べやすい味わいに仕上げました。

<p>三杯酢</p> <p>酸度を抑えた醸造酢とレモン果汁を使用、まろやかな酸味です。</p>	<p>黒酢</p> <p>酸味がややわかく米の甘みが口の中に広がります。</p>
<p>伊豆産天草100%使用 ところてん (三杯酢・黒酢、各90g×3)</p> <p>本体価格 各198円 参考税込 各214円</p>	<p>輸入天草</p> <p>比較的に価格が安く、モロッコ産が多く輸入されています。粘りが強く寒天製造などに多く使用されます。</p>
<p>国産天草</p> <p>採取後すぐに下処理を行い貴金属に仕上げます。ところてんにした時に膠が強く、豊かな磯の香が残ります。</p>	

おすすめの食べ方

軍艦巻き

旨味たっぷりのいか刺しうにを酢飯のせるだけ!簡単なにとまらないおいしさ。



いか刺しうに
(いかの肝醤油入り)
(100g当り)
498円
参考税込 538円

他にも「国産するめいか塩辛」、「いか刺したっぷり明太子」もどうぞ!

日本酒との相性がよくおつまみとしてだけでなく、アスタクサンや軍艦巻でもおいしくお召し上がりいただけます。

国産のいか肝をこして、醤油と混ぜ合わせ、この商品のためだけに配合した肝醤油を味付けに使用しているため、いかとウニーストの旨味を引き立てます。

国産の皮なし刺身用いかを使用しているため、鮮度は抜群!身は大ふりにカットしているため、ウニーストとも絡みやすく弾力のある食感が味わえます。通常は保存性を高めるために酒粕を多く使ったものもありますが、本商品は酒粕の使用を抑えて、素材そのものの風味を生かしています。

国産のするめいかを使用

いかの肝醤油が決め手

おいしい焼き方のポイント



「金山寺味噌」と「黒糖しょうゆだれ」はソースが焦げ付きやすいので、フライパン用ホイルシートを敷いてから焼くのがオススメ!後片付けもラクラクです。

簡単!便利! フライパンひとつで時短おかず!

お客様から愛されつづけてロングヒット!

豚ロース肉は「沖縄県産」に産地指定することで、安全・安心です。お肉は焼いても柔らかく味がじっくりしみ込んでいるため小さなお子様から大人の方まで好評いただいています。

精肉バイヤー
小松の
おいしさ選抜

沖縄県産
豚ロース味付肉



「こはんがススムおいしい」です!

<p>金山寺もろみ味噌</p> <p>自然でまろやかな甘味が特長です。</p>	<p>黒糖しょうゆだれ</p> <p>にんにくと鰹節が効いたしょうゆだれに沖縄県産の黒糖の甘味がマッチ!</p>	<p>瀬戸内レモン塩だれ</p> <p>沖縄の塩「シママス」を使用。まろやかな塩味と瀬戸内レモンのさっぱりさがポイント。</p>
--	---	---

沖縄県産豚ロース肉味付肉
(瀬戸内レモン塩だれ・金山寺味噌漬・黒糖入りしょうゆだれ、各1パック・170g入)
本体価格 **各380円**
参考税込 各410円

樹上完熟で鮮やかな色味に!

生産者からの手紙が見られます!

赤

黄

橙

ラタトゥイコにおすすめ!

サラダに彩りをプラス!

酸味と甘味のバランスが絶妙!

茨城県に産地限定 鮮度感が違う!

だから

収穫後できるだけすぐに
東急ストアが茨城県産にたたる理由は、鮮度を保ったままお店に並べることが出来るからです。収穫から袋詰めまでを一貫して行い、その後横浜市場センターから鮮度そのままに店頭へ並びます。

樹上でしっかりと完熟

樹上完熟させているため、色味も鮮やかとなり料理の彩りに最適です。また、鮮度を保ったままお届けするため、肉厚のみずみずしい食感を味わっていただけます。生のままサラダで食べるのがオススメ!

火を通すとさらに甘味が増すので、炒め物や煮込み料理にもぜひどうぞ。

カラフルなパプリカを食べてみてください!

茨城県産「手紙のついた野菜」パプリカ(赤・黄・橙、各1個)
本体価格 **各198円**
参考税込 各214円



樹上完熟で鮮やかな色味に!

青果バイヤー
中村の
おいしさ選抜

「手紙のついた野菜」
パプリカ





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!

藻塩 せんべい

リピーター続出! カラダ想いの おせんべい

軽くて、さっくり食感!

淡路島の藻塩100%使用
淡路島は昔ながらの職人の手による塩づくりが有名です。藻塩とは、海藻を何層にも重ね、海水を掛けることでできる旨味を含んだ塩です。塩分濃度は低く、口当たりなめらかな味わいに仕上がります。

国産こしひかり米を使用
お客様から国産米使用のご要望が多く、栃木県・茨城県産のこしひかりのみを使用しています。

菜種油100%使用
添加物の入っていない菜種油を100%使用し、軽くさっくりとした食感を実現しました。

余計な添加物を使用せず、海藻の旨味たっぷりの藻塩の味わいが際立つシンプルなおせんべい。食べる手が止まらないおいしさです!



厚焼きですが、軽い食感です!



藻塩 せんべい (70g) 本体価格 **198円** 参考税込 214円

サクッ、ふわっ、トロッ 3つの食感が楽しめる



北海道産メロン果汁入 クリームパン

北海道産メロン果汁入り
サクリとした食感のビスケット生地、ふんわりとしたパン生地、トロツとしたクリームまで、北海道産メロン果汁入りに、メロン果汁をふんだんに使用して、さらさら、香り高く、トロツとなめらかな口当たり仕上げました。

クッキー生地やふわふわ食感のパン生地との相性は抜群! 見た目も赤肉メロンに、たわわり、外側のクッキー生地は緑色、中身のパン生地、クリームは赤色にし、メロンらしさをアップしました。

クッキー生地は、限界まで厚くしました!



北海道産メロン果汁入 クリームパン (1個) 本体価格 **140円** 参考税込 151円



店舗限定商品

【おきかたをベーカー取扱い店舗】限定商品です。以下の店舗で販売を予定しております。

実施店舗
五反田・金町・あざみ野・調布・中目黒本店・新丸子・中山・立川駅南口・東長崎・梶が谷・洗足・すすき野・大岡山・高島平・北越谷・上池台・宮前平・不動前・久が原・センター北駅前・雪が谷・武蔵小杉・南町田・溝の口・プレッセル目黒