

東急ストア生活情報誌

Family 109

2018年12月号
No.518



フードコーディネーター
今月は 平尾 由希さん

もうメニューは考えた?
クリスマスを盛り上げる
おもてなしレシピ



Family 109

2018年12月号
No.518



ぶり

脂の乗ったぶりのおいしさを存分に味わうなら、やっぱりお刺身がおすすめです。今回ご紹介しているごまカルバッチョは、独特の臭みも感じられず、箸がすすむ一品。お酒のおつまみにもおすすめです。



サーモン

大人から子どもまで、みんなが大好きなサーモン！生で、煮て、焼いて、蒸して、揚げてと、どんな調理法でもおいしく食べられる万能なお魚です。今回のレシピは揚げ物。生のサーモンとスマーキュサーモンを組み合わせた、サーモンづくしの一品です。



トマト

そのまま食べたり、ソースにしたりと、トマトの使い道はさまざまあります。今回はデザートに変身！やさしい甘さで後味さっぱり。まるでフルーツを食べているような感覚です。漬けるだけの簡単レシピ。ぜひお試しください！



CONTENTS

- おしえて！ラク★うまキッチン ■ 12月
レシピと食材の旬な話 1
- おしえて！ラク★うまキッチン ■ 12月
フードコーディネーター 平尾 由希さん
- もうメニューは考えた?
クリスマスを盛り上げる
おもてなしレシピ 2
- バイヤーのイチ押し[その5] 6
- マーサの食コラム ■ 12月のテーマ
知って得するキッチン家電
【魚焼きグリルの活用法】 10
- マーサの美味しい旅日記
【ポルトガル編】 11



マッシュルーム

コロコロとしたかわいい形のマッシュルーム。真っ白なホワイトマッシュルームと、茶色いブラウンマッシュルームの2種類があり、世界で最も多く生産されているきのこです。うみみが豊富で味わい豊か。生でも火を通しておいしく食べられますよ。



鶏もも肉

クリスマス
シーズンに多く出回る骨付き鶏もも肉は、それだけでテンションがアップしますよね。ローストチキンが定番の食べ方ですが、今回は、昨年旅行したときに現地で教わった、フランスの家庭でよく食べられている煮込み料理のレシピをご紹介します。



レシピと食材の 旬な話

お話しは... フードコーディネーター
平尾 由希さん



牛肉

割り下にたっぷりワインを使った洋風すき焼きなら、お手ごろな牛薄切り肉もワンランクアップの味わいに！クレソンと相性が良く、一緒に食べると独特の香りとほのかな苦味が口の中をさっぱりさせてくれますよ。



牛肉とクレソンの赤ワインすき焼き

■材料(2人分)

牛薄切り肉	200g
長ねぎ	1本
生しいたけ	4枚
クレソン	1束
焼き豆腐	1/2丁
しらたき(結んであるもの)	8個
赤ワイン	750ml
A [砂糖]	大さじ4
しょう油	大さじ4

■作り方

- 厚手の鍋に赤ワインを入れて沸騰させアルコールを飛ばし、Aを加える。
 - 長ねぎは斜め切り、しいたけはかさの部分に飾り切りを入れる。
 - 1と牛肉、豆腐、しらたきを入れ、火を通しておきレシピを教えていただきました。
- 「クリスマスのテーブルは、いつもよりちょっとおしゃれで豪華にしたいものです。今回は、そんな思いが手軽で簡単に叶えられる料理を集めました。テーブルを囲むみんなのテンションもアップすること間違いなしですよ!」

平尾先生からのアドバイス

赤ワインはシラーやメルローなど酸味がまろやかな品種を使うのがおすすめ。砂糖はきび糖を使うとコクが出てよりおいしくなります。シメはごはんと粉チーズでリゾットに。

クリスマスを盛り上げる

もうメニューは考えた? おもてなしレシピ



街はすっかりクリスマスマード一色♪ みなさん今年はどんなパーティーを計画していますか? 「クリスマスは、好きなワインを飲みながら、家族やお友達と過ごすのが定番です」と話すのは、フードコーディネーターの平尾由希さん。今日はそんな平尾さんに、クリスマスパーティーにおすすめのとつておきレシピを教えていただきました。

「クリスマスのテーブルは、いつもよりちょっとおしゃれで豪華にしたいものです。今回は、そんな思いが手軽で簡単に叶えられる料理を集めました。テーブルを囲むみんなのテンションもアップすること間違いなしですよ!」

Merry Xmas

■材料(2人分)

ホワイトマッシュルーム(スライス)	2パック
玉ねぎ(スライス)	1/2個
バター	10g
チキンスープ(鶏がらスープの素+水)	200ml
牛乳	200ml
生クリーム	100ml
塩・こしょう	各適量

[トッピング]

牛乳(50°C位に温める)	50ml
シナモンパウダー	少々

■作り方

- 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- 1へマッシュルームを加え、焦がさないように注意しながら弱火で炒め、チキンスープを加えてやわらくなるまで煮込んだら、粗熱を取る。
- 2をミキサーにかけ、鍋へ戻し、牛乳、生クリームを加えて温める。
- 3 塩・こしょうで味を調整、カップに注ぐ。
- 4 温めた牛乳をミルクフォーマーなどを使って泡立てたら4に乗せ、シナモンパウダーを振りかける。

マッシュルームのカプチーノ

見た目はまるでカプチーノ♪
やさしい味わいがクセになる

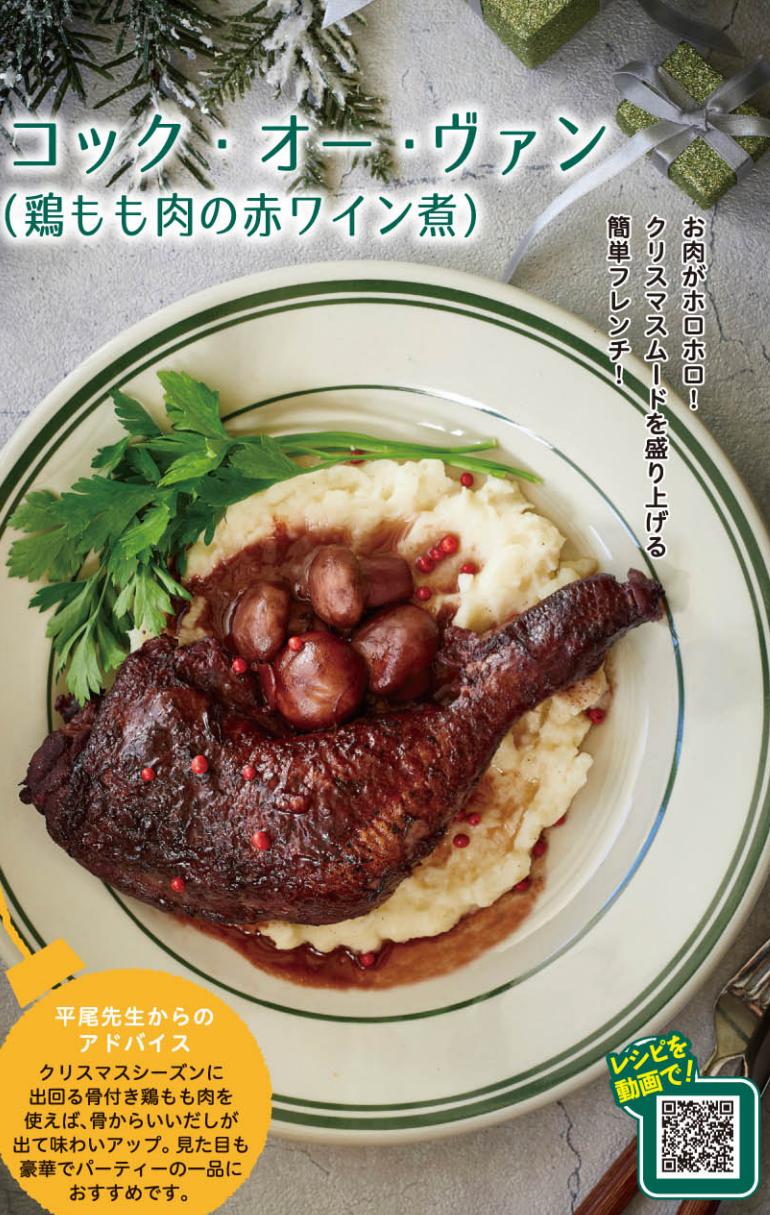


レシピを動画で!



平尾先生からのアドバイス

牛乳を泡立てる時は、あらかじめ50°C位に温めておくと、しっかりと泡が立ち、消えにくく長持ちします。



コック・オー・ヴァン (鶏もも肉の赤ワイン煮)

お肉がホロホロ!
クリスマスマードを盛り上げる
簡単フレンチ!

フードコーディネーター
平尾由希さん

Yuki Hirao

NHK報道局在職中に飲食に関する様々な資格を取得。その後本格的に料理を学び、食の世界へ。雑誌やWebなど各種媒体でのレシピ連載、企業の商品開発を行なうほか、近年は、全国各地で、食を通じた町おこしの取り組み、地域の食のプランディングにも数多く携わっている。



デザートにどうぞ!

トマトのシロツブ漬け

■材料(2人分)

トマト(湯むき)	5個
A [白ワイン]	100ml
砂糖	大さじ3
塩	ひとつまみ

■作り方

- トマトはヘタを取って沸騰したお湯にくぐらせ、皮に切れ目が入ってきたら氷水に取って皮をむく。
- 小鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、熱いうちに1を加えて粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やす。
- お皿に2を盛り付け、ミントを添える。

平尾先生からのアドバイス

トマトはあえて硬めのものを選びましょう。
皮を湯むきし、熱いうちにシロツブに漬けると、味がよくしみておいしくなります。



動画では
私が作って
います!

ぶりの ごまカルパッチョ



ごまの香ばしさと
にんにくの香りで
ひと味変わったカルパッチョ!

■材料(2人分)	
ぶり(刺身用)サク	約300g
A [にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
しょう油	大さじ2
白いりごま	適量
ごま油	大さじ1
プロッコリースプラウト	1/2パック
にんにくチップ	適量

- 作り方
- 1 ぶりをジッパー付きの保存袋に入れ、Aを加えて10分マリネする。
 - 2 白ごまを1にたっぷりとまぶす。
 - 3 フライパンにごま油を熱して2を入れ、表面に焼き色を付けるように強火でサッと焼いたら、取り出してそぎ切りにする。
 - 4 お皿に3を盛り付け、スプラウトを乗せ、にんにくチップを散らす。

サーモンフライ

■材料(2人分)	
アトランティックサーモン(切身)	2切
スモークサーモン	
(スライス/大きさにより枚数は調整)	…6~8枚
バジルの葉(生)	…6~8枚
クリームチーズ	
(4cm角の固形タイプ/2等分にする)	…3~4個
塩・こしょう	各適量
小麦粉、溶き卵、パン粉	各適量
揚げ油	適量

[付け合わせ]
レモン ……………… 1/2個

■作り方

- 1 アトランティックサーモンは、皮と骨を除いて3~4等分し、塩・こしょうを振る。
- 2 スモークサーモンに1を乗せ、さらにクリームチーズ、バジルの葉を重ねて巻く。
- 3 2へ小麦粉、溶き卵、パン粉、溶き卵、パン粉の順に衣を二度付けし、170°Cに熱した揚げ油でこんがりと色付くまで揚げる。
- 4 お皿に3を盛り付け、レモンを添える。

平尾先生からの
アドバイス

衣を二度付けすると形が崩れにくくなりキレイに仕上がります。スモークサーモンは、フライにしてもスモークの風味が生きているので、お酒との相性も抜群ですよ。



動画では
私が作って
います!

サーモンの
ダブル使いが決め手!
オードブルにピッタリ!

レシピを
動画で!



そばの本場、信州戸隠。この地で製粉から製麺まで一貫して生産している「(株)おひなた」さんと共同開発しました。**国産のそば粉**を使ったもちろん、温かい汁そばにも合う麺の太さです。年末は、**年越しそば**でおいしくお召し上がりください。

おいしさの秘密① そばの香りを生かす石臼挽き

石臼時に熱が出にくい石臼挽きは、機械挽きと違つてそば本来の味と香りを損いません。

おいしさの秘密② 国産100%！原材料へのこだわり

国産そば粉を100%使用。つなぎの小麦粉も国産なので安心です。

おいしさの秘密③ お手軽・気軽な食べ切りサイズ

1袋200g入りで約2人前。手軽に召し上がっていただける食べ切りサイズです。

Tokyu Store Plus 信州そば

石臼挽きの様子

そばで血液もサラサラ★
鈴木修一バイヤー

Tokyu Store Plus 信州そば(200g)

冷たいそば
温かい汁そば
どちらにも！

全国一の長いも収穫量を誇る青森県。生産地の上北地区は、夏は涼しく昼夜の寒暖差が大きいので、長いも作りに最適な土地と言われています。シンプルに「**とろろご飯**」「**バター焼き**」などでお召し上がるのがおすすめです。

おいしさの秘密① 長いもが味わいを増す気候

夏でも冷涼な気候、「やませ」がもたらす厳しい環境で、甘みと栄養をじっくり蓄えます。

おいしさの秘密② 長いものための土作り

土壤分析のデータを活用し、堆肥も含めた肥料を細かく処方。長いもが元気よく育つ土作りが自慢です。

おいしさの秘密③ 専用袋で鮮度長持ち！

袋にミクロの穴加工を施し呼吸を抑えることでシャキシャキとした食感とおいしさが長持ちします。

Tokyu Store Plus 手紙のついた野菜 長いも

JAゆうき青森の生産者のみなさん

今が旬！秋掘りの長いもをお楽しみください！

Tokyu Store Plus 手紙のついた野菜 長いも

品質も収穫量もトップクラス！こだわりの土作りから生まれた、コクと粘りの長いも

野中洋介バイヤー

毎日絶好調！長いも食べてネバネバがパワーの源！
のなか

Tokyu Store Plus 京都湯どうふ

おいしさの条件は、水と大豆！京都山城の地下水と国産大豆100%で作った豆腐

東急ストアならではのおいしい商品を紹介！

バイヤーのイチ押し その5

「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。おいしさと品質へのこだわりをバイヤーが熱く語ります。

アツアツのお豆腐を、ハフハフといただくのは冬の醍醐味です。そんなこの時期にピッタリなお鍋専用の豆腐を開発しました。なめらかさとまるやかさを大切にしつつ、しっかりととした食感に仕上げているので、煮崩れしにくいのが特長です。

おいしさの秘密① 京都の地下水を使用

豆腐作りで最も大切な水は、京都山城の地下120mから汲み上げた清らかな地下水を使っています。豆腐の工場近くを木津川が流れます。

おいしさの秘密② 安心とおいしさの国産大豆100%

上質な国産大豆と国産にがりを厳選。安心してお召し上がりいただけます。

私達が自信を持って作っています！

JAゆうき青森の生産者のみなさん

おまかに！

まるで料亭の味？

豆腐と言えば、やつぱり京都！この冬は本場の味をお楽しみください。

豆腐のことならお任せ！
グロサリー食品部(チルド)
水島史郎バイヤー

野中洋介バイヤー

生鮮食品部(青果)

製造委託先
伊賀屋食品工業(株)
堀井さん

みずしま

さらにプラスワン！
消泡剤も不使用
大豆とにがりと水だけの、こだわりの豆腐を味わってください。

Tokyu Store Plus 京都湯どうふ(350g)

寒い冬はコレで決まり！ 人気の「地養鳥」と「高座豚」を組み合わせた いいとこ取りな鍋セット

家族が集まる冬の食卓といえば、やっぱりお鍋！
そんな時は、東急ストアで定番人気の
「地養鳥」と「高座豚」を組み合わせた
鍋セットはいかがですか。
豚バラ肉、鶏もも肉、手羽元、さらに生の鶏団子という
贅沢な内容。ここへお好みの野菜を加えれば、
簡単にお鍋のできあがり。素材そのものの味を生かすため、
塩やしょう油味などでシンプルにお召し上がりください。



Tokyu Store Plus
国産地養鳥・高座豚
鍋セット



次回も
お楽しみに！

2
育ち盛りの
お子様から
お年寄りまで
大満足の
鍋セット！



生鮮食品部(畜産)
小松瑛太バイヤー



Tokyu Store Plus
国産地養鳥・高座豚
鍋セット



Tokyu Store Plus
国産地養鳥・高座豚
鍋セット



Tokyu Store Plus
国産地養鳥・高座豚
鍋セット



Tokyu Store Plus
国産地養鳥・高座豚
鍋セット

カルパッチョに！お刺身に！ これからはお魚に合わせるならコレ！ 素材の味を引き立てるドレッシング



長野徹アシスタントバイヤー

Tokyu Store Plus
和風カルパッチョ
ドレッシング(18mL×4袋)

Tokyu Store Plus
カルパッチョ
ドレッシング(18mL×4袋)

Tokyu Store Plus
カルパッチョドレッシング
和風カルパッチョドレッシング

お客様に新鮮なお魚をもっとおいしく召し上がるがって欲しい。
そんなバイヤーの思いから開発されたのが、
エキストラバージンオリーブオイルを使った
洋風・和風2タイプのドレッシング。
カルパッチョはもちろん、お刺身のしそう油代わりにもGOOD。
クリスマスや年末年始のパーティーに、ぜひご活用ください。

そんなバイヤーの思いから開発されたのが、
お客様に新鮮なお魚をもっとおいしく召し上がるがって欲しい。
エキストラバージンオリーブオイル



チーズ好きのバイヤーによる、
ソース不要のおいしさ。
軽食やご飯のおかずに、最適です。
ぜひ、そのままお召し上がりください。



チーズ好きのためのメンチカツです！
時間が経ってもサクサクの衣
油切れの良い目の細かいパン粉を使用しました。
サクサクとした軽い食感が楽しめます。



チーズメニューはいつもチェック！
パッケージにもサクサクの秘訣
細かい空気穴を開けているため、蒸気がこもらずにサクサクした衣の食感が持続します。



Tokyu Store Plus
5種のチーズの
メンチカツ



Tokyu Store Plus
5種のチーズの
メンチカツ



チーズ入りメンチカツイメージ図
5種のチーズパウダー入りの生地
●エメンタール ●パルメザン
●カマンベール ●チeddar
●ブルー
サクッと食感のパン粉
ほぐれる合挽き肉
たっぷりチーズソース



世界で最も美しい駅
サン・ペント駅
のタイル



中がやわらかい
カステラ!

今月は、ヨーロッパ大陸最西端のポルトガルで出会った食材や料理、観光のお話です。

まずは、ポルトガル第2の都市ポルトガルで出会った食材や料理、観光のお話です。

今月は、ヨーロッパ大陸最西端のポルトガルで出会った食材や料理、観光のお話です。

今月は、ヨーロッパ大陸最西端のポルトガルで出会った食材や料理、観光のお話です。

今月は、ヨーロッパ大陸最西端のポルトガルで出会った食材や料理、観光のお話です。



マーサの美味しい旅日記 masa's travel diary

ポルトガル編



あふくろの味

ローカル色の
豊かなポルトガル家庭料理を食べてみたい方には

「バカリヤウのコロッケ」がおすすめ。バカリヤウと

は干したたらのことで、これを水で戻してほぐし、マッシュポテトと混ぜて、パン粉を付けて揚げます。ホクホクとしておいしいですよ。



あつあつを
めしあがれ!

このほか、筒切りにした魚をパブリカパウダーで煮込んだ料理は、魚の身がしつとりやわらか、緑の野菜スープ「カルド・ベルデ」も格別なので、お試しくださいね。

ポルトガルは、お菓子も美味。カステラのルーツといわれる「パン・デ・ロード」をカフェでいただきました。生地の表面は日本のカステラに似ていますが、中身は半生のような状態。日本でこんなスイーツが流行しましたね。そう! 生カステラ(半熟カステラ)です。

まずは、ポルトガル第2の都市ポルトのサン・ベント駅。青色のタイル(アズレージョ)がとても美しく、一見の価値あり! ポルトはポートワインも有名で、私が試したのはカラメルのような香りの、甘めの味でした。パッケージがきれいで、お土産にも良いですね。

日本人好みの料理が多い上に、気候が比較的温暖で過ごしやすいポルトガル。ぜひ一度お出かけください。

写真・フルタニマサエ

12月のテーマ

知って得するキッチン家電

【魚焼きグリルの活用法】



マーサの食コラム
masa's column

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。「マダムマーサクッキングスタジオ」を主宰。



魚焼きグリルは、オープンほど庫内温度を上げるのに時間がかかりず、オープントースターより高熱で調理ができるという特徴があります。庫内がコンパクトで直火という特性を活かし、魚焼きグリルを使いこなしてみましょう。

焼き魚

まずは定番から。ソテーとは違う味を楽しんでくださいね。グリルの掃除が面倒で敬遠してしまった方は、グリルパンやバット、トレーを使うと楽ですよ。表面はカリッと、中はしっとりに焼き上がります。



グリルチキン

鶏もも肉の厚さを均一にしたら、塩・こしょうを振り、皮目を上にしてトレーに乗せ、8~9分焼くだけ。簡単なのに、味は抜群です。塩・こしょうやハーブを振ってレモン汁をかけたり、しお油、みそ味、エスニック味などお好みでどうぞ。皮目はカリッと、中はジューシーで、フライパン調理では味わえないおいしさです。



とんかつは、パン粉をまぶすまで通常の手順で行ったら、トレーに並べて焼くだけ(中火で3~4分、裏返して更に3分。焦げるようならアルミ箔をかけ)。肉から出る脂で焼き上げります。肉類以外の春巻きや野菜のパン粉焼きは、表面に少し油を塗るときれいに焼けます。



ローストビーフ

アルミ箔で牛肉を包んで7~8分焼いた後、そのまま10分余熱を利用したらできあがり。おもてなし料理にも使えますね。



●作り方
このようにいろいろな調理ができる魚焼きグリルは、万能調理器具! ぜひお試しください。

- ボウルにAを入れてよく混ぜたら、ラップをして1時間以上置く(前日に作っておけば更に良い生地になる)。
- 作業台に打ち粉を振ったら1を乗せて6等分にし、楕円形にのばす。
- 2を魚焼きグリルの網の上に乗せて、1分半焼く。生地が膨らんだら取り出す。

簡単な上に生地が作り置きできて(冷凍可)、焼き時間が短いから忙しくてもすぐにできますね

- A 小麦粉 200g
ベーキングパウダー 小さじ1
プレーンヨーグルト 大さじ3
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/2
ぬるま湯(30°C位) 55cc
サラダ油 大さじ1
打ち粉(小麦粉) 適量

魚焼きグリル
レシピをご紹介!

手間なしナン



税の豆知識

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
(資料提供: 目黒税務署 TEL.03-3711-6251)

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

- 税務署に行かず自宅から申告できます。
- 源泉徴収票等は、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。※確定申告期間から5年間、税務署から書類の提出又は提示を求めることがあります。
- 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時間でも利用可能ですが、※メンテナンス時間を除きます。

平成31年(2019年)1月以降のe-Taxについて

平成31年(2019年)1月から、個人納税者の方がe-Taxをご利用になる場合、以下の2つの方式をご利用いただける予定です。

- 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「e-Tax利用の簡便化の概要について」
(www.e-tax.nta.go.jp/kanbenka/index.htm)をご覧ください。
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ます。また、作成した申告書等データを
e-Taxで送信することで、税務署に行かず自宅から申告できます。

いつでもどこでもスマホで申告

平成31年(2019年)1月から、「確定申告書等作成コーナー」では、スマートフォンでも所得税の確定申告書をID・パスワード方式を利用してe-Taxで送信することができるようになります。
さらに、給与所得者(年末調整済み)で、医療費控除又はふるさと納税などの寄附金控除を適用して申告する方は、見やすいスマホ専用画面をご利用いただけるようになります。

確定申告期の事務スタッフ募集について

税務署では1月～3月にかけて、確定申告の事務補助(パソコンの操作補助・入力事務、窓口における案内、書類整理等)のアルバイトを募集しております。詳細は最寄りの税務署へお問い合わせください。国税庁ホームページをご覧ください。

