



※写真はイメージです。

旬の素材で あったか お鍋

ぶり(養殖)切身 (いっちゃがぶり)

「いっちゃが」は産地の言葉でとてもいい意味。雄大な志布志湾で養殖から出荷まで一貫体制で育てました。

雪国まいたけ 極

カサが大きく肉厚で歯ごたえの良いまいたけです。

「手紙のついた野菜」 水耕栽培クレソン

丹沢山系の伏流水を使用。水耕栽培で衛生的に育てました。

「手紙のついた野菜」 あま〜い! 深谷ねぎ

冬の寒さで甘味が増す12〜2月だけの限定販売。

※天候により入荷のない場合がございます。※写真は全てイメージです。



※写真はイメージです。

ぶりと青菜のみぞれ鍋

ぶりはホロホロ、野菜はシャキシャキ
すっきりとした上品だしで最後までおいしい

材料(2人分)

Vマーク ぶり(養殖)切身(いっちゃがぶり) …… 200g	塩 …… 適量
だいこん (おろして水気を軽く切った状態) …… 150g	こしょう …… 少々
小松菜 …… 4株	水 …… 600cc
Tokyu Store Plus「手紙のついた野菜」 あま〜い! 深谷ねぎ …… 1本	薄口しょう油 …… 30cc
	酒 …… 15cc
	昆布(10cm角) …… 1枚

作り方

- ぶりは、切身の両面に薄く塩を振って20分置き、熱湯に通して、身の色が白く変わったら冷水に取り、水で軽く洗う。**霜降り**
- 小松菜は葉と茎を分け、茎の部分は粗みじんに切る。葉はそのままの大きさに。
- だいこんは皮をむき、鬼おろしでおろす。深谷ねぎは粗みじんに切る(鬼おろしでおろしただいこんくらい)。※鬼おろし器がなければ、おろし金でおろす。
- 鍋にAと①を入れてから火にかけ、沸いてきたら深谷ねぎ、だいこんの順に加える(②)。
- ④が沸いてきたら小松菜の茎を加え(③)、葉も加える。火が通ったら仕上げにこしょうを振る。



匠の技 おいしく作るポイント

ぶりに薄く塩を振って20分置き、さらに霜降りすることで、しっかり下味が付きながらアクがとれ、少ない調味料でも満足いく味わいに仕上がります。また、水から煮ることで、だしがよく出るうえ、本来のうま味が感じられるようになり、身が固くなるのも防げます。鮭やたらなど、他の魚でもおいしく召し上がれます。

商品は東急ストア・プレッセ各店にてお求めください。 ※一部取扱いのない店舗がございます。

お問い合わせ 東急ストア お客様相談室
☎03(3714)2480(直通) 東急ストア 検索
(受付時間 10:00~18:00) <https://www.tokyu-store.co.jp>

匠の技 をご家庭で

分とく山 総料理長 野崎さんに教わるプロのコツ

野崎さんの鍋は、使う食材も調味料もとにかくシンプル。「東急ストアの食材は鮮度の良いものばかり。素材がいい味を持っているんだから、淡味の味付けで十分なんです」と野崎さん。では、よりおいしく仕上げるポイントは? 「食材に霜降りの下処理を施し、水から火を通す。このひと手間で、食材にストレスをかけずに素材本来の味を引き出すことができますよ」。旬食材のおいしさをしみじみ感じられる3種の鍋。早速今晚、試してみませんか。



※写真はイメージです。



分とく山 総料理長
野崎 洋光さん

福島県出身。東京グランドホテル、八芳園、西麻布「とく山」の料理長を経て、1989年に南麻布「分とく山」を開店。現在はグループ店含め5店舗を総料理長として統括。各種メディアを通じて、調理科学、栄養学をふまえた理論的な料理法に基づくわかりやすい和食を提唱。著書も多数。

えびとクレソンの鍋

えび、きのこ、クレソン、うまみと香りの三重奏
絶品手作りごまだれで箸が止まらない

材料(2人分)

お好みのえび(冷凍でも可) …… 10本	生しいたけ …… 200cc
Vマーク 雪国まいたけ 極 …… 200g	練り胡麻 …… 50g
Tokyu Store Plus「手紙のついた野菜」 水耕栽培クレソン …… 2束	砂糖 …… 大さじ2
春雨 …… 30g	Tokyu Store Plus 特選丸大豆生醤油 …… 50cc
水 …… 500cc	んにく(すりおろし) …… 1片分
昆布(10cm角) …… 1枚	ラー油 …… 少々

作り方

- えびは殻を取り、背開きにする。生しいたけは軸を取り薄くスライス、まいたけは食べやすくほぐしておく。クレソンは根元を少し切る。
- ①のえび、きのこ類をそれぞれザルに入れ、熱湯に10秒ほど入れたらザルを上げて水気を切る。**霜降り**
- 春雨は、ぬるま湯につけて戻したら、鍋に入れて水から火にかけ、沸騰したらザルに上げて水気を切り、15cmくらいの長さに切る。
- 鍋に水と昆布、②のきのこ類、③を入れてから火にかけ、沸いてきたら②のえびと①のクレソンを入れ、具材に火が通ったら、ごまだれを付けて食べる。

匠の技 おいしく作るポイント

冷たい汁に具材を入れ、それから火にかけると、素材のだしやうまみがよく汁に移り、おいしく仕上がります。グツグツ煮込まず、具材に火が通ったらすぐに食べるのがおすすめ。ごまだれも手作りすると、香りと風味のある一味違ったおいしさが楽しめます。



牛きのご鍋

あっさりさっぱり食べられる牛鍋
きのこの食感とねぎの香りで食欲アップ

材料(2人分)

牛薄切り肉 …… 200g
生しいたけ …… 2個
Vマーク 雪国まいたけ 極 …… 50g
Vマーク ぶなしめじ …… 50g
Vマーク えのき茸 …… 1袋
Tokyu Store Plus「手紙のついた野菜」 あま〜い! 深谷ねぎ …… 2本
A …… 500cc
薄口しょう油 …… 30cc
酒 …… 15cc

作り方

- 牛肉はサツと熱湯に通して水にとり、ザルに上げて水気を切る。**霜降り**
- 生しいたけは軸を取り、えのき茸は石づきを取ってほぐし、ぶなしめじは石づきを取り小房に分け、まいたけは食べやすい大きさに分ける。深谷ねぎは斜めに薄くスライスする。
- ②のきのこ類をザルに入れ、熱湯に10秒ほど入れたらザルを上げて水気を切る。**霜降り**
- 鍋にA、①、③を入れてから火にかけ、沸いてきたら②の深谷ねぎをたっぷり乗せる。



匠の技 おいしく作るポイント

牛肉ときのごを **霜降り** することで、汚れやアク、ヌメリなどがとれ、すっきりとした味わいに。少ない調味料で手早く仕上げることができ、素材本来の味が楽しめます。