

Tokyu Store Plus 簡単*おいしい で作る **エスニックメニュー**



フードコーディネーター 平尾 由希さん
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、地域の食のブランディングにも数多く携わっている。近著は『季節でいただく、まいにち菜味』（主婦の友社）。

01 魚介のうまみが詰まったエスニック餡が夏においしい **エスニック皿うどん**

材料(2人前)

米粉をつかった皿うどん	2皿分	にんにく(みじん切り)	1片分
サラダ油	大さじ2	水	300ml
にんじん(短冊状にスライス)	1/4本	しいたけ(軸を除いてスライス)	2個
豚肉切り落とし(食べやすい大きさに切る)	40g	えび(下処理をする)	6尾
いか(下処理をして輪切りにする)	1/2杯	青梗菜(3cmの長さに切る)	1本
広島産カキエキス使用 オイスターソース	大さじ2	ナンプラー	大さじ2
しょう油	大さじ2	砂糖	小さじ2
水溶き片栗粉	片栗粉大さじ1+水大さじ1	お好みで	
ライム(くし型切りを半分に切る)	1/4個		

使用したTokyu Store Plus商品ははこちら!

米粉をつかった 皿うどん
九州産の小麦粉と米粉をブレンドした、香りが良く軽い食感の麺。

広島産カキエキス使用 オイスターソース
広島県産のカキを手作業で剥いてポイした濃縮カキエキス使用。化学調味料不使用。

雑味がなくカキ本来の風味が味わえる「広島産カキエキス使用 オイスターソース」を使ったうまみたっぷりの餡に、パリッと軽い食感の「米粉をつかった皿うどん」の麺が良く合います。仕上げにライムを絞るとエスニック感がアップ!添付のソースは、あんかけチャーハンやあんかけ豆腐などの餡として使えますよ。

作り方

- フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。
- にんじん、しいたけを加えて炒め合わせ、水を加えてひと煮立ちさせる。
- Aを全て加え、豚肉切り落とし、えび、いか、青梗菜を加えてさっと火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 皿に「米粉をつかった皿うどん」を盛り付け、③をかける。お好みでお酢の代わりにライムを絞る。

02 エスニックな香りとコク深い味わいが食欲を刺激 **ココナッツカレーヌードル**

材料(2人前)

ココナッツカレースープ	2玉	稲庭延打餛飩	2玉
鶏もも肉(一口大に切る)	200g	トッピング	
サラダ油	大さじ3	もやし(ひげ根を取る)	20g
ココナッツミルク	200ml	香菜(シャンツァイ)(2cmほどのざく切り)	1本
水	450ml	味一ねぎ(2cmの長さに切る)	2本
国産丸鶏使用とりがらスープ	大さじ2	アーリーレッド(薄切り)	1/4個
ターメリック	小さじ1/2	ライム(くし型切りを半分に切る)	1/4個
直火焼カレー・ルウ(中辛)	大さじ5		
ナンプラー	小さじ3		
砂糖	小さじ3		
梅干し(種を除いて実をペースト状にたく)	2個		

作り方

- 【ココナッツカレースープ】を作る。鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉を入れて炒める。鶏もも肉の色が変わったらターメリックを加えて混ぜ合わせ、ココナッツミルク、水、「国産丸鶏使用とりがらスープの素」を加えて5分ほど煮込む。
- 「直火焼カレー・ルウ(中辛)」、ナンプラー、砂糖、梅干しを加えて味を調える。
- 「稲庭延打餛飩」は茹でて洗い、冷水でしめて水気を切る。器に「稲庭延打餛飩」を入れ、②を注ぎ、トッピングを盛り付ける。

使用したTokyu Store Plus商品ははこちら!

直火焼カレー・ルウ(中辛・辛口)
中辛は24種のスパイスにチャツネとほちみつでまろやかに。辛口は25種のスパイスにマサラの風味がスパイシー。国産野菜にこだわり、化学調味料不使用。

稲庭延打餛飩
十分に熟成された生麺は、独特のつるつる感としなやかさでのごちし抜群。

国産丸鶏使用 とりがらスープ
国産丸鶏100%使用。化学調味料不使用で安全・安心。

ココナッツカレースープには、フレック状で料理に使いやすい「直火焼カレー・ルウ(中辛)」に、化学調味料不使用の「とりがらスープ」でコクを出しました。「稲庭延打餛飩」はカレースープと良く絡んでのごちしも良いので、夏にピッタリ!また、隠し味に梅干しを入れることで、本場のエスニック料理のような、ほのかな酸味もプラス。いつものカレーにひと工夫した、食欲が落ちやすい暑い時期におすすめのレシピです。

作り方

- 【ココナッツカレースープ】を作る。鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉を入れて炒める。鶏もも肉の色が変わったらターメリックを加えて混ぜ合わせ、ココナッツミルク、水、「国産丸鶏使用とりがらスープの素」を加えて5分ほど煮込む。
- 「直火焼カレー・ルウ(中辛)」、ナンプラー、砂糖、梅干しを加えて味を調える。
- 「稲庭延打餛飩」は茹でて洗い、冷水でしめて水気を切る。器に「稲庭延打餛飩」を入れ、②を注ぎ、トッピングを盛り付ける。

使用したTokyu Store Plus商品ははこちら!

信州生みそ
無添加 国産原料100%
原料は安全・安心の国産100%みそ汁約18杯分の使いやすい小容量サイズ。

トマトがおいしい ミネストローネ用スープ
野菜とチキンのうまみが効いたコク深い味わい。

シチリア産ストレート有機レモン果汁
レモン本来の風味を感じるストレート果汁。料理のほかお菓子作りにも。

その名の通り「トマトがおいしい ミネストローネ用スープ」に、長期熟成タイプの「無添加国産原料100% 信州生みそ」でコクと深みをプラス。酸味と風味の良い「シチリア産ストレート有機レモン果汁」を加え、エスニック気分が楽しめる具だくさんスープに変身させました。あざりとじゃがいもからも良い味が、ボリュームもあるのでご飯のおかずにもピッタリです。

材料(2人前)

あざり(砂抜きをする)	150g	ナンプラー	小さじ1/2
にんにく(みじん切り)	1片	豆板醤	小さじ1/2
酒	大さじ2	無添加 国産原料100% 信州生みそ	小さじ1/2
じゃがいも(皮をむき、一口大に切って水にさらす)	1個	シチリア産ストレート有機レモン果汁	大さじ1
トマトがおいしい ミネストローネ用スープ	1袋	お好みで	
水	50ml	香菜(シャンツァイ)	適量

03 まるでトムヤムクン?!ピリ辛酸っぱいおかずスープ **あざりとジャガイモのエスニック風トマト煮込み**

作り方

- 鍋に洗ったあざり、にんにく、酒を入れて蓋をし、あざりの口が開くまで蒸す。
- じゃがいもは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wの電子レンジに3分半かける。
- ①に②、「トマトがおいしいミネストローネ用スープ」、水を加えて煮込む。
- Aを加えて味を調える。
- 器に盛り付け、お好みで香菜(シャンツァイ)を飾る。

Tokyu Store Plus **もっともっと価値ある商品を!** Tokyu Store **Precce**

毎日のお買物にGoodを**プラス**、東急ストアのプライベートブランド お客様にお届けする **3つの価値** **品質** **健康配慮** **簡単便利**

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