

とちおとめとサンふじの白和え

いちごとりんごの酸味に、やさしい甘さの
豆腐クリームがマッチ♡デザート感覚の白和え

材料(2人分)

いちご(とちおとめ) 2個
Tokyu Store Plus 青森県産「手紙のついた果物」
花田農園の愛情たっぷりりんご
(品種:サンふじ) 1/4個
豆腐(絹) 20g
グラニュー糖 5g
レモン汁 ひと絞り

作り方

- ① いちごはヘタを取り除いて四等分に切る。
- ② りんごは半分に切って皮付きのまま5mm幅の扇状に切る。
- ③ ボウルに豆腐を入れて、スプーンや小さな泡立て器で滑らかになるまでよく混ぜる。グラニュー糖を加えてさらによく混ぜ、最後にレモンを絞る。
- ④ ①と②を器に盛り、上から③をかける。

旬

※写真はイメージです。



青森県産「手紙のついた果物」
花田農園の愛情たっぷりりんご
(品種:サンふじ)

生産者からの
手紙はこちらから



いちご(とちおとめ)

おいしく作る//プロのコツ

豆腐クリームは、裏ごしするとより滑らかで上品な食感に仕上がります。
どんな果物にも合うので、好みや気分に変化を楽しんでみるのもおすすめです。

しらすと梅干しの菜の花飯

混ぜるだけの簡単レシピ!白、赤、緑の色が
華やかな、見た目にも春らしいほっこりませごはん

材料(2人分:小さめのおにぎり4個分)

ご飯 150g
Tokyu Store Plus
瀬戸内海産 釜あげしらす 25g
菜の花 10本
梅干し 5g
いりごま(白) 大さじ1
ごま油 大さじ1

作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② 沸騰したたっぷりの湯で菜の花をサッと茹で、冷水にとって冷ましたら水気を絞り、1cm幅に切る。
- ③ 梅干しの種を除いて包丁でたたく。
- ④ すべての材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。

旬

菜の花

※写真はイメージです。



瀬戸内海産 釜あげしらす

おいしく作る//プロのコツ

ごま油を加えることで食材がよくなじみ、香ばしいごまの香りが食欲をそそります。
茶碗に盛ってもよし、おにぎりにしてもよし。冷めてもおいしくいただけます。

Tokyu Store LINE友だち募集中!!

割引クーポン などのお得な情報や、
日々のお買物のお役に立つ チラシ などの
情報をお届けします!

登録はこちら!

LINE ID
@167xjzgp



Tokyu Store

FOOD MARKET プレッセ Precce

One plate

おしやれに愉しむ
早春の味覚

外はまだまだ寒いですが、
立春を過ぎれば暦の上ではもう春。
季節の変わり目を感じさせる食材を使った料理で、
食卓に春を呼び込みましょう!
教えてくださったのは、恵比寿の人気和食店
「なすび亭」店主の吉岡英尋さん。
簡単に間違いなくおいしい和の4品。ぜひトライを!

スナップえんどうと
とりモモ肉の卵とじとちおとめと
サンふじの白和えしらすと梅干しの
菜の花飯新じゃがいもと牛モモ肉の
和風ガーリックステーキ

※写真はイメージです。

スナップえんどうととりモモ肉の卵とじ

香ばしくジューシーな鶏肉、スナップえんどうの
シャキシャキ食感、ふんわり卵を同時に楽しんで♪

材料(2人分)

とりモモ肉 1/2枚(150g)
スナップえんどう 10本
長ねぎ 1/3本(30g)
卵 1個
だし汁 150g
a 薄口しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
塩 少々
サラダ油 大さじ1
粉山椒 適量

旬

※写真はイメージです。



スナップえんどう

作り方

- ① とり肉に塩を振り、6等分に切る。スナップえんどうは筋を取り、斜め半分に切る。長ねぎは斜め薄切りに切る。
- ② フライパンにサラダ油を引き、とり肉の皮目を下にして並べ、スナップえんどう、長ねぎも加えて中火で焼く。
- ③ 焼き色が付いたらaを加え、沸騰したら弱火にし、4～5分煮込む。
- ④ とり肉に火が通ったら、軽く溶いた卵を静かに回し入れる。
- ⑤ 卵が固まったら器に盛り、粉山椒を振る。

おいしく作る//プロのコツ

とり肉を焼いてから煮込むことで、香ばしさと奥行きのある味わいに。
卵は混ぜすぎず、軽く溶いた方がふんわりと仕上がります。

新じゃがいもと牛モモ肉の
和風ガーリックステーキ甘辛い和風ガーリックソースは、
牛肉とも新じゃがとも相性抜群。おいしくて箸が止まらない!

材料(2人分)

牛モモ肉 50g×2
Tokyu Store Plus 鹿児島県産「手紙のついた野菜」
新じゃがいも(品種:ニシユタカ) 小3個
にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
サラダ油 大さじ1/2
バター 5g
みりん 大さじ3
しょうゆ 大さじ3

旬

※写真はイメージです。



鹿児島県産「手紙のついた野菜」
新じゃがいも
(品種:ニシユタカ)

生産者からの
手紙はこちらから



作り方

- ① 新じゃがいもは、皮付きのまま串が通るくらいまで茹でて(または電子レンジで蒸す)、半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を引き、牛肉と新じゃがいもを入れて中火で焼く。牛肉は表面に焼き色を付けるように、新じゃがいもはこんがり焼く。
- ③ 牛肉を取り出し、フライパンにみりんとうしょうゆを加え、煮詰めながら新じゃがいもに絡める。最後ににんにくとバターを加え、全体に絡める。
- ④ 牛肉は食べやすい大きさに切り、新じゃがいもと一緒に器に盛り、③のソースをかける。

おいしく作る//プロのコツ

牛肉は、常温に戻してから焼きましょう。表面に焼き色を付けた後、
少し時間をおいて予熱で火を通すと、丁度いいミディアムレアに仕上がります。

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



※新鮮食品は、天候等の事情により入荷のない場合がございます。

「なすび亭」吉岡さんに教わる//プロのコツ

ワンプレートって、おしゃれだけれど、意外と盛り付け方が難しい。どうしたらおいしそうに見えるでしょうか。和食の場合のコツについて、吉岡さんにうかがいました。「左側を高く、右側を低くするの」が、和食の盛り付け方の基本です。皿に直接盛るほか、汁の出るものは小鉢に入れたり、また、足のある器、ない器などを組み合わせて、自分らしいセンスで楽しみながら盛り付けてみてください。」



なすび亭 店主 吉岡 英尋さん

和食界きっての人気料理人の一人。テレビや雑誌などのメディアでも活躍。恵比寿南の閑静な住宅街の一角にある一軒家の店舗は、満洲な佇まいの和の隠れ家。近日、新たな試みとして、オンラインサロン「あおみどり料理塾」を開校予定。