

東急ストア生活情報誌

# Family 109

2019

6

June

No.524

今年は料理で  
おもてなし!

父の日のパーティーメニュー  
ママと子供で作る



おしえて!

ラク★うま  
キッチン

easy tasty kitchen



フードコーディネーター  
今月は 平尾 由希さん

レシピ動画もさらに充実!

東急ストアのホームページで「Family 109」のデジタルカタログや「おしえて!ラク★うまキッチン」のレシピ動画をご覧ください。

おしえて!

ラク★うまキッチン

<https://www.tokyu-store.co.jp/family109/>



# Family

2019

# 6

June

No.524



料理：平尾 由希

## CONTENTS

おしえて! ラク★うまキッチン ■ 6月

【今月のレシピテーマ】旬の食材 .....1

おしえて! ラク★うまキッチン ■ 6月

フードコーディネーター 平尾 由希さん

今年は料理でおもてなし!

ママと子供で作る

父の日のパーティメニュー .....2

マーサの食コラム

【調味料豆知識】しょう油について .....8

もっともっと価値ある商品を! Tokyu Store Plus

6月のおすすめ商品 ..... 10



### 真あじ

6~7月が旬の真あじは、特に脂が乗っています。EPAやDHAを多く含んでおり、生活習慣病予防や脳細胞の活性化に効果があると言われています。



### オクラ

スーパー健康野菜・オクラ特有のネバネバには、ペクチンやムチンが豊富に含まれています。整腸作用やコレステロールの抑制、美肌効果が期待できそうです。



### 銀鮭

鮭は抗酸化力の高いアスタキサンチンが豊富です。今だけ出回る国内産の生の銀鮭は身がやわらかく、ふっくら。コラーゲンが多い皮も残さず食べましょう。



### とうもろこし

自然な甘さが人気のとうもろこしは、リノール酸やオレイン酸を多く含み、悪玉コレステロールを減らす働きが。夏バテや疲労回復にも役立ちます。

おしえて!  
**ラク★うま  
 キッチン**  
 easy tasty kitchen  
  
**【今月のレシピテーマ】  
 旬の食材**

旬の食材はお値段が手頃な上に栄養価も高いので、積極的に摂りましょう。特にあじは新鮮なものが多く出回るので、目が澄んでいて身の厚いものを選んでください。和食のイメージが強いオクラですが、実はアフリカ原産。古くから煮込みやカレーに使われるなど、多くの国で食べられています。

フードコーディネーター  
平尾 由希さん



おしえて！  
ラク★うま  
キッチン  
easy tasty kitchen



フードコーディネーター  
平尾 由希さん  
Yuki Hirao

雑誌やWEBでの連載やレシピ開発、CMのフードコーディネーター、企業の商品開発など、幅広く活躍中。また、地方の農水産物のブランディングアドバイザーを務めるなど、地域の食や食文化の輝かせ方を提案する仕事もしている。著書に「みょうが・大葉・しょうが・ねぎ・にんにくが主役の105レシピ 薬味の魔法」(主婦の友社)がある。

今年も料理でおもてなし！

とでママ作る

父の日の



パーティーメニュー

今年の父の日は、日頃の感謝の気持ちを料理で伝えてみませんか？

子供と一緒に作れる簡単でおいしいレシピを教えてください。本誌ではおなじみ、フードコーディネーターの平尾由希先生です。

「6品どれも、パパも子供も満足するメニューになっています。お酒にも合うので、ホームパーティーに出しても喜ばれますよ。「夏の薬味のタルタル」はいろんな料理に合うので、ぜひ普段のおかずにも使ってみてくださいね。」

「フライドサーモン」にタバスコが使われていますが、不思議とまったく辛くはありません！「実はうまみを引き出す隠

し味として入れている、揚げるとタバスコの味は完全に消えてしまうんですよ。お子さんや、辛いものが苦手な人でも安心して食べていただけるメニューです」。

アメリカの伝統料理である「オクラとシーフードのガンボスープ」は、オクラのところが印象的で、後を引くおいしさ。有頭えびを使うとうまみが増す上に、見た目も豪華なので立派な一品料理になります。

子供もシェフとして参加した、元気が出る父の日レシピ。ひと口ごとに笑顔になれるおいしさです！



オクラとシーフードのガンボスープ

オクラのところが後を引く！アメリカ・ルイジアナ州の伝統料理。



Father's Day



旬素材  
オクラ

—[ケイジャンパウダーがない場合]—  
パプリカパウダー…………… 小さじ1と1/2  
ガーリックパウダー…………… 小さじ1  
オレガノ…………… 小さじ1/4  
タイム(ドライ)…………… 小さじ1/4  
チリパウダー…………… 小さじ1/3  
黒こしょう…………… 小さじ1/3

作り方

- 1 オクラは1cm幅の輪切りに、有頭えびは背わたを除き、ひげ・足を切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、セロリ、にんにくを入れて中火でしんなりするまで炒める。にんにくが焦げないように
- 3 2にケイジャンパウダー、小麦粉を加えて炒め合わせ、更にトマトペーストを加えて混ぜ合わせる。小麦粉はダマにならないよう、全体にまぶす
- 4 3にえび、あさり、ローリエ、白ワインを加え強火でアルコールを飛ばしたら、オクラとシーフードブイヨンスープを加える。
- 5 5分位煮込み、塩で味を調えたら器に盛り付ける。

有頭えびは見た目も豪華な上、スープにうまみも出るのおすすめ

魚介からだしが出るので、スープは薄めでOK  
(または薄めの子キンスープ)

材料(3~4人分)

- オクラ…………… 10本
- 有頭えび(アルゼンチン産の赤えびなど)…………… 4尾
- あさり(砂抜きする)…………… 100g
- 玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/4個
- セロリ(みじん切り)…………… 5cm
- にんにく(みじん切り)…………… 1片
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- ケイジャンパウダー…………… 大さじ1と1/2
- 小麦粉…………… 大さじ1
- トマトペースト…………… 大さじ2
- ローリエ…………… 1枚
- 白ワイン(あれば辛口)…………… 200ml
- シーフードブイヨンスープ…………… 500ml
- 塩…………… 適量



旬素材  
とうもろこし

材料(ホットサンド2枚分)

- とうもろこし…………… 1本
- バター…………… 15g
- パルメザンチーズ(粉)…………… 大さじ1
- クミンパウダー…………… 小さじ1/8
- 塩…………… 少々
- 食パン(8枚切り)…………… 4枚
- スライスチーズ(溶けるタイプ)…………… 2枚
- [付け合せ]  
お好みのサラダ野菜…………… 適量

作り方

- 1 とうもろこしは実を削ぎ、食パンの耳は落とす。焦げないようにこまめに混ぜる
- 2 フライパンにバターを熱してとうもろこしを炒め、パルメザンチーズとクミンパウダーを加えて混ぜ合わせ、塩で味を調える。少量でもエスニックな風味に
- 3 ホットサンドメーカーに食パン、スライスチーズ、2、食パンの順に重ね、焼き色が付くまで加熱する。
- 4 食べやすい大きさに切り分けて、お好みのサラダ野菜と共に皿に盛り付ける。

ホットサンドメーカーの代わりにパン2枚の片面をトースターで焼き、裏返して1枚にスライスチーズを乗せて同様に焼く。2枚のパンで2をはさむ。



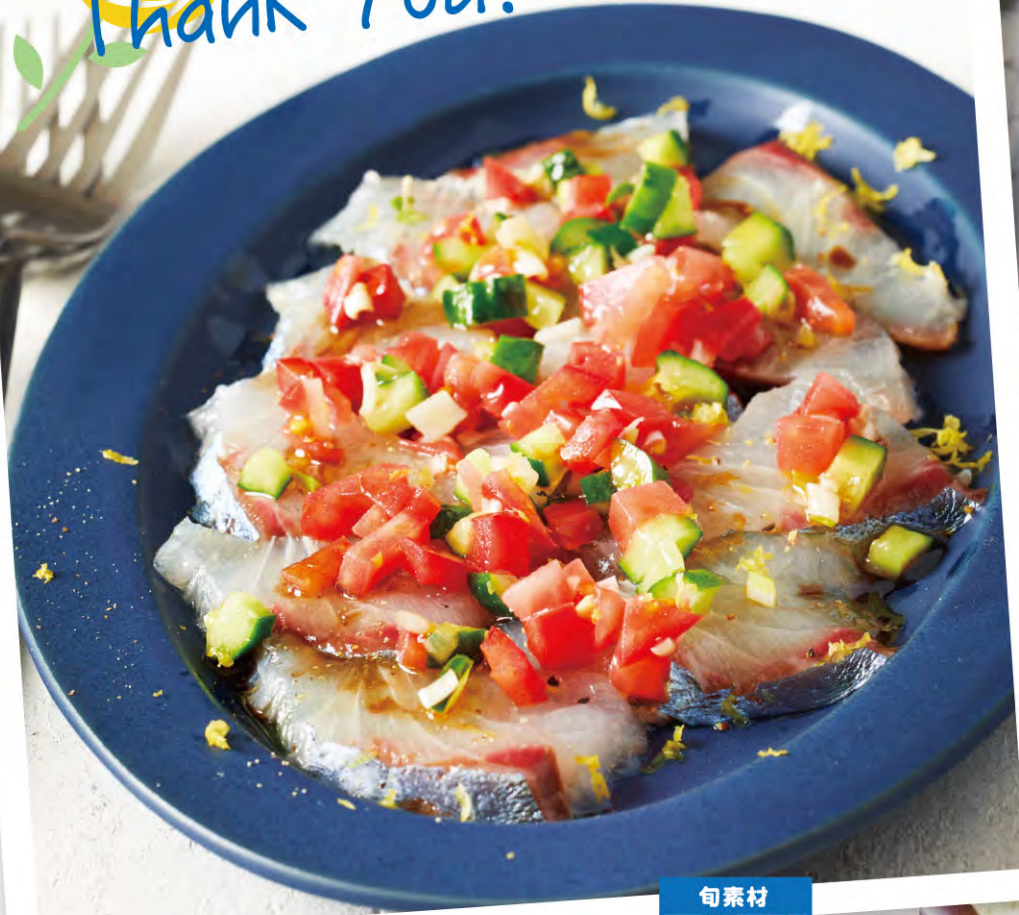
焼きもろこしのホットサンド

大人も子供も大好きなとうもろこし。少量のクミンとチーズでプロの味に。

皮ごと揚げたサーモンは栄養満点。  
薬味のタルタルとの相性もバツグン。  
フライドサーモン  
夏の薬味の  
タルタル添え



Thank You!



旬のあじのおいしさが際立つひと皿。  
レモンとバルサミコ酢でフレッシュな味に。

## あじと夏野菜のカルパッチョ

### 材料(3~4人分)

- 真あじ…………… 1/2~1尾  
塩・こしょう…………… 各少々
- A フルーツマト…………… 1/2個  
きゅうり…………… 1/4本  
エシャロット※…………… 2本  
※または玉ねぎ1/8個  
塩…………… 少々  
オリーブオイル…………… 小さじ1
- オリーブオイル…………… 小さじ1  
バルサミコ酢…………… 小さじ1  
レモンの皮(すりおろし)…………… 適量

### 作り方

- 1 フルーツマトときゅうりはどちらも種を除いて5mm角に、エシャロットはみじん切りにする。  
*身が厚く、目の色が澄んだあじを選びましょう*
- 2 あじは三枚おろしにして皮と小骨を除いて薄そぎ切りにし、お皿に並べて軽く塩・こしょうを振る。
- 3 ボウルにAの材料を混ぜ合わせ、2に盛り付ける。
- 4 オリーブオイル、バルサミコ酢を3の全体に回しかけ、レモンの皮を散らす。

### 材料(3~4人分)

- 銀鮭(生)…………… 3切れ  
塩、ガーリックパウダー、こしょう…………… 各小さじ1/2
- A 卵(Lサイズ)…………… 1個  
タバスコ…………… 20ml  
水…………… 20ml
- B 小麦粉…………… 1/2カップ  
ベーキングパウダー…………… 小さじ1と1/2  
塩…………… 小さじ1/2
- 揚げ油…………… 適量

### [夏の薬味のタルタル]

- ゆで卵(固茹で)…………… 2個  
大葉(みじん切り)…………… 3枚  
らっきょう(粗みじん切り)…………… 3個  
C みょうが(縦半割りにして小口切り)…………… 1個  
マヨネーズ…………… 大さじ3
- 塩・こしょう…………… 各少々
- ボウルにゆで卵を入れてフォークでつぶし、Cを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

### 作り方

- 1 チャック付きの袋に、食べやすい大きさに切った鮭、塩、ガーリックパウダー、こしょうを入れ、軽くなじませて20分以上置き、下味をつける。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、1をくぐらせ、別のボウルで混ぜ合わせたBの衣を付ける。
- 3 170℃に熱した揚げ油で7分位揚げ、油を切る。  
*きつお色になったら揚げ時のサイン*
- 4 お皿に3を盛り付け、[夏の薬味のタルタル]を添える。



材料(3~4人分)

牛ステーキ肉(ロース、もも肉など赤身がおすすめ).....  
・2cm以上の厚さのあるもの150g  
塩・こしょう.....各適量  
オリーブオイル.....大さじ1  
バルサミコ酢.....大さじ2

パルミジャーノ(またはパルメザンチーズ(粉)).....適量

作り方

- 1 牛肉は常温に戻し、塩・こしょうを振る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、1を中火で合わせて両面**5分位焼く**。

この後余熱で火を通すため、レアな状態でOK

- 3 アルミ箔で2を包み、20分休ませた後、**薄切り**にする。

切り口を広くそき切りにするとボリュームアップ!ピンク色がベストな状態

- 4 2のフライパンにバルサミコ酢を加えてサッと**煮詰め**、塩・こしょうで味を調える。

ゴムベラを使って肉のうまみをこそげ落とします

[サラダ]

お好みのサラダ野菜(ルッコラ・ベビーリーフなどの葉物野菜、ミニトマトなど).....各適量  
レモン汁.....小さじ1  
オリーブオイル.....小さじ1  
塩・こしょう.....各少々

# 牛肉タリアータ

イタリア語で「切った」という意味の「タリアータ」。たっぷりの野菜と共に、イタリアの伝統料理をご家庭で。

おすすめ素材



牛ステーキ肉



# Happy Father's Day



# ほろほろ スペアリブのグリル

下茹ですることやわらかくなり、余分な脂が落ちてぐっとヘルシーに!



おすすめ素材



豚スペアリブ



材料(3~4人分)

豚スペアリブ.....500g  
長ねぎの青い部分.....1本分  
しょうが(スライス).....1枚

- A
- しょうが(すりおろし).....大さじ2
  - しょう油.....大さじ3
  - 酒.....大さじ1
  - みりん.....大さじ1
  - 塩.....小さじ1/4
  - こしょう.....少々

クレソンなどお好みの葉物野菜.....適量

作り方

- 1 圧力鍋に豚スペアリブ、ひたひたの水(分量外)、長ねぎの青い部分、しょうがを入れ、10分加圧し、圧力を抜く。  
※圧力鍋がない場合は、鍋で肉がやわらかくなるまで30分位煮込む。
- 2 バットにAを混ぜ合わせ、粗熱を取った1を入れて時々上下を入れ替えながら30分以上漬け込む。
- 3 2を魚焼きグリルに並べ、弱火で10分焼く。片面焼きのグリルの場合は、片面5分ずつ焼く。
- 4 焼き上がったら、クレソンなどお好みの葉物野菜と一緒に皿へ盛り付ける。

マーサ流おすすめ  
しょう油使いいきり



作り置き減塩しょう油

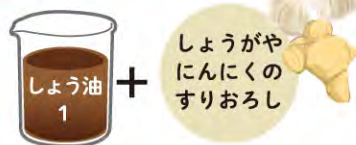
しょう油の代わりに使える便利調味料。卓上使いにどうぞ。だしを加えてありますので、保存は冷蔵庫で!



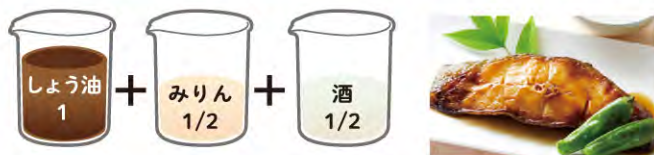
香りが落ちてしまったしょう油の使いいきり

香りのあるものを加えたり、一度煮立てたりすればまだまだ使えますよ。

香りしょう油



かえし(魚の照り焼き、その他のタレとして)



スパイスしょう油(炒め物や魚のソテーなどに)



しょう油の保存

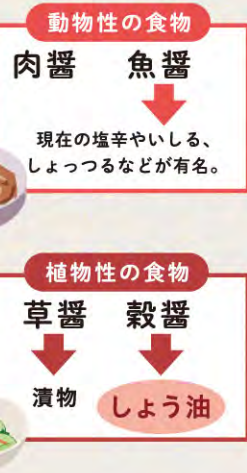
保存方法によって、しょう油は色や香りが悪くなったり、えぐみを感じたりするなど、劣化することもあります。開封後は冷蔵庫で保存し、できれば1カ月以内に使い切りましょう。最近目にする密封ボトルのタイプはしょう油が空気に触れないので酸化を防ぎ、日持ちも良いですが、なるべく早めに使い切ってくださいね。



しょう油の起源

「醬」から「しょう油」へ

古代の人々は、食物を塩に漬けて保存すると発酵・熟成してうまみを持つことを知りました。それが醬の始まりと言われており、その原料は大きく2つに分けられます。



中国などから製法が伝わり大和時代から本格的に作られるようになった。鎌倉時代にはしょう油の元になったとされる「溜」が現れるようになり、まただししょう油とみその区別はつきりとしていなかったようです。室町時代後期あたりからしょう油として広まり始め、江戸時代には本格的に生産が始まりました。江戸初期には関西で作られたものが大半でしたが、中期には現在の千葉県野田や銚子などでも生産が始まりました。これは天ぷらや蒲焼、寿司といった江戸料理の完成時期とも重なります。

マーサの食コラム  
調味料豆知識

— しょう油について —



フルタニ マサエさん  
和洋中の料理やお菓子ははじめ、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。

和食の調理には欠かせない、日本の代表的な調味料「しょう油」。そのルーツは、4月号の「みそ」でもご紹介した「醬」と言われています。近年の日本食ブームもあり、今や海外でも欠かせない調味料として存在感を増している「しょう油」について、お話しいたしましょう。

しょう油の種類

しょう油は大豆や小麦といった穀物を原料として、麴と食塩水を加えて仕込み、発酵させてできたもろみを搾った液体調味料です。大きく5つに分類されるしょう油の特徴を見ていきましょう。



関西を中心に使われています。発酵を抑え熟成期間も短いので、色は淡いですが、**塩分は濃口しょう油より多め**。使う分量には気を付けましょう。食材の色合いを生かす野菜の炊き合わせや、あっさり系のうどんの汁に使うと良いでしょう。



主に三河地方で作られています。原料は小麦が多く、少量の大豆を加えます。淡口しょう油よりもさらに低温・短時間で発酵を抑えるので、色はだし汁のような琥珀色。**糖分は少々高め**です。私はお吸い物や茶わん蒸し、里芋の白煮など、素材の色をきれいにしたい時に使います。

江戸期以来関東を中心に発達し、**香りと色、味のバランスが良く最も一般的**です。色は濃い目で、煮物からタレ類、卓上用まで万能に使えます。東京育ちの私には、一番なじみ深いしょう油です。



濃口しょう油



発祥は山口県。生しょう油に再び麴を加えて仕込むことから「再仕込みしょう油」と言われますが、西日本では「甘露しょう油」とも呼ばれています。**色・味・香りともに濃厚**で、刺身しょう油として人気です。

再仕込み(甘露)しょう油

たまりしょう油



愛知を中心とした中部地方で愛用されています。大豆だけを使ったみそ玉に麴を加えて熟成させているので、**濃厚でうま味成分が多い**のが特徴。私はつくだ煮を作る時や、東南アジアの焼きそば、中華料理のメニューにも使いますよ。

甘口しょう油

主に九州や北陸地方で作られています。甘味料が加えてあるので甘みがあり、塩分は濃口しょう油より2%前後控えめ。九州ではお刺身の定番としても使われますが、他にも焼肉やステーキなど肉類の料理、卵かけごはん、納豆などにもおいしいですよ。

減塩しょう油

メーカーにもよりますが、塩分を濃口しょう油の40~60%カットするなど、かなり控えめにしたしょう油です。

東急ストアのプライベートブランド



# 6月のおすすめ商品

今月おすすめするのは、これからの季節に  
ぴったりの生活用品と安心のペットフード。  
東急ストアプラスでも人気の3つの商品です。



## 2WAY 粘着&スパイラル黒綿棒

**【粘着面】**  
耳の内部を傷つけにくい。  
乾燥タイプの耳アカを  
キャッチする粘着剤付き。

**【スパイラル面】**  
湿ったタイプの耳アカにも  
対応。汚れをキャッチ  
しやすい凹凸仕様。



1本包装で  
携帯に  
便利!

**おすすめ**  
便利に  
使い分けられる  
2WAYタイプ

**おすすめ**  
携帯にも便利  
いつでもどこでも清潔に  
使える、1本ずつの個包装  
が20本入った袋タイプ。

**おすすめ**  
安心・安全の  
日本製

20本入 **198円** (参考税込 214円)

## ボディシートボタニカル



これからの  
季節に  
最適!



**天然オリーブオイル配合**  
オリーブオイルに含まれるオレイン酸  
をはじめとした様々な美容成分は、  
乾燥肌や敏感肌の方におすすめ!



**ヒアルロン酸配合**  
高い保水力のある  
ヒアルロン酸入り。

15シート入 **198円** (参考税込 214円)

北海道産牛肉  
100%

## ビーフジャーキー



愛犬の  
おやつに!

**おすすめ**  
安心の国内産  
厳選された北海道産の  
牛肉を使用し、北海道内の  
工場で製造しています。

**おすすめ**  
安全な無添加  
保存料、着色料、発色剤、  
酸化防止剤は不使用です。



写真はイメージです



70g **498円** (参考税込 538円)