

東急ストア生活情報誌

Family 109

October
2021

10

No.552

「お米」を知る

今月のTopic

DELISH
KITCHEN

新米と一緒に召し上がれ!

秋のまんぷくレシピ

P8 バイヤーおいしさ選抜

Family 109

October

2021

10

No.552

毎日をおいしく健やかに!「旬で元気」新潟県産 魚沼こしひかり	1
今月の Topic	
お米を知る	2～3
秋のまんぷくレシピ	
・DELISH KITCHEN	
豚こまと白菜の角煮風	4
秋鮭の甘酒味噌汁・さつま芋の甘露煮	5
さんまの甘酢焼き	6
肉味噌れんこん・たっぷりきのこ汁	7
バイヤーがあつ〜く語る 今月のバイヤーおいしさ選抜	8～9
くらしの豆知識 実はお米は生鮮食品!保存のポイント	10

《毎日をおいしく健やかに!「旬で元気」》 今回は、待ちに待った旬の味覚「新米」についてご紹介します。



今月の

おすすめ

新潟県産

魚沼こしひかり

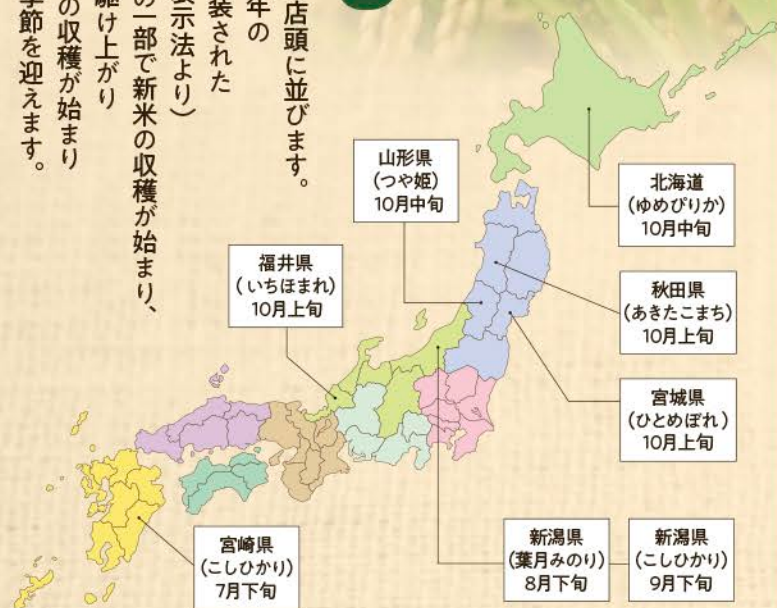


「お米」を知る

身体を動かすのに必要なエネルギー「炭水化物」を豊富に含み、毎日のお食事に欠かせない「お米」。炊いて食べても美味しいお米ですが、最近ではパンや麺のほか、ケーキやクッキーといったスイーツやスナック菓子など、様々な米粉を使った商品も開発されています。また、お米には産地や品種も多くありますので食べ比べてみるのも楽しいですね。美味しいお米が収穫されるこの時期に、もっと「お米」の魅力を知りましょう。

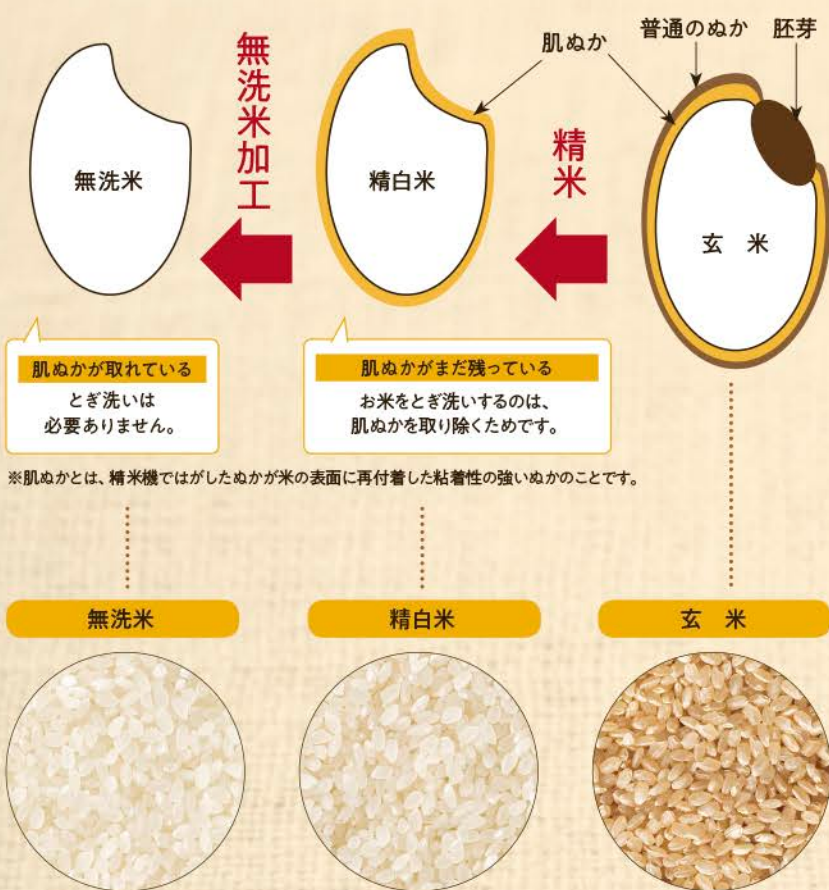
新米とは

秋頃になると、「新米」が店頭に並びます。新米とは、収穫したその年の12月31日までに精米・包装されたお米をいいます。（食品表示法より）7月頃から沖縄や九州の一部で新米の収穫が始まり、順に日本列島を南から駆け上がり、9月頃には東北、北海道の収穫が始まり、10月には全国で新米の季節を迎えます。



お米のいろいろな種類（玄米・精白米・無洗米）

玄米とは、もみ殻を除いただけのものをいいます。ぬかと胚芽部分がそのまま残っていることから食物繊維・ビタミン・ミネラルなどを豊富に含んでいます。また、リラックス効果があるといわれるギャバを含んだ発芽玄米やぬかと胚芽の残し方がうづき米（3分づき、5分づき、7分づき）もおおすすめです。精白米は、ぬかと胚芽を取り除いたお米ですが、表面にわずかにぬか部分が残っています。無洗米は、精白米についた表面のぬかを完全にに取り除いたお米。洗わずにそのまま炊けます。



お米の正しい炊き方（基本編）

- 1 お米は正確に量って、水を注ぎ、やさしくかき混ぜるように研ぎましょう。（2〜3回）
※1：ざるなどに擦りつけるように強く研ぐと、米が割れてしまい旨みが逃げてしまいます。
※2：最初の水は軽くかき混ぜて、すぐに捨てましょう。
※3：水は、水道水でも問題ありませんが、ミネラルウォーターを使用する場合は軟水がおすすめです。
- ※4：浸水時間によって、違いがあります。
2時間：水分が中までいきわたり、粘り強い食感
30分：粘りは少なめ、やや固め
- ※5：お米の品種によって、違いがあります。
- 2 水を少し多めに注ぎ、30分〜2時間ほど浸水させます。（夏場は、冷たい水や冷蔵庫に入れる。）
- 3 浸水に使用した水は捨て、分量の水を入れ炊飯器にセットし、炊き上げる。



玄米のポイント

軽く洗った後両手を擦り付けるようにしてもみ洗いし、米の表面に傷をつけることで水を吸いやすくなります。水を吸収しにくいため6時間以上の浸水が必要で、しっかりと浸水しないと芯が硬く、また消化もしづらくなるため時間をかけて水につけましょう。
※炊飯器の玄米メニューなどを利用すると手軽に炊けます。

無洗米のポイント

研ぎ洗いは必要ありません。ただ、米ぬかを取り除いているため米の分量が多くなります。そのため、無洗米専用計量カップを使用して計量するか、普通の米計量カップにつき大さじ2杯程度の水を足すことをおすすめします。

おいしいおにぎりの握り方

おいしいおにぎりは、お米の炊き上がりで決まります。おにぎりに向いている炊き上がりは少し固め。お米を洗って浸水後、5〜15%ほど減らした水で炊きます。炊き上げ後は、炊飯器の内蓋についていた水分は拭き取り、余計な水分と粗熱を飛ばすように軽くご飯をかき混ぜてから熱いうちに握りましょう。



- 1 ご飯は、バットなどの上に出して水分と粗熱を軽く飛ばす
- 2 ラップをしき、その上に海苔をのせ、塩をふる
- 3 ご飯を海苔の上に、ひし形にのせる（半分に折った時に、三角の形が作りやすいため）
- 4 具材を左側半面に、縦にのせる
- 5 ご飯のふちに塩を軽く振りかける
- 6 半分に折たたみ、お米を潰さないように軽く握ったら完成！

米油はどうつくられるのか？

米油の原料は、「米ぬか」。玄米を精米する際にできる米ぬかから、油を抽出・精製してつくられます。米油は、独特なクセやにおいなどもなく、食材の風味をひきたてます。加熱による酸化もしにくく、揚げ油に使うとカラッと揚がり油切れも良く仕上がります。もちろん、ドレッシングなどそのままかけて使用するのもおすすめです。



新米と一緒に召し上がれ! 秋のまんぷくレシピ

うす切り肉で時短調理♪ 豚こまと白菜の角煮風

甘辛いたれでご飯が進む一品です!
短い煮込み時間でも柔らかく仕上がります!

※写真はイメージです。



レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。

材料(2人分)

豚切り落とし	200g	塩こしょう	少々
卵	2個	片栗粉	小さじ2
白菜	1/8個(260g)	サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ1		

A 調味料

酒	大さじ1	しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1	水	100cc
砂糖	大さじ1/2		

B 水溶性片栗粉

片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1/2

作り方

- 鍋に湯をわかし、おたまなどでそっと卵を入れて中火で8〜9分加熱する。水にとって冷まし、殻をむく(ゆで卵)。
卵は冷蔵庫から出したてのものをしましょう。
- 白菜は縦半分に切り、葉の間に流水でよく洗って水気を切る。
- ポウルに豚肉、酒(大さじ1)、塩こしょうを入れてもみこむ。片栗粉を加えて混ぜ、6等分にして丸める。
豚肉がもっちりとするまでよく揉み込みましょう。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、3を入れて転がしながら中火で両面焼き色をつける。
キッチンペーパーで余分な脂をふきとる。
- 白菜、Aを加えて煮立ったらふたをし、弱火で4分煮る。ふたを取り、転がしながら、中火で4分ほど煮る。ゆで卵、水溶性片栗粉を加えてとろみがつくまで煮る。



おすすめ
食材
豚切り落とし
風味が良く、コクもあり、
使い勝手も抜群です。

コクのある味わい! 秋鮭の 甘酒味噌汁

甘酒を使うことで、野菜や
秋鮭のおいしさを引き立てます♪

材料(2人分)

秋鮭	1切れ
ぶなしめじ	1/2パック(50g)
小松菜	40g
油揚げ	1枚(20g)
水	350cc
和風顆粒だし	小さじ2/3
甘酒	50cc
みそ	大さじ2
味一ねぎ	適量

作り方

- 鮭は食べやすい大きさに切る。
骨がある場合は取り除いておきましょう。
- 小松菜は根元を切り落とし、
食べやすい大きさに切る。
しめじは根元を切り落としてほぐす。
油揚げはキッチンペーパーで余分な油をふきとり、
短い辺を半分に切り、食べやすい大きさに切る。
- 鍋に水を入れてわかし、和風顆粒だし、甘酒、
1と2の具材を入れて火が通るまで
弱めの中火で4〜5分ほど煮る。
アクが出たら取り除きましょう。
- 弱火にし、みそを溶き入れる。
器に盛り、小口切りにしたねぎをちらす。



※写真はイメージです。

レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。

やさしい甘さが決め手! さつまいもの 甘露煮

さつまいものほくほくとした食感、
やさしい甘みをぜひご家庭で
楽しんでください!

材料(2人分)

さつまいも	1本
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ3
水	適量
黒いりごま	小さじ1

作り方

- さつまいもは両端を切り落とし、
1.5cm幅の輪切りにして20分ほど水にさらし、
水気を切る。
さつまいもが太い場合は、縦半分に切ってから
1.5cm幅に切りましょう。
- フライパンにさつまいも、全てがひたるぐらいの水、
みりん、砂糖を入れてさつと混ぜ、
中火で煮立たせる。
- さつまいもを裏返しに弱火にし、
汁気がなくなるまで15〜20分煮つめる。
器に盛り、黒いりごまをふる。
さつまいもは時々裏返ししましょう!



※写真はイメージです。

レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。

おすすめ
食材
さつまいも
濃厚な甘さが味わえる、
秋の味覚です。



歯ごたえが楽しい♪ 肉味噌れんこん

シャキシャキのれんこんと
甘辛い肉味噌は一度食べると
止まらないおいしさです!



おすすめ
食材

豚ひき肉

口あたりが良く、クセがない
ジューシーな豚ひき肉です。

材料(2人分)

・豚ひき肉 150g
・れんこん 100g
・サラダ油 小さじ1

A 調味料

・酒 大さじ1 ・みそ 大さじ1
・みりん 大さじ1 ・しょうゆ 大さじ1/2
・砂糖 大さじ1/2



※写真はイメージです。

作り方

- れんこんは縦十字に切り、
切り口を下にして横に薄切りにする(いちよう切り)。
5分ほど水にさらして水気を切る。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、ひき肉を入れて脂が出るまで
中火で4分ほど炒める。れんこんを加えて3〜4分炒める。
- Aを加えてみそを溶かしながら混ぜ、水気がとぶまで炒める。

レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更 /
終了することがあります。



※写真はイメージです。

旨みがすごい! たっぷりきのこ汁

味や食感の違う、4種類のきのこが入っているので
深みのある味わい!秋の食卓のおともどうぞ!



おすすめ
食材

ぶなしめじ

旨味が豊富で、
プリッとした食感があります。

材料(4人分)

・生しいたけ 3個 ・まいたけ 1パック(100g)
・ぶなしめじ 1パック(100g) ・ねぎ 1/2本(80g)
・えのき 1袋(100g)

A 調味料

・酒 大さじ1 ・塩 小さじ1/4
・みりん 大さじ1 ・和風顆粒だし 小さじ1/2
・しょうゆ 大さじ1 ・水 600cc

作り方

- しいたけは根元を切り落として軸とかさにわけ、それぞれ薄切りにする。
しめじは根元を切り落とし、ほぐす。えのきは根元を切り落として
長さを半分に切り、ほぐす。まいたけは食べやすい大きさにさく。
ねぎは青い部分を小口切りにし、白い部分は斜め薄切りにする。

👉ねぎは上半分を使いましょう。

- 鍋にAを入れて中火で煮立たせ、しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ、
斜め薄切りにしたねぎを加える。再度煮立ったらふたをして弱火で5分ほど煮る。
- 器に盛り、小口切りにしたねぎをのせる。

レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更 /
終了することがあります。

さっぱりおいしい♪ さんまの甘酢焼き

さんまに片栗粉をまぶすことでパリッとした食感に!
甘酸っぱいたれがご飯と相性抜群です♪

※写真はイメージです。



レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更 /
終了することがあります。

材料(2人分)

・さんま [3枚おろし] 2尾分
・ししとう 6本
・片栗粉 大さじ1
・サラダ油 大さじ1/2

A 合わせ調味料

・砂糖 大さじ1
・酢 大さじ1
・しょうゆ 大さじ1
・おろししょうが 小さじ1/2

作り方

- ししとうはへたの少し上を切り落として、縦に切り込みを入れる。
- さんまはキッチンペーパーで水気をふきとり、横半分に切る。
片栗粉を全体にうすくまぶす。
- ポウルにAを入れて混ぜる。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、
さんまを皮目を下にして並べ、空いたところにししとうを並べる。
ししとうは焼き色がついたものから取り出す。
さんまは焼き色がつくまで中火で3分ほど焼く。
上下を返して、焼き色がつくまで中火で2分焼く。
- Aを加えてスプーンでたれをかけながら、さんまに煮からめる。
- 器にさんま、ししとうを盛る。



※天候等の事情により
入荷のない場合は
ご了承ください。

おすすめ
食材

さんま

秋を代表する旬のお魚です。
脂のりが良く、旨さが増しています。

Vマーク感謝フェア
Vマーク商品を買って
商品券を当てよう!

新ブランド誕生記念!! 第2弾

GOURMET TABLE
Natadays

レシートの合算が可能! WEB・郵送でご応募ください!
<http://get-cp.jp/v-markfair>

当選人数が
1,000名
増えました!

合計3,200名様に
当たる!!

A賞 200名 5,000円分
B賞 3,000名 2,000円分

200万円増額
抽選で加盟店 総
客店合計額 700万円分
プレゼント!

レシート有効期間 2021年10月1日(金)~2021年10月31日(日)
応募締切 2021年11月3日(水) ※はがき応募は当日消印有効 ※WEB応募は11月3日23時59分まで

畜産バイヤー
小松の
おいしさ選抜

国産豚ロース肉
(金山寺味噌)

ごはんがすすむ! 甘みある味噌漬け

今月の

バイヤー おいしさ選抜

バイヤーが今一番お客様に食べてほしい
商品をご紹介します!この商品のヒミツを
もっと知ってほしいから、
おいしさやこだわりを深く語ります!

焼くだけ! 食べ応えある厚み!

水産バイヤー
伊藤の
おいしさ選抜

塩銀鮭甘口 厚切
西京漬・粕漬



焼き方のポイント!

味噌はつけたまま
フライパンで
香ばしく焼いて!
クッキングシートを使うと
焦らずに焼けます。



国産豚ロース肉
(金山寺味噌・黒糖入り醤油・
生姜焼・瀬戸内レモン塩だれ)

フライパンで焼くだけで
豚肉のみそ焼きが完成

国産豚ロース肉を金山寺味噌に漬けてから、
真空パックにしています。豚肉は2枚入って
170gと食べ応えたっぷり。特別な加工で、
柔らかく仕上げられています。味噌は肉なので、
そのままフライパンで焼くだけ。
賞味期限の長い真空パックなので、
冷蔵庫にストックしておくと便利です!

豚肉とも、ごはんとも
相性抜群の金山寺味噌

金山寺味噌は、もろみベースとした
おかずとしても食べられる味噌です。
甘味があり、肉はもちろんです。ごはんとも
相性抜群です。ほかにも味噌で、
「黒糖入り醤油」「生姜焼」「瀬戸内レモン
塩だれ」をご用意しております。
ぜひいろいろな味をおためしください。

焼き方のポイント!

フライパンに
クッキングシートを敷いて
弱火で焼けば、
焦れずかつ
後片付けも楽ちん!



塩銀鮭甘口(養殖) 厚切 西京漬・粕漬



ボリューム満点の
厚切り銀鮭を厳選!

鮭の中でも人気の高い銀鮭を使用。
さらに、切身は長く、厚みもある。
大きなサイズを厳選しています。約120g。
厚みがある分脂がしっかりと入り、
味わいも濃厚です。

西京味噌と粕
ひとつひとつにこだわり

西京味噌は老舗の味噌屋マルマンが作った米麹たまりの
甘味ある味噌。粕は「有明漬」で有名な福岡の高橋商店が
灘の菊政宗や伏見の月桂冠の酒粕で作った粕漬の素を
使用しています。甘味ある味噌が楽しめる西京漬。
お酒にも合う粕漬。お好みの味をお選びください。

こどもから大人まで大人気 今一番おいしい季節!

食感が、甘みか
色のちがいで選べる

シャインマスカットを選ぶときは、ぜひ色と
チェックしてみてください。緑色だと
パリッとした食感が楽しめます。色が黄色になるほど、
熟して甘みが増していきます。みずみずしさを
楽しみたいなら緑のもの、濃い甘みを楽しみたいなら
黄色っぽいものを選んでみてください。



緑 パリッと食感! おすすし
黄 完熟ぶどうならではの しっかりとした甘み



黄色い方がじつは
甘みが強いんです!
ぜひお試しください!

保存のポイント

新聞紙などで包んで
冷蔵所で保存し、
食べる直前に冷蔵庫で
冷やして。



長野・山梨県産
シャインマスカット

青果バイヤー
徳田の
おいしさ選抜

長野・山梨県産
シャイン
マスカット

皮ごとパリッ!
さわやかな甘さ

シャインマスカットは
近年人気が高まっている
ぶどうです。種がなく
皮ごと食べられ、
パリッとした食感と
みずみずしい甘さが魅力。
今がおいしい旬の時期です。



JA中野市ぶどう部会
上原真二さん

味のアレンジも
楽しめる!

あっさりとした
味わいなので、
お好みのスパイスや
たれなどで
アレンジもOK!



鹿児島いいとこ鶏使用の ジューシー唐揚



鹿児島いいとこ鶏使用の
ムネ唐揚(生姜風味)

デリカバイヤー
阿川の
おいしさ選抜

鹿児島いいとこ鶏
使用のムネ唐揚
(生姜風味)

柔らかくて食感のよい
鹿児島いいとこ鶏で

鶏肉は柔らかいのに弾力があり、お肉の食感が
楽しめる「鹿児島いいとこ鶏」を厳選。むね肉を
使って、脂っこ過ぎずあっさりとした味わいに
仕上げました。高知県産生姜の風味を
ほんのり効かせています。

おいしさにこだわりながら
丁寧に店内揚げ

唐揚げの衣の中に刻んだ鶏皮を入れているので、
むね肉でもパリッとしたジューシー! 一度油から
出して余熱で火を通し、再度高温で揚げる。
二度揚げの製法を取り入れることで、肉の
旨味を逃がすことなく、柔らかく仕上げました。

くらしの豆知識

おいしい新米の季節到来!今回は、お米のおいしさを
守るための保存方法についてご紹介します



実は お米は生鮮食品! 保存のポイント

ポイント その1 湿度の高い 場所を避ける

お米は湿気や水気に弱い食べ物。
カビがはえる恐れがあるので、水気が多い
キッチン回りは避けましょう。



ポイント その2 最適な温度は 15℃前後



お米にとって最適なのは15℃前後。高温に
なる場所だと割れたり、味が落ちたりします。
おすすめの保存場所(は冷蔵庫の野菜室です。

ポイント その3 しっかり密閉し 早めに食べきる

精米したお米は、日ごとに
鮮度や風味が落ちていきます。
袋のまま保存せず、密閉性の
高い容器に移し替えて保存し、
購入後は1カ月
ほどで食べきり
ましょう。

