

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

暑い季節に無性に食べたくなるのがエスニック料理!
そこで、おいしさや品質にとことんこだわった
東急ストアのプライベートブランド「Tokyu Store Plus」の
人気食材を使ったエスニックアレンジレシピを、
フードコーディネーターの平尾由希さんに教えていただきました。



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『季節でいただく まいにち薬味』(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 大さじ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



材料(2人前)

鶏もも肉(一口大に切る)	200g	サラダ油	大さじ3
ココナッツミルク	200ml	水	450ml
国産丸鶏使用とりがらスープ	大さじ2	ターメリック	小さじ1/2
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

- 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)

ココナッツカレーヌードル	2玉	トッピング	20g
もやし(ひげ根を取る)	20g	香菜(シャンツァイ)(2cmほどのざく切り)	1本
味ーねぎ(2cmの長さに切る)	2本	アーリーレッド(薄切り)	1/4個
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!

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は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。

稲庭延打饅頭
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そう。

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。

作り方

- 「ココナッツカレーヌードル」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。
- 「稲庭延打饅頭」は茹でて洗い、冷水でしめて水気を切る。器に「稲庭延打饅頭」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!

無添加 国産原料100% 信州生みそ
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。あさ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)

あさり(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	水	50ml

作り方

- 鍋に洗ったあさり、にんにく、酒を入れて蓋をし、あさ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。



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

作り方

- 鍋に洗ったあさり、にんにく、酒を入れて蓋をし、あさ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。