

# 食べタイヨー! 知りタイヨー?

Fresh, Discounting Everyday.  
**ダイヨー BigHouse**

まごころを食卓へお届けする情報誌

第 24 号 24\_82407102

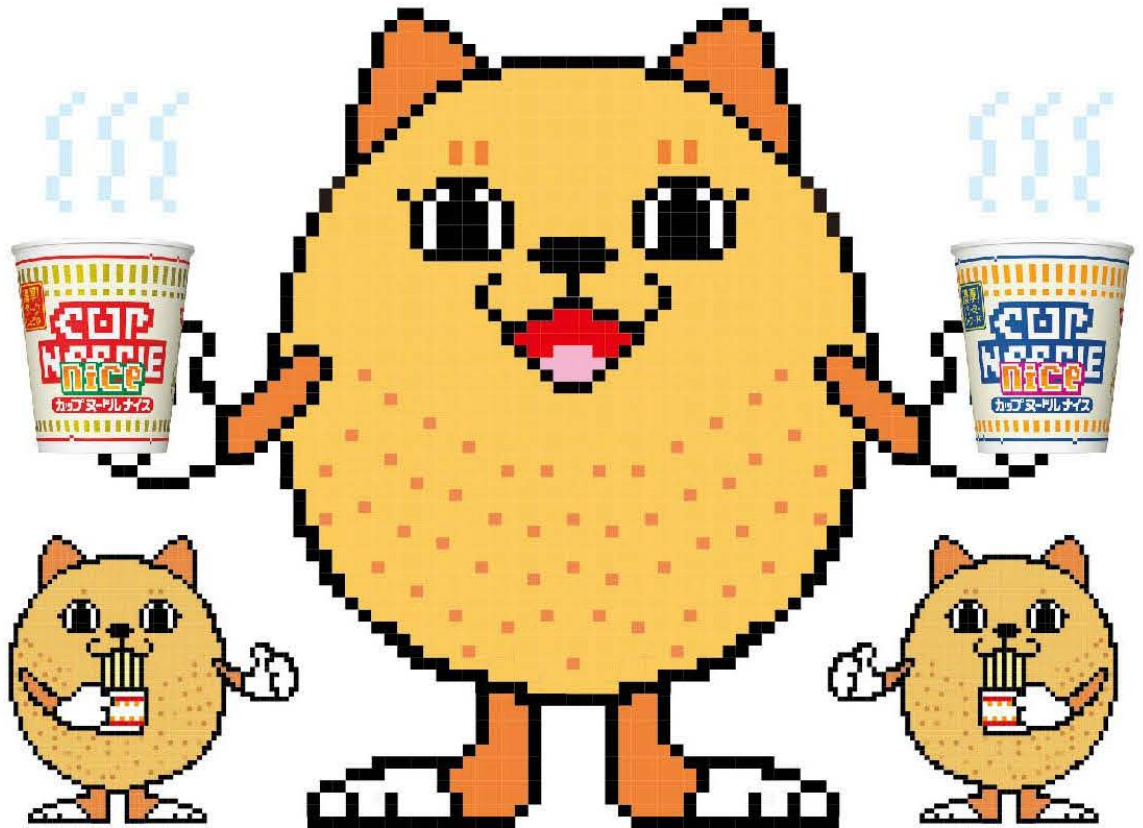
<http://taiyo-otoku.com> ◀バックナンバーもこちらからご覧になれます

**FREE PAPER**  
ご自由にお持ちください



## 天気の良い日はタイヨーでお買い物して出掛けよう! 行楽シーズンのお弁当レシピ

こつてりなのに罪悪感ないス!  
カップヌードルナイスのご紹介  
世界に愛される発明品の数々!



### タイヨーイチ押しの惣菜「ねころっけ」

ねころっけ®

- ★タイヨーコロッケ「ねころっけ」のこだわりとアレンジレシピ
- ★タイヨーお客様サービスの取り組みご紹介
- ★アンケートで頂いた素朴な疑問にキャラクターがお応え!?

### 楽しい行楽弁当レシピ満載



### 味の素 新鮮たまごのマヨネーズ ピュアセレクトのご紹介

60名様に  
プレゼント!



### カップヌードルナイス



日清食品の商品5種類を  
60名様にプレゼント!







日清食品の創業者  
あんどう ももふく  
安藤 百福  
(1910年～2007年)

# 世界中に愛される発明品 「チキンラーメン」と「カップヌードル」



## 変わらない“おいしさ”と、新しい“おいしさ”。

今年年間約1,000億食も消費される“世界食”となったインスタントラーメン。その原点となるのが、1958年に発売された世界初のインスタントラーメン「チキンラーメン」であり、1971年に発売された世界初のカップ麺「カップヌードル」です。日清食品の創業者・安藤百福は、戦後間もない食糧難の時代、焼け野原に餓死状態の人々が溢れているのを目にし、「食が満たされてこそ、世の中は平和になり、文化も栄えることができる」という想いからインスタントラーメンの開発に取り組み、「チキンラーメン」「カップヌードル」を世に送り出しました。



### 第1の発明「チキンラーメン」(1958年)

発売当時の「チキンラーメン」▶

ベンチャー精神旺盛でさまざまな事業を手がけていた安藤がある日、大阪駅近くの闇市で、寒空のもと、1杯のラーメンを食べるために並ぶ長い行列を目にしました。安藤は日本人が麺類好きであることを改めて実感したと同時に、この行列に大きな需要が隠されているのを確信したのです。そして、大阪・池田市の自宅裏庭に建てた小屋で、“お湯があれば、家庭ですぐ食べられるラーメン”の開発を始めました。1日平均4時間という短い睡眠時間で丸1年間、1日の休みもなく、たった1人で研究を続けました。さまざまな試行錯誤の末に誕生した世界初のインスタントラーメン「チキンラーメン」は1958年8月25日に発売され、お湯を注ぐとたった2分で食べられる食品は当時の常識では考えられなかったため「魔法のラーメン」と評判になり、またたく間に爆発的な人気を集めました。

### 第2の発明「カップヌードル」(1971年)

完成した「カップヌードル」を前に▶

アメリカへ視察に訪れた時のこと。スーパーの担当者たちは「チキンラーメン」を小さく割ってカップに入れ、お湯を注いでフォークで食べ始めました。安藤は、アメリカにはどんぶりも箸もない、つまりインスタントラーメンを世界食にするためのカギは食習慣の違いにあると気がつきました。そしてこれをヒントに、麺をカップに入れてフォークで食べる新商品の開発を始めました。さまざまな知恵と革新的な発想を結集して完成した新商品は、世界中で通用するように「カップヌードル」と名付けられ1971年9月18日に発売されました。そして1973年にアメリカで発売されたのを皮切りに、ブラジル、シンガポール、香港、インド、オランダ、ドイツ、タイなど世界中へと展開。日本の味をそのまま輸出するのではなく、それぞれの国や地域の人々が好むスープや具などを商品作りに反映させることで、「カップヌードル」は日本生まれの世界食となりました。



### 第3の発明「スペース・ラム」(2005年)

「スペース・ラム」▶

晩年になっても商品開発の意欲を失わなかった安藤が、宇宙食の開発を宣言したのは91歳の時。プロジェクトチームを結成し、自ら陣頭指揮をとって開発がスタートしました。宇宙食ラーメン「スペース・ラム」は、無重力状態でもスープが飛び散らないようにとろみをつけ、麺を一口で食べられる大きさや形にするなど、さまざまな工夫を凝らして完成。しかし、その開発の基礎となった技術は、1958年に安藤が発明した「瞬間油熱乾燥法」でした。インスタントラーメンは発明当時から、宇宙時代にも対応する優れた食品であったことが証明されたのです。



## カップヌードルができるまで



1 小麦粉に塩やかんすいが入った練り水を入れて混ぜ合わせます。湿度や温度を調整しながら、しっかりと練り上げます。  
※かんすい・・・ラーメン独特のコシと風味を出す副原料



2 1mmほどの薄さになるまで伸ばします。何台ものローラーを通過することで、コシがあり、均一な麺生地ができあがります。



3 薄くした麺生地を、回転する切刃で1本1本の細い麺に切り分けます。



4 トネル状の蒸機の中で、麺に熱い蒸気当てて蒸します。麺の中のでんぷんを体の中で消化しやすい状態に変えます。



5 麺を着味槽に入れ、おいしく味付けしたスープを染み込ませます。



6 麺を食べやすい長さにした後、1食分ずつ金属製の型枠の中に入れ、約160度の植物油で揚げ、中の水分をはじき出して乾燥します。



7 油で揚げた麺は熱くなっているため、風を吹き付けて冷まします。



8 麺の上からカップをかぶせて反転させ、麺をカップの中に入れます。



9 顆粒になったスープと、フリーズドライ製法で作られたエビ、肉などの具を、1食ずつ麺の上にのせていきます。



10 フタ(アルミキャップ)をカップの上に乗せ、約150度の熱で密封します。そしてカップ全体を薄い透明なフィルムで覆い、箱詰めして出荷されます。

（逆転の発想）を生かした製造ライン

## 逆転の発想 解決の奇案

輸送中にカップの中で麺が揺れて壊れるのを防ぐために、カップの中間に麺を固定する「中間保持構造」のアイデアが生まれました。しかし、いざ麺をカップに収めようとすると、傾いたり、ひっくり返ったりして、うまくいきませんでした。考え続けていた安藤がある晩、布団に横たわっていると突然、天井がぐるっと回ったような錯覚に陥りました。「そうか、カップに麺を入れるのではなく、麺を下に伏せておいて上からカップをかぶせればよい」とひらめいたのです。この「逆転の発想」によって確実に麺をカップに入れることができるようになり、工場での大量生産が可能となりました。

## 「カップヌードル」は知恵のかたまり。

- 上は密、下は疎の構造になっている麺。熱湯が下からも麺全体を包み込み、麺が素早く均一にもどります。
- 麺をカップの中間に密着させる「中間保持構造」により、輸送時などに麺が割れることを防いでいます。また、平らになっている麺の上部は具材を載せる台座にもなります。
- 具材は、お湯を加えた際の湯戻りがよく、食感やうまみ、色や形が損なわれない理想的な乾燥法「フリーズドライ製法」で作られています。水分が15%以下に抑えられるため、防腐剤、合成保存料などを使用する必要もありません。
- 片手で持てる大きさの容器は、座りがよく手からすべり落ちることのない形状で、調理器、食器、パッケージの3つの役割を果たしています。

## カップヌードルの断面を公開!



密

疎



# カップヌードルナイスのご紹介!

カップヌードルよりもこってり濃厚なのに、  
**脂質50%OFF、糖質40%OFF、さらに178kcal**  
 を実現した「カップヌードル ナイス」2品が新発売!

1971年に誕生した世界初のカップ麺「カップヌードル」は、  
 これまで時代の変化に応じた「挑戦」と「進化」を続けてきました。  
 この「カップヌードルナイス」は、レタス約4個分相当の食物繊維を  
 たっぷりと練り込んだ新開発のノンフライ麺を採用し、通常の  
 カップヌードルよりもこってりなのに、脂質50%OFF、糖質40%OFF、  
 カロリー178kcalを実現した、全く新しいカップヌードルです。



## カップヌードル ナイス 濃厚! ポークしょうゆ

- 麺** レタス約4個分相当の食物繊維をたっぷりと練り込んだ「カップヌードルナイス」専用のノンフライ麺。
- スープ** カップヌードルならではのペッパーをきかせたオリジナルしょうゆスープに、ポークエキスを加えてコク深い味わいに仕上げた濃厚なスープ。
- 具** キャベツ、味付け豚ミンチ、たまご、ネギ、レッドベル(赤パプリカ)。

## カップヌードル ナイス 濃厚! クリーミーシーフード

- 麺** レタス約4個分相当の食物繊維をたっぷりと練り込んだ「カップヌードルナイス」専用のノンフライ麺。
- スープ** シーフードヌードルならではの魚介の味わいはそのままに、クリームシチューのようにクリーミーでコク深く仕上げた濃厚なスープ。
- 具** たまご、キャベツ、イカ、カニ風味かまぼこ、ネギ。



カップヌードルより **こってり濃厚** なのに  
**罪悪感ないス!**

脂質 **50%OFF\*** カロリー **178 kcal**  
 糖質 **40%OFF\*** 食物繊維 レタス約**4**個分相当



## カップヌードルナイス

こってりしたラーメンを食べたいのに  
 我慢していた方でも、  
 この「カップヌードル ナイス」なら  
 罪悪感なくお楽しみいただけるニャ!



タイヨーキャラクター ねころつけ®

チキンラーメンで  
 もう一品!

## インスタントラーメンの全てがここに! カップヌードルミュージアム



神奈川県横浜市にある「カップヌードルミュージアム」では、  
 インスタントラーメンにまつわる数々の展示を通じて  
 安藤百福の「クリエイティブシンキング=創造的思考」を体験  
 することが出来ます。  
 この施設内ではチキンラーメンの手作り体験(チキンラーメン  
 ファクトリー)や、オリジナルのカップヌードルを作れたり  
 (マイカップヌードルファクトリー)と、楽しみながら発明・  
 発見のヒントを学べます!

### カップヌードルミュージアム

【住 所】神奈川県横浜市中区新港 2-3-4 【電話】045-345-0918  
 【営業時間】10:00-18:00 (入館は17:00) まで。  
 【定 休 日】火曜日(祝日の場合は翌日が休館日)、年末・年始  
 ※詳しくは「カップヌードルミュージアム」で検索!!



## かきたま チキンラーメン

【材料】1人分  
 チキンラーメン 1袋  
 卵 1個/ねぎ お好みで

【作り方】  
 ①チキンラーメンをお鍋で1分煮込む。  
 ②溶き卵を流し入れる。  
 お好みでねぎをかけてお召し上がり下さい。



## チキンラーめし



【材料】2人分  
 チキンラーメン 2袋/白米 2合/卵 2個/水430cc/ねぎ お好みで

【作り方】  
 ①ダッチオーブン等の鍋に、お米2合と水430ccを入れる。  
 ②チキンラーメン2袋を細かく砕く。  
 ③砕いたチキンラーメンをお米の上にかき混ぜて強火にし、沸騰したら、その後は弱火で合計約15分で炊き上げる。  
 ④火を止め、卵2個を真ん中に落とし、蓋をして3分蒸らす。  
 ⑤軽くかき混ぜて出来上がり。



★きざみねぎをかけるで一層おいしく召し上がれます。  
 ★土鍋でも調理可能です。  
 ★お米は水につけておくと、おいしく炊き上がります。



## 抽選で60名様にカップヌードル5品をプレゼント!



カップヌードルナイス 濃厚! ポークしょうゆ / カップヌードルナイス 濃厚! クリーミーシーフード / カップヌードル / カップヌードル シーフードヌードル / カップヌードル ぶつこみ飯



# 味の素 ピュアセレクト®のご紹介

ピュアセレクトの製造工程

とれて3日以内の国産新鮮たまごだけを使用。よりコクのある、よりまるやかな味わいに

卵と酢と油。シンプルな素材でできているからこそ、マヨネーズはその素材の良さが大切です。「ピュアセレクト®マヨネーズ」は、契約農場で生まれた、とれて3日以内の国産新鮮たまご、良質なキャノーラ油、コーン油、そして白ぶどう酢・玄米酢・木樽熟成のモルト酢をブレンドした特製「ピュアセレクト®ピネガー」を使用することで、コクのあるまるやかな味わいに仕立てたマヨネーズです。



たまご、酢、油のこだわりがおいしいマヨネーズになるんだね

## 原料の3つのポイント

とれて3日以内の国産新鮮たまご おいしいたまごは、エサからちがう!

「ピュアセレクト®」は「マヨネーズは生のものである」という考えのもと、たまごの鮮度にとことんこだわり、とれて3日以内の国産新鮮たまごのみを使用しています。でもこだわりは、そこで終わりません。本当においしいたまごを求めて、エサまで独自開発しました。専用鶏舎では、海藻類やヨモギが主に含まれた飼料や乳酸菌を特別に与え、鶏のお腹の中から元気にしています。たまごの黄身も白身もまるごと使用する全卵タイプ。たまごのおいしさがまるごと入っています。

3種類のオリジナルピネガーをブレンド 個性の異なる3種の酢をブレンドし、最高の味を演出。

たまご・油と並んで主原料のひとつであるお酢。新鮮な素材を使った「ピュアセレクト®マヨネーズ」の風味を引き出す、名わき役。この、おいしさを決定づけるお酢にも徹底的にこだわりました。フルーティーな香りを演出する「白ぶどう酢」に、深いコクを与える「熟成玄米酢」、そして木樽由来の豊かな風味を加える「木樽熟成モルト酢」。徹底的に研究を重ねることで個性の異なる3種の酢のベストブレンドを実現しました。今回、更においしくなったヒミツは、この「木樽熟成モルト酢」にあります。老舗お酢メーカーが長年蓄積した熟成ノウハウを駆使して作り上げた専用酢。最適な環境をつくり、木樽でじっくり熟成することで、酢カドのないまるやかで深みのある味わいに仕上げました。

良質でピュアなオイル使用 良質でピュアなオイルの風味を生かす。

素材のおいしさを大切に「ピュアセレクト®」が選んだのは、キャノーラ油、コーン油、大豆油。キャノーラ油やコーン油は、リノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸をたくさん含む、脂肪酸バランスにすぐれた油です。貯蔵タンクや製造用タンクに窒素をいれてわずかな酸素も追い出すなど、酸化防止に20年も前から取り組み、良質でピュアな油が持つ風味をそのままマヨネーズに加えています。



生まれた卵はその日のうちに工場に運ばれます。工場に届いた卵にはDが振られ、どこでいつ生まれたかが全てわかるようになっています。工場に届いた卵をまずきれいに洗います。



1時間に3万個の卵を割ることが出来る高速割卵器です。1つの工場で1日で250万個の卵を割卵します。



たまご、酢、油を粒子が細くなるようにぐるぐると混ぜ合わせます。これを「乳化」と言い、味と風味となめらかさがバランスよく仕上がる秘訣です。



マヨネーズの一番の敵は酸素です。容器の封を充填する直前に切って、空気が入らないようにします。充填された後はアルミシールと蓋で完全に密閉されます。その後開けやすい袋にラッピングして出来上がりです。

## TOKYO女子会!! サンドイッチメニュー



「見た目にこだわりたい、野菜もとりたい!でもカロリーはおさえない」そんな願いを叶えるサンドイッチをたくさん用意しました。ランチに、ピクニックに、わくわくをギュッと含んだサンドイッチはいかがですか?

メニューの発案はTOKYO女子会!!

日頃キッチンに立つ私たちが日々の料理がもっと楽しくなるような簡単でおいしいメニューをご紹介します。

味の素株式会社東京支社の女性社員で結成されたチームです。



味の素KKの新製法「Wエマルジョン製法」により、6.5%カロリーカット※でありながら、「ピュアセレクト®マヨネーズ」と同様のコクを実現しているため、マヨネーズ本来の豊かなコクのある味わいをお楽しみいただけます。(※「ピュアセレクト®マヨネーズ」比)

### スプラウトたっぷりたまごサンドイッチ

★1個分 エネルギー 360kcal  
塩分 2.2g  
野菜摂取量 27g



【材料】2個分  
食パン6枚切り・胚芽入り 2枚  
ベーコンスライス・ハーフ 4枚  
ゆで卵 2個  
A 玉ねぎのみじん切り・好みで 小1  
A ピュアセレクト®コクうま®65%カロリーカット 大2  
A 粗びき黒こしょう 少々  
ブロッコリースプラウト 1パック (20g)  
レタス 1枚  
ピュアセレクト®コクうま®65%カロリーカット 小1

【作り方】  
① ゆで卵は粗みじん切りにし、Aを混ぜ合わせる。  
② フライパンを熱し、ベーコンを入れて焼き色がつくまで焼く。スプラウトは根元を切り、レタスはパンの大きさに合わせてちぎる。  
③ 食パン1枚に①を全体に広げてのせ、②のベーコン・スプラウト・レタスの順にのせる。  
④ もう1枚の食パンの片面に「コクうま®」小さじ1を塗り、③にのせてはさみ、上から押してなじませ、半分に切る。

### きゅうりたっぷり サラダチキンサンドイッチ

★1個分 エネルギー 341kcal  
塩分 2.8g  
野菜摂取量 78g



【材料】2個分  
食パン6枚切り 2枚  
塩鶏・サラダチキン (市販品) 1枚  
きゅうり 1本  
瀬戸のほんじお 少々  
トマト 1/4個  
A ピュアセレクト®コクうま®65%カロリーカット 大1  
A トマトケチャップ 大1  
バター 小2

【作り方】  
① サラダチキンは食べやすい大きさに裂く。トマトは5mm幅の輪切りにする。きゅうりはスライサーで薄い輪切りにし、塩もみをして水気をしぼる。  
② ボウルに①のサラダチキン・きゅうり、Aを入れてあえる。  
③ 食パンの片面にバターを小さじ1ずつ塗り、食パン1枚に①のトマト、②の順にのせる。もう1枚の食パンではさみ、上から押してなじませ、半分に切る。

### にんじんたっぷり ツナカレーサンドイッチ

★1個分 エネルギー 269kcal  
塩分 2.5g  
野菜摂取量 65g



【材料】2個分  
食パン6枚切り 2枚  
ツナ水煮缶 1缶  
A ピュアセレクト®コクうま®65%カロリーカット 大1  
A カレー粉 少々  
A 瀬戸のほんじお 少々  
にんじん・正味 2/3本  
B ピュアセレクト®コクうま®65%カロリーカット 大2  
B 味の素 KK コンソメ顆粒タイプ 小1/2  
レタス 1枚

【作り方】  
① ツナは水気をきり、Aであえる。  
② にんじんはせん切りスライサーでせん切りにし、水気をしっかりしぼってBであえる。レタスはパンの大きさに合わせてちぎる。  
③ 食パン1枚に①のツナ、②のにんじん・レタスの順にのせる。もう1枚の食パンではさみ、上から押してなじませ、半分に切る。

抽選で60名様に商品3種をプレゼント!

◆ピュアセレクト®マヨネーズ 400g ◆TossSala イタリアンバジル  
◆ピュアセレクト®コクうま®65%カロリーカット 400g





# 行楽シーズン到来! 簡単お弁当レシピのご紹介!!

行楽シーズン到来! 普段のお弁当作りはちょっと工夫を加えたり、余りがちな食材を使って素敵なお弁当に変身! 忙しいあなたへ是非オススメ! 簡単お弁当レシピのご紹介です!



## 肉巻きおにぎり

- 【材料】2本分  
 ご飯 お茶碗 2杯分  
 豚バラスライス 6枚  
 塩・こしょう 少々  
 ★醤油 大1 / ★酒 大1  
 ★みりん 大1 / ★砂糖 小1  
 (★は焼肉のタレでもOK)  
 白ごま 適量 / 割りばし 2本



- 【作り方】  
 ① 割りばしに茶わん1杯分のご飯を棒状に付け、ラップで巻く。  
 ② 豚バラ肉に塩こしょうし、①のご飯に巻きつけ、ラップをする。(肉がはがれない様にしっかり握る。)  
 ③ 電子レンジで半生くらいにチンして肉の形を馴染ませる。  
 ④ 油なしのフライパンでコロコロ転がしながら焼く。(豚バラ肉から油が出るのでキッチンペーパーでふき取る。)  
 ⑤ ★を入れて煮立たせ絡め、白ごまをふったら出来上がり。

お弁当にももちろん焼肉のタレでも作れるのでパーベキューにも最適です。

## たこ焼き風おにぎり

- 【材料】6個分  
 ご飯 お茶碗 2杯  
 ★かつおぶし 小袋1袋  
 ★醤油 小1  
 塩 少々 / たこ焼きソース 適量  
 マヨネーズ 適量 / 青のり 適量



- 【作り方】  
 ① ★を混ぜ合わせて、そこにご飯を入れ、塩をふりながら混ぜる。  
 ② ①をラップでお好みの一口サイズに丸める。  
 ③ 全部丸めたらお皿に並べ、たこ焼きソース、マヨネーズ、青のりをかけて出来上がり。

中にお好みの具を入れて更に美味しく仕上げてくださいね! チーズやうずらのたまご、明太子などオススメです。

## ハート柄卵焼き

- 【材料】2~3人分  
 卵 3個  
 砂糖 大1  
 塩 少々



- 【作り方】  
 ① 材料をよく混ぜて、普段と同じ様に卵焼きを作り、最後のひと巻き分を残して一旦火を止める。  
 ② お箸又は小さめのスプーンでハートを描く。(※レ点を描くようにすると出来ます)  
 ③ ハートを全部描いたら、フライパンに火をつけ、ハートが茶色く色づくまで焼く。  
 ④ 残った卵を入れ、最後まで巻いたら出来上がり。

味付けはお好みで調整してください。ハートに慣れたら文字などにも挑戦してみてくださいね!

## 余りがちな餃子の皮を使った簡単レシピ

### 餃子の皮でキッシュ

- 【材料】4個分  
 ★卵 1個 / ★牛乳 大1  
 ★粉チーズ 大1 / ★ハム 1枚  
 ★塩・こしょう 少々  
 ★ほうれん草 1株  
 プチトマト 2個  
 餃子の皮のカップ



- 【作り方】  
 ① ハムは角切り、ほうれん草はレンジでチンして細かく刻む。  
 ② ★の材料を混ぜて卵液を作り、餃子のカップに流し入れる。  
 ③ 1/4大に切ったプチトマトをのせ、オーブントースターで7~8分焼いて出来上がり。

焼き時間は様子を見ながら調整してください。中の具材はお好みで!

### 餃子カップの作り方

お弁当用のシリコンカップの全体を水で濡らし、逆さにしてその上から餃子の皮をかぶせる。更にその上にカップを重ね、外側を指で押しながら型をつける。電子レンジ(500w)で1分ほど加熱し、少し冷めてからゆっくり皮をはがして出来上がり。



カップと餃子の皮の中心をぴったり合わせると仕上がりがキレイです。お弁当のおかずのカップ代わりにもオススメです! オーブントースターで少し焼き色をつけて使ってくださいね。

## 3色団子にぎり

- 【材料】1串分  
 ご飯 お茶碗 1杯分  
 さくらでんぶ 大1  
 わかめごはんの素 大1  
 塩 少々 / のり 適量  
 コーン 適量  
 ケチャップ 適量



### 【作り方】

- ① ご飯を3等分にわけそれぞれにさくらでんぶ(ピンク)、わかめごはんの素(緑)、塩(白)を入れ混ぜて、ラップで丸め3色の団子を作る。  
 ② 串に①を刺して、のり、コーン(肉)、ケチャップ(類)を付けて出来上がり。

左記の材料の他に、鮭フレーク、白ごま、青のり、たまごふりかけなどでオリジナルの色団子にぎりを作ってみてね。

## ランチバック風手作りサンド

- 【材料】4個分  
 食パン 8枚  
 いちごジャム 適量  
 コップ

中はジャムの他に卵や、ソナマヨなどお好みで作ってみてね。

### 【作り方】

- ① 食パンの中央にいちごジャムを塗ります。  
 ② その上にもう1枚食パンを乗せ、コップのふちでゆっくり押し型取りし出来上がり。



## 型抜きして余った部分のパンは??

余ったパンの活用法をご紹介します! 混ぜてトースターで焼くだけで簡単に作れちゃいます!

### クルトン

余ったパンを細かく刻み、オリーブオイル大さじ1、塩少々、バジルをかけて混ぜ合わせ、トースターで焼いて出来上がり。サラダや、スープなどに入れて召し上がれ!



### ラスク

余ったパンを細かく刻み、溶かしバター大さじ1、砂糖小さじ1を入れて混ぜ合わせ、トースターで焼いて定番ラスクの出来上がり。

※トースターの鉄板にアルミホイルを敷き、その上に乗せて5分ほど焼きます。途中、スプーンなどで混ぜながら焦げ目を均等に付けるのがポイント!  
 ※食パン8枚使用で余った部分の分量です。



## 餃子の皮でタコス

- 【材料】4個分  
 餃子の皮 4枚 / レタス 2枚  
 ミントマト 4個  
 挽き肉 約50g  
 オリーブオイル 小1  
 にんにく 少量  
 ★ウスターソース 小  
 ★ケチャップ 小1  
 ピザ用チーズ 適量 / 塩・こしょう 少々



Esta Rico Esta rico. (美味しいです。)



### 【作り方】

- ① 餃子の皮を半分折り、その間に2cm程の厚みを作ったアルミホイルを挟み、油を熱したフライパンで両面を焼き、形を作る。出来たらフライパンから出し、冷ましておく。  
 ② 再度フライパンを熱し、オリーブオイルとにんにくを入れて炒める。香りがでたら挽き肉と★を入れて炒め、塩・こしょうで味を整える。  
 ③ ミントマトを細かく刻む。  
 ④ ①に手で小さくちぎったレタス、②、③、ピザ用チーズを入れて出来上がり。

お好みでチリソースを加えるのもオススメです。



注意 大変危険です! 電子レンジは使用しないでください。

## 餃子の皮でブリト

- 【材料】4個分  
 餃子の皮 4枚 / ハム 2枚  
 スライスチーズ 1枚  
 バター 適量 / 塩 少々



### 【作り方】

- ① 餃子の皮にバターを塗る。  
 ② ①の上に半分に切ったハムと、1/4に切ったスライスチーズをのせ、塩をふり、手前から巻いて、端に水を付けてとめる。  
 ③ フライパンで油を熱し、両面こんがり焼いて出来上がり。

冷めても美味しい! お弁当や、ちょっとしたおやつにもオススメです。



# タイヨー惣菜のご紹介 こだわりのコロッケ「ねころっけ」

皆さんご存知のタイヨーの人気No.1キャラクター「ねころっけ」は2013年6月30日に発行された創刊号で初めて紹介されました。あれから4年、ねころっけはあらゆる所に登場し、だんだんと皆さんに知っていただけるようになりました。

大人気惣菜の商品名でもある「ねころっけ」を、今回改めてご紹介します！  
タイヨーがとことんこだわって作り出した自慢のコロッケ「ねころっけ」のおいしさの秘密、皆さんは知っていましたか？

## 「ねころっけ」の甘さの秘密 北海道で育ったジャガイモを越冬雪蔵で最高のおいしさに！

ねころっけに使用しているジャガイモは収穫後、冬の間「雪蔵」と呼ばれる貯蔵庫に入れて保存しています。雪蔵に入れることで、ジャガイモ細胞の温度が0℃近くに下がり、細胞内のデンプンが糖に変わり細胞液を濃くし、凍結を防ぐ「自己保存機能」が働きます。これを「低温順化」といい、作物が甘くなる（糖化する）理由とされています。また、溶け出した雪水が貯蔵庫内の湿度を一定に保ってくれるため、作物の表面の乾燥を防ぎ品質を保ちます。



## 「ねころっけ」の塩のこだわり 通詞島の釜炊き塩でコクや旨味を引き出します！

ねころっけには熊本県通詞島のミネラル豊富な釜炊き塩が使用されています。熊本県通詞島の美しい天草の海水を汲み上げ、太陽と風の力だけで塩分濃度3%の海水から約4~6倍ほどの濃縮海水にします。その海水を大釜で煮詰めていきませんが、塩の香りを守るために燃料には木材を使い、弱火で気長に結晶化させます。その後、結晶化した塩をザルにあげ、ニガリと水分を滴らせて熟成し、甘くてまろやかな塩が出来上がります。時間と手間をかけて丹精込めて作った昔ながらの天然塩で、バランスの良いミネラルがねころっけのコクや旨味を引き出してくれます。

## タイヨーのコロッケ工場 各店舗で揚げたてホヤホヤのねころっけ！

タイヨーのコロッケ工場では1日約260kg~300kgのじゃがいもを使用してねころっけを作っています。玉ねぎ、挽き肉を炒め、通詞島の釜炊き塩、コショウで味付けし、サイコロ状に潰したジャガイモと混ぜます。一度冷却器で冷やし、コロッケの形に成形し、ラインで流しながらバター液に浸しパン粉を付けて出来上がり。その後、金属探知機で不純物が混入していないか確認後各店舗へ出荷し、各店舗でコレステロールゼロの昭和キャノーラ油で美味しく揚げられています。



そのままでももちろん美味しいけど、残った時の活用法アレンジレシピ。

### ねころっけグラタン

【材料】1人分  
ねころっけ 1個/牛乳 200ml/小麦粉 大1  
コンソメ(キューブ) 1個/バター 20g  
ツナ缶 1缶/ピザ用チーズ 適量  
塩・こしょう 少々/パセリ お好みで

#### 【作り方】

- ① 熱したフライパンにバターを入れ溶かし、小麦粉を入れて弱火で混ぜる。
- ② ①に牛乳とコンソメを入れて泡立て器などで、かたまりが出来ないようによく混ぜる。
- ③ クリーム状になってきたらツナ缶を入れ、塩・こしょうで味を整える。
- ④ 耐熱皿に一口大に切ったねころっけを並べ、その上に③を流し入れ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで6分程焼く。焦げ目が付いたら出来上がり。お好みでパセリをかけてください。



**Point** ホワイトソースのとりみ加減は牛乳を増やしながらか好みで調整してください。玉ねぎや、キノコ類を入れてアレンジしてみてください。



ねころっけに会いに来てね!



## ねころっけ® ◆北海道生まれタイヨー育ち◆

北海道の雪の下で眠っていたジャガイモが、うっかり寝過ぎてしまい、起きた時にはタイヨーで「ねころっけ(寝ころっけ)」になっていた。猫舌なのに熱々のコロッケが大好き。だけど冷めてもおいしいコロッケはもっと好き。今まで食べたコロッケを積み重ねると、スカイツリーくらいの高さになる…との噂。

## 「あともう一品!」メニュー

あと1品欲しいと思った時のお助けアレンジメニュー!  
旬な野菜「新玉ねぎ、春キャベツを使った時短で簡単なレシピをご紹介します!

### 玉ねぎサラダ

【材料】2~3人分  
玉ねぎ 1個/もやし 1袋  
きゅうり 1本  
★醤油 大1/★砂糖 大1  
★酢 大2/★ごま油 大1  
★鶏ガラスープの素 小1  
白ごま 適量

#### 【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かしもやしをさっとゆで、水気を切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、きゅうりは千切りにする。
- ③ ボウルに★の調味料、①、②、白ごまを入れて混ぜ合わせて出来上がり。



### オニオンステーキ

【材料】2~3人分  
玉ねぎ...1・1/3個(1cm幅の輪切り)  
バター 20g  
★醤油 大1/2/★砂糖 小1/2  
★みりん 大1/2/★酒 大1/2  
★にんにくすりおろし 小1  
★水 大1/2

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎを串に刺して、崩れないように固定する。
- ② フライパンにバターを入れて、中火で玉ねぎの両面に焦げ目がつくまで焼く。
- ③ ★の調味料を加えて煮詰め、絡めて出来上がり。お好みでかわいれ大根をのせて盛り付けて下さい。



### 塩もみキャベツの肉巻き

【材料】2~3人分  
豚薄切り肉 6枚/塩・こしょう 少々  
キャベツ 1/4個/塩 適量  
〈みそだれの材料〉ははじめにしておく。  
★みそ...200g(カップ1/2) /★みりん...100cc  
★酒...50cc(カップ1/4) /★砂糖...25g

#### みそだれ作り方

鍋に★の材料を合わせ、中火にかけて混ぜる。フツフツとしてきたら弱火にし、焦がさないように時々混ぜながらぼってりしてくるまで20~30分位煮つめて出来上がり。

#### 【作り方】

- ① キャベツは千切りにして塩を振り5分位おく。水分が出てくるので良く揉み、絞る。
- ② 豚肉を広げ塩こしょうし、①のキャベツを手前に向けてくるくると巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、②の豚肉の巻き終わりを下にして焼き、全体に焼き色がつくようにころころ転がしながら焼く。
- ④ 焼きあがったら半分に切りお皿に盛り付け、みそだれをかけて出来上がり。

**Point** 残ったみそだれは漬けるのはもちろん、和え物や炒め物にも使え、肉や野菜にもよく合います。

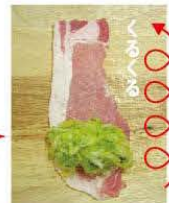


### コールスロー

【材料】2~3人分  
キャベツ 3~4枚  
コーン 100g  
ハム 4枚  
★マヨネーズ 大2  
★酢 小1  
★砂糖 小1

#### 【作り方】

- ① キャベツはみじん切りにし、塩をふり15分位置いて水気を絞る。ハムは1cm位の角切りにする。
- ② ボウルに絞ったキャベツ、コーン、ハム、★の調味料を加えて和え、出来上がり。

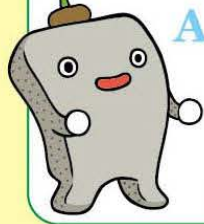




# お客様からいただいた素朴な疑問?にお応えします!

## 『食ベタイヨー!知りタイヨー?』のサイズについて

こにゃっく



**Q** 『食ベタイヨー!知りタイヨー?』は、  
どうしてこのサイズになったの?

**A** タイヨーのお客様は小さいお子様から年配の方まで様々です。商品や食材について、なるべくたくさんの情報を多くの方にお届けするために、写真やイラストをたくさん使って文字も大きくする事を最優先に考え、このサイズになりました。お持ち帰りの際に大きい様でしたら半分に折ってください。またタイヨーのホームページに全号掲載されていますので、そちらでもご覧ください。

<http://www.taiyo-otoku.com/tabetaiyo/index.php>

## タイヨーキャラクターについて

ほしもん



**Q** タイヨーのキャラクターが大好きです。  
でもどうしてこんなにたくさんいるの?

**A** タイヨーのキャラクターは流行の『ゆるいキャラクター』や『アイキャッチ的なもの』ではなく、「お子様たちに食材や食べることに興味をもってほしい」との願いから生み出されています。ですからタイヨーには「食材や商品の数だけキャラクターもいる」ということになります。これからもどんどん増えていくタイヨーキャラクターをみなさんも未永く可愛がって下さい。

## キャラクターグッズの販売について

ドレシーちゃん



**Q** タイヨーのキャラクターグッズがどうしても  
欲しいので販売してもらえませんか?

**A** タイヨーのキャラクターグッズは各種類あまりたくさん作っていません。そのためお店で販売するほどの数量がありません。また、いつどこで手に入るのかな?という楽しみを持っていただくため、直前まで配布方法をお伝えしていませんので、わくわくしながらタイヨーに遊びにきてください。レアアイテムばかりで、手に入れた方はとってもラッキーなので大事にして下さいね。

## 季節ごとのイベントグッズについて

ピティンちゃん



**Q** イベントグッズが可愛くて手に入れたい  
のですが、大人はもらえないのですか?

**A** キャラクターグッズは、ちびっ子たちに「お店に遊びに来てくれてありがとう!」という気持ちでお配りしています。そのためお子様優先で配布しています。ただし、「何歳まで」などの年齢制限などを設けているわけではありません。優しいスタッフに声をかけてみたらもしかしたら...??  
※タイヨーキャラクターがついた商品は、タイヨーPB、ハンカチ、エコバッグなどがあります。

## 『食ベタイヨー!知りタイヨー?』でご紹介するレシピについて



まく郎

**A**

『食ベタイヨー!知りタイヨー?』でご紹介するレシピはタイヨーのスタッフが考案したもの、各商品のメーカーさんからご提案いただいたもの、少し手がこんだもの、お手軽なもの...など、色々なバリエーションでご紹介するため、ページの流れと最適なサイズで掲載しています。そのためサイズもまちまちになり配置も毎回変わってしまいます。すべてのお客様にお料理やお買い物がおもしろくなる誌面作りを心がけていますので、レシピもおまけとして楽しんでください。

## Q レシピを楽しみにしていますが、毎回同じ位置、同じサイズに出来ませんか?

ツナ美



ちびっ子たちに  
喜んでもらえる  
うれしいニヤッ

## タイヨーの取り組み ひな祭り&ご入園記念

3月のひな祭りに向けタイヨーでは、ご来店いただいたおんなのお子様、タイヨーオリジナルキャラクター入りの組み立て式ひな壇や、クリアファイル、シール、塗り絵をプレゼントしました!多くのお子様に喜んでいただきました!



ご入園おめでとうございます!

タイヨー美野里店では4月11日に近隣の幼稚園の入学式があり、当日ご来店頂いた「ご入園されたお子様」を対象にタイヨーオリジナルボードで記念撮影を行いました!ご参加くださった方に記念写真とタイヨーオリジナルキャラクターグッズをプレゼントしました!

### 応募方法

「食ベタイヨー!知りタイヨー?」  
ご意見・ご感想やキャラクター似顔絵を大募集!

タイヨーのキャラクターの似顔絵や本誌に対するご感想を書いてハガキまたは封書に郵便番号、住所、氏名、電話番号、ご利用店名を記入の上、左記宛先までお送り下さい。

〒314-0143 茨城県神栖市神栖 2-4-18  
(株)タイヨー ナレッジルーム 食ベタイヨー編集部

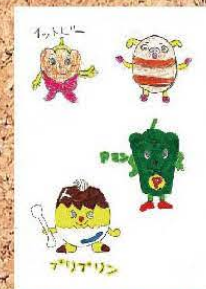
★お送りいただいた方にはオリジナルシールをプレゼントします。

似顔絵  
ご紹介

お送り頂いた似顔絵の一部をご紹介します



酒々井店 麗鈴ちゃん



美野里店 真桜ちゃん



成田店 芽生ちゃん



東陽町店 小都佳ちゃん



# お家で作る簡単 タコのニラ和え



材料 <2人分>  
 タコ 100g / ニラ 1束  
 ★ぼん酢 小1.5 / ★オイスターソース 小1  
 ★ごま油 小1 / 白ごま 適量 / 一味 適量(お好みで)

★ タコは薄切りにする。  
 ニラは軽く洗ったら3~4cmに切り、  
 ラップに包みレンジでチンする。  
 (500wで1分程)

★ ニラの粗熱を取り、タコ・ニラ・★を  
 合わせ、白ごまをかけて出来上がり。  
 ピリ辛がお好きな方は一味をお好みで  
 入れてね!

## もしニラが余ってしまったら… ★ニラ醤油★

ニラ1束(みじん切り)、醤油200cc、  
 生姜一片(すりおろす)、七味唐辛子  
 小さじ1~2、ごま油小さじ1~大さ  
 じ1を混ぜ合わせて出来上がり。  
 冷奴、卵かけご飯、餃子の具やタレ  
 炒飯、肉や魚にかけてなど、色々使  
 えます。



## おいしいポイント!

冷蔵庫で1~2ヶ月保存可能ですが、ニラを洗った後に水気が  
 残っていると痛みやすくなってしまいますので、水気をよく取っ  
 てから作ってください!

か  
けて  
も  
お  
い  
し  
い  
タ  
コ  
に



タ  
コ  
を  
の  
せ  
た  
ら  
た  
こ  
ろ  
っ  
け  
ニ  
ラ

たころっけ??

豚しゃぶの上にかけてみました!  
 豚肉とオニオンスライスとの相性  
 抜群! 絶品です♪



## 豆知識情報

### カタツムリの豆知識??

## カタツムリがコンクリートを食べる!?

雨が降った後、ブロック塀やコンクリートの壁にカタツムリがいっぱい出てきているのを見たことはありませんか? 実はカタツムリはコンクリートに含まれるカルシウムを食べるために集まっていたのです。カタツムリは殻を維持したり形成するために多くのカルシウムを必要とします。風雨にさらされたコンクリートからは炭酸カルシウムが染み出すため、カタツムリはこのカルシウムを摂食していたのです。そして、カタツムリの舌には歯舌(しぜつ)と呼ばれる約25,000本の歯が生えていて、その歯舌でコンクリートから染み出るカルシウムを削り取って食べているのです。体の大きさに合わせ成長するこの殻はカタツムリにとって皮膚のようなものであり、血も通っているため、成長と共に巻貝を変えるヤドカリとは異なり、殻を体から引きはがすと死んでしまいます。この殻は乾燥や外敵から身を守るためだけではなく、殻についている細かな溝の表面に薄い水の膜をつくりだし、殻自体を乾燥から守ります。そしてこの薄い水の膜は汚れを自然に浮かし出す効果があるため汚れが付きにくく、殻はいつも綺麗なのです。このことに注目したある研究者はカタツムリの殻の特徴を参考にして、汚れない外壁タイルを作り出したそうです。



<切り取り線>

## 編集後記

ご愛読ありがとうございます

### 楽しい行楽シーズンのお弁当特集はいかがでしたか?

皆さんこんにちは! 新緑の色もすがすがしい初夏の季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか? 過ごしやすい気候の日は外に出て、若葉青菜の中で何かたくりますね! さて今回、新商品「カップヌードル ナイス」と共に、横浜にある「カップヌードルミュージアム」をご紹介しますが、皆さんは行ったことがありますか? 生涯現役だった日清食品創業者、安藤百福さんのこれまでの努力を知り、何気ない日常の中にも少し見方を変えるだけで驚きの発見があること、あきらめない事の大切さを楽しく学べました! また、この施設内には「ワールド麺ロード」という、安藤百福さんが麺ルーツを探す旅で出会った8カ国の有名な麺料理が食べられるフードアトラクションがあります。そこでは「カップヌードル ソフトクリーム」が販売されていて実際に食べてみましたが、皆さん醤油風味のソフトクリームの味が想像できますか? トッピングにはカップヌードル同様、ネギ、タマゴ、エビ、そしてダイスミンチが入っていて、濃厚で香ばしく美味しかったですよ! このカップヌードル味のソフトクリームを開発した人の発想力はすごいと驚きます。カップヌードルミュージアムに行った際は、是非このソフトクリームをためしてみたいはいかがでしょうか? 皆さんのご感想をお持ちしております!



『食ベタイヨー! 知りタイヨー?』編集部

## 食ベタイヨー! 知りタイヨー? 第24号 プレゼント応募用紙

コピー可

### 応募方法

この応募用紙を切り取って、必要事項をご記入の上  
 各店サービスカウンターにある応募箱にご投函下さい。  
 ※応募箱以外での受付はいたしていません。

★お願い★ 各商品お一人様、一回のみのご応募とさせていただきます。重複でのご応募は無効となります。

① どちらのプレゼント企画がご希望ですか? □に1つだけチェックをご記入下さい。		⑤ 本誌に対するご意見ご感想をご記入下さい。	
<input type="checkbox"/> 日清食品	<input type="checkbox"/> 味の素	<input type="checkbox"/> ねころっけ ストラップ	オリジナルキーホルダー <input type="checkbox"/> ねころっけ <input type="checkbox"/> タコメちゃん <input type="checkbox"/> もやしし
② タイヨー、またはビックハウスのご利用頻度 □に1つだけチェックをご記入下さい。			
<input type="checkbox"/> 月1~2回未満 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週4回以上			
③ 今回の食ベタイヨー! 知りタイヨー? 第24号でおもしろかった特集は?			
特集名		理由?	
ふりがな	氏名	年齢	性別
住所	電話	ご利用店舗名	店
④ ご家庭で食卓に並ぶ(又は作る)料理は和食、中華、洋食・・・ほか何が多いですか?		応募期間	平成29年5月1日~平成29年6月30日まで
		当選発表	ご当選者の方には当選ハガキの発送をもってかえさせていただきます。オリジナルキャラクターグッズ(各種)の当選は各店10名様となります。

※ご応募いただいたお客様に関する住所、氏名、電話番号などの個人情報については今回のプレゼント対応のためのみ使用し、その他の件には一切使用いたしません。

## タイヨーの 店舗紹介 19



タイヨー第19号店  
**タイヨー佐倉店**  
 1998年11月 OPEN  
 営業時間/9:00~24:00  
 住所/千葉県佐倉市臼井寺前676  
 ☎/043-463-5270

### 店長から一言

佐倉店は地域密着・地域一番店を目指して頑張っています。近くにお越しの際は四街道インターからも京成臼井駅からも近いタイヨー佐倉店に是非お立ち寄りください。

### 店長の好きな惣菜は?

特製鮭弁当です。  
 味・ボリューム・価格すべてにおいてタイヨーにしかできない一品だと思います。

