

# 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 2 号 02\_0833102

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

**FREE PAPER**  
ご自由にお持ちください

特集

## 秋は大好きな果物がいっぱい! おいしいフルーツ!

タイヨー果物売り場の  
人気者達が大集合!  
おいしい情報が満載!



### タイヨーのフルーツ大特集!!

- ★お気に入りのフルーツを選ぶには?
- ★フルーツを使ったお手軽料理のご紹介
- ★皆さまから寄せられた「ぬり絵・イラスト」掲載

#### タイヨーの青果へのこだわり



#### ぶどう、リンゴ、柿を大特集!



#### アイデアフルーツレシピ



# タイヨー青果売り場のこだわり

タイヨーの青果売り場ではお客様に新鮮な旬の果物をお買い求め頂くために様々な工夫をしております。

- こだわり1** お値段はリーズナブルな品物から高級な品物まで取り揃えております
- こだわり2** 果物をバラ売りから小売りまでバラエティ豊かに揃えております
- こだわり3** 旬の物を置く時は売り場も分かりやすくもダイナミックに模様替えしています
- こだわり4** 旬の季節には数々の品種が店頭にならびます  
りんごやミカンなど品種が多い物は、お客様に色々な品種を選んで頂くため、旬の季節が来るとバラエティ豊かに店頭に並びます。



## 健康のために果物を食べましょう

近年の研究により、果物を1日200g以上食べると身体に良いことが解ってきました。肥満の予防をはじめ、糖尿病やガン等の生活習慣病、女性に関心の高い、便秘や美肌に効果があるといわれています。

### 主な果物 200g の目安

ミカン	2個	キウイフルーツ	2個
りんご	1個	デコポン	1個
なし	1個	グレープフルーツ	1個
柿	2個	パイナップル	0.3個
ぶどう	1房	栗	12粒
桃	2個	バナナ	2本

## お得なカットフルーツのご案内



### 3種のぶどう盛り合わせ

手前:ナガノパープル  
左 :シャインマスカット  
右 :ピオーネ

タイヨーでお取り扱いしているぶどうにはたくさんの品種があり、色々な種類を食べていただきたいのですが、「1房づつ買うのはちょっと・・・」というお客様のために、3つの品種が入ったお得なカットフルーツをご用意しました。

そのままでも食べられる品種もありますので、お酒のおつまみやデザートにぴったりです。ぜひ、色々な味のぶどうをお楽しみください。



カットフルーツは食べやすくて便利だね



### パイナップル

買ってすぐに食べられる『ひとくちパイナップル』です。パイナップルは甘くて絶妙な酸味がやみ付きになります。ちょっとしたデザートにおすすめです。

# ぶどうの品種

## シャインマスカット

2006年に生まれた新しい品種のぶどうです。皮ごと食べられる『種無しマスカット』です。甘くて酸味が少なく、香りが良いぶどうなので、舌が敏感な方や小さなお子様にも好まれています。今までの皮をむいて食べる、というひと手間をなくし、気軽にパリッと皮ごと食べることができます。



## ピオーネ

1973年に巨峰とマスカットの間に生まれた品種です。特徴は巨峰より大きく、種がありません。味わいは甘みが強いが爽やかな酸味があり、すっきりとしています。日持ちも良く、房から果粒が離れにくいのも特徴です。



## マスカット・オブ・アレキサンドリア

エジプト原産で、日本には1886年から岡山を中心に作られました。果皮が薄いため皮ごと食べられます。ぶどうの女王とも呼ばれ贈答用としても人気です。大粒で香水の『ムスク』の香りがするぶどうで、この香りの良さはマスカット・オブ・アレキサンドリアの最大の特徴です。爽やかな酸味が感じられる美味しさです。



## ナガノパープル

2004年に生まれた品種です。長野県でしか育てられていない為にあまり全国的には知られていません。特徴は巨峰に似ていて紫色の大きい粒がついた、皮ごと食べられる『種無しぶどう』です。皮と実が一体化している為さくらんぼやブルーンと同じように皮ごと食べられ、まったく手を汚すことなくおしゃれに食べられます。



## 簡単！ぶどうのレシピ

### ぶどうサラダ

『サラダ』【材料】(2人分)  
ベビーリーフやレタスキャベツなどの葉もの野菜(2人前) / 皮ごと食べられるぶどう10粒(ナガノパープルやシャインマスカットなど) / パイナップル(お好みで)。それぞれ適量を器に盛りつける。

『ドレッシング』【材料】  
バージンオリーブオイル20cc / バルサミコ酢10cc / 塩小さじ1/3 / 黒胡椒少々

【ドレッシングの作り方】  
空いたジャムの瓶などにオリーブオイル、バルサミコ酢、塩コショウを入れ、蓋をしてシャカシャカ振ってまんべんなく混ぜるだけ！



### ぶどうスムージー

【材料】  
ブドウ(冷凍・種なし): 20粒ぐらい  
ヨーグルト(プレーン): 100g  
牛乳: 50cc / レモン汁: 小さじ1  
※はちみつ、シロップなど: 大さじ1~2

【作り方】  
①ミキサーに材料をすべて入れ、滑らかになるまで20~30秒くらい混ぜます。  
②器に注ぎ、飾りに皮ごと食べられる冷凍ぶどうを乗せて完成。  
※甘さが足りない時は、ハチミツやシロップで調整してください。



## ぶどうを使ったオススメ商品

### ぶどうのスパークリングジュース

(ミニャール)  
スパークリング・レッドグレープ・ジュース(赤)

ワイン用のブドウを厳選・使用したスパークリングジュース。添加物を一切使用せず、自然のままのストレート果汁のみをブレンドする事により、ワインさながらの色・香り・風味が作り出されています。

(ミニャール)  
スパークリング・ホワイトグレープ・ジュース(白)

きれいな濃い色調。細かな弱発泡とフルーティーな甘味でたっぷりとした果実感があります。



### たらみ 甘いひととき【ぶどう】

今までのゼリーよりも濃厚な味わいのフルーツゼリーです。ゼリーは凝縮ぶどう果汁をたっぷり使用し、美味しさを最大限に引き出しています。中にはジューシーな大粒ぶどうが入っています。その果肉は噛む度に“じゅわ”っと甘いぶどうの果汁を楽しめます。雑味の少ない上品な甘さは深みがあり最後まで飽きずに食べられます。



# タイヨーのこだわり 『安曇野のりんご』

『安曇野のりんご』は果実に袋をかけないで育てた無袋りんごが主流です。こうして育てたりんごは太陽の光（サン）をたくさん当てることから『サンふじ』や『サンつがる』というように品種前に『サン』をつけて区別しています。

アルプス山麓に広がる安曇野は、流れ出る清流によって作られた扇状地で形成されています。河川によって堆積した肥沃な土壌で覆われ、降水量が少なく、日照時間が長いこの地域は、標高も600mから700mと高く、おいしい果物が出来る好条件を全て備えているのです。りんごは雨が少なく、昼と夜の温度差が大きいほど果肉が引き締まり、甘味がのるとされています。

安曇野では、りんごの木の大きさをコンパクトに抑えて育てるワイ化栽培の普及に早くから取り組んできた地域です。この栽培方法によって太陽の光がりんごの木全体にまんべんなく当たり、それによって葉で作られた養分の多くが果実に蓄えられ、とりわけおいしいりんごが育つ理由の一つとなっています。



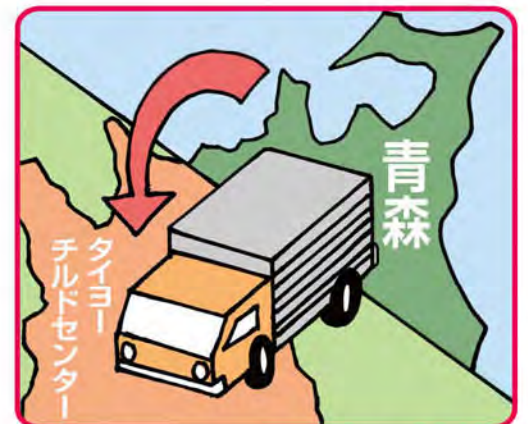
## タイヨーはりんごを新鮮な状態でお客様にお届けしています



1 生産者がリンゴの収穫をします



2 産地の市場で買い付けをします



3 青森から直接タイヨーチルドセンターへ



4 チルドセンターから各店舗へ配送します



5 届いたらすぐに店頭並びます



6 皆様の食卓へ

1 生産者がりんごを収穫します。

2 収穫したりんごを産地市場で買い付けをしてそのまま青森からタイヨーチルドセンターまで産地直送に近い状態で運ばれます。（一般的にりんごは青森の産地市場から築地市場などの消費地市場に行き、そこで販売業者が買い付けをしてから、センターに運ばれますので時間がかかります。）

3 タイヨーチルドセンター来たりんごはそこから各店に配送されて店頭並びます。



# りんごの品種



## つがる

サクッとした歯ごたえ、豊富な果汁と甘い香りでもろやかな味です。早生種の中では一番甘いといわれ、果汁の多さと豊富な甘みを持ちます。

このりんごは室内置きなどの常温では長期の保存に適していません。

購入したらビニール袋等に入れて冷蔵庫の野菜室へ入れて下さい。

## シナノゴールド

「千秋」と「ゴールデンデリシャス」を掛け合わせた長野県生まれのりんご。酸味と甘味のバランスが良く、お菓子作りにも向いています。貯蔵性がよく長い間おいしくいただけます。黄色いりんごの中でも色の美しさと味は、海外からも認められるほどの質の高さで、現在イタリアで生産に向けた試験が始まっています。



## ふじ

国内における生産量、人気ともに No.1 の品種。果汁が豊富なうえ、味のバランスもよく、シャキッとした歯ごたえも魅力の1つといえます。貯蔵性も高く、他の品種にくらべて長持ち。蜜入りのものは特に人気があります。



## 王林

「ゴールデンデリシャス」と「印度」の交配種。黄緑色で一見すっぱそうですが、食べてみると甘味が強く酸味は控えめ。果肉は特有の芳香を持っていますが、果汁も豊富で柔らかいので、子供からお年寄りまでおいしく食べていただけます。



## 簡単！りんごのレシピ

### 超簡単！レンジでりんごのコンポート

【材料】 2人分  
りんご 1個 / アップルジュース 100% (300ml ~ 500ml)

【作り方】  
①りんごを薄く切り、浸る位りんごジュースを入れ、レンジで5分ぐらい温める。  
(あまり熱を加えずすぎるとシャキシャキ感が無くなってしまいますので注意！)  
②冷蔵庫で冷やして完成。

【ポイント】砂糖を使用していないのであっさり食べられます。



### フライパンで簡単りんごケーキ

【材料】  
りんご：1個 / ホットケーキミックス：100g  
☆砂糖：大さじ3 / ☆粉末黒糖：大さじ2  
☆バター：15g / 卵：1個 / 牛乳：80cc

【作り方】  
①りんごの皮をむき厚さ5mm位のくし形に切る。  
②フライパンに①と☆を入れて混ぜ、中火にかける。  
③5分位したら、今度はふたを開けたままで、煮汁の泡が大きくなり、しっかりとろみが付くまで強火で煮つめる。(時々混ぜる)  
④とろみが付いてきたら一旦火を止めりんごを放射状に敷き詰める。  
⑤ホットケーキミックスに卵、牛乳を入れてよく混ぜ、④の上に中心から流し込む。  
⑥トロ火(極弱火)にして、ふたをして15~20分蒸し焼きにする。  
表面が乾き、竹串をさして生地が付いてこなければOK。  
⑦お皿にひっくり返して完成！

【ポイント】かならずトロ火でじっくり焼いてください！火力が強いと焦げてしまいます。りんごの煮詰め具合で、出来た時の照りが変わってきます。



## りんごを使ったオススメ商品

### マルカイ すりおろしりんご汁100%

長野県松川の山原で栽培されているりんごを水を一滴も加えず、りんごのすべてを絞り入れた、ストレート100%ジュースです。より自然のままの味にするため素材にこだわり、身体にも良く、母の優しさを思い出すようなジュースです。



### (シャラン) スパークリング・アップルジュース

自家製りんごを使用したストレート果汁100%に炭酸を加えて爽やかに美味しく仕上げたジュースです。

フレッシュな果実味と程よい酸味で飲みやすい口当たりが特徴です。着色料、香料などの添加物を一切使用していません。



### たらみ くだもの屋さん【りんごゼリー】



甘い果汁がたっぷりのりんごの果肉と果汁をふんだんに使い、りんご本来の甘さを楽しんでいただけます。小さくカットしたりんごを使用しているので、つるんとした食感のゼリーとシャリシャリとしたりんごの2つの食感が楽しめるゼリーです。食べきりサイズでおやつにピッタリ！

# かきの品種

## 富有(ふゆう)

岐阜県本巣郡の原産で甘柿を代表する品種です。明治の頃は『居倉御所』の名で呼ばれていましたが、明治35年にこの柿を作れば農家に富が有るという事から『富有』と命名されたそうです。完全甘柿で、出回りは11月が中心です。福岡県、岐阜県、奈良県が生産量1万トン以上で他を断然リードする御三家です。同じ富有柿でも、福岡県産は紅が濃くて腰高、岐阜県のはそれに比べ紅がやや薄くて腰が低いといった特徴があります。

## 次郎(じろう)

静岡県周智郡に住む松本治郎吉さんが太田川を流れている柿の幼木を拾って、植えたのが始まりと伝えられています。甘柿の中でも上品な風味でコリコリとした食感が特徴です。次郎は富有、平核無につぐ栽培を誇り、愛知県と静岡県が東西横綱として生産量の80%を占めています。

## 西村早生(にしむらわせ)

西村早生柿は果実の大きさが220gほどで、それほど大きくはなく、やや丸みを帯びた形で表皮は淡い橙色でつやがあります。果肉はやや硬く、程よく果汁はあり、糖度も15度前後とさっぱりとした甘さがあります。また断面には『ゴマ』と呼ばれる茶色の斑点がみられます。この『ゴマ』が出てきたら食べ頃のサインです。

## 渋柿 刀根早生(とねわせ)

刀根早生柿の特徴は、平核無柿の枝変わりというだけによく似ています。果実の大きさは240gほどで形は偏平で四角に角張っており種がありません。果皮の色は橙色で光沢があり、甘みが強く、果汁も豊富で、ほどよい食感が味わえます。

# 簡単！かきのレシピ

## 秋の味覚の柿ケース

### 【材料】

柿：1個／サーモン：20／したけ：1ヶ／しめじ：2本  
エリンギ：1枚／さつま芋(スライス)：2枚／  
かぼす：大さじ1／オリーブ油：大さじ2／  
アンチョビ：1/2枚／塩、こしょう：少々

### 【作り方】

- ①柿の上の部分を取り、中をくり抜く
- ②柿(1角)、サーモン(1角)、キノコ類(5角)に切り、ボールに入れよく混ぜる。
- ③キノコは強火のフライパンで焼いた後冷ます。
- ④アンチョビ、かぼす、オリーブ油を混ぜ、塩、こしょうして、②と合わせ、冷蔵庫で1時間漬けておく。
- ⑤さつま芋スライス(1枚分)を低温(160℃)の油で揚げる。
- ⑥④にさつま芋(1枚分)を砕いて柿の中に加え、⑤のさつま芋のスライスを飾る。



## 柿の焼きプリン

### 【材料】

柿(熟した物)：1個／牛乳：100cc  
生クリーム：100cc／砂糖(グラニュー糖)：30g  
板ゼラチン：3g(水でもどしておく)／  
ラム酒：大さじ1／仕上げ用グラニュー糖：大さじ1

### 【作り方】

- ①柿を飾り用に適量スライスします。
- ②残りの柿にすべての材料を加えミキサーで回す。
- ③鍋に入れ温め、ゼラチンを加え裏ごしする。
- ④冷まして器に入れ、冷蔵庫で1時間ほど寝かせる。
- ⑤柿のスライスのをせて、グラニュー糖をかけ、バーナーで焼き色をつけ、さらに冷蔵庫で冷やして完成。



# 和歌山のかきのお話

柿は温帯地方に分布する数少ないカキ属植物です。奈良時代に中国から渋柿が渡来し、野生化する中で甘柿が生まれたと言われています。お正月のお飾りに干し柿が使われるなど日本人に馴染み深い果物ですが、果樹園として栽培が始まったのは昭和に入ってからです。和歌山県は果樹王国として知られていますが、その中で柿についても日本一の生産量を誇っています。

桃・栗三年、柿八年。  
栽培農家のみなさん  
ご苦労様であります!



# 今回表紙に登場したキャラクターたち

りんご



リンゴ界のアイドルで、とっても元気な女の子。ママが作ってくれた、りんごウサギの靴が大のお気に入り。安曇野生まれとの情報が・・・

かきっぱ



柿が大好きな男子。見た目がカッパみたいだけど、泳ぎが苦手。背中にあるのは甲羅じゃなくて柿の葉っぱで、色々秘密が隠されている。

ぶどお



ぶどうの中じゃちょっと知られた運動神経の持ち主で、普段はサーカスのピエロをやっている。特にタネもしかけもないマジックが得意

創刊号でご紹介した「ねころっけ」のぬり絵と似顔絵がたくさん届きました。



カラフルなイラストをありがとう！みんなとってもじょうずだニャ～



土浦市 未来ちゃん6歳



石岡市 れん君7歳



石岡市 みゆきさん35歳



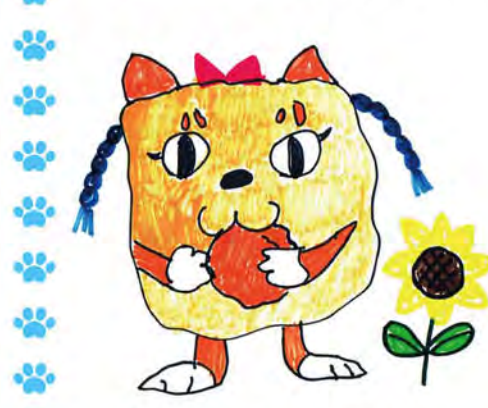
長柄町 あさみちゃん11歳



東庄町 みやびちゃん7歳



東庄町 やすあきくん6歳



茂原市 垂佐美ちゃん11歳



茂原市 桂保里ちゃん6歳



## 『食ベタイヨー!知りタイヨー?』 お便り大募集!

食ベタイヨー!知りタイヨー?編集部では下記のテーマで皆さんからのお便りを募集しています。  
募集テーマ→『我家のペット自慢』～ご自慢のペットの紹介、エピソードなど～

**応募方法**

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、本誌に対するご意見・ご感想を記入の上、下記宛先までお送り下さい。皆さんからのお便りお待ちしております。

**送り先**

〒314-0143 茨城県神栖市神栖2-4-18 (株)タイヨー チルドセンター 食ベタイヨー編集部

**応募期間**

10月10日消印有効

# お家で作る簡単 爽やかサングリア



**材料** ワイン(お好みのもの) / 口の広いボトル  
フルーツ(甘いもの、酸っぱいもの、色々あればあるほど  
楽しいです) / (お好みで) ハチミツまたは氷砂糖

好きな果物を選び、使用するボトルに入る大きさにフルーツを切りましょう!

**1** (バナナ、オレンジ、みかん、ぶどう、キウイ、マンゴー、パパイヤ、カキ、桃、レモン、梨)など使用するフルーツによって味や香りが変わりますので、一度に数種類のボトルを用意し、色々な種類のサングリアを作るのもおもしろいです

切ったフルーツとワインをボトルに入れて、そのまま冷蔵庫に一晚寝かせましょう!

**2** 甘いお酒がお好きな方は、ハチミツや氷砂糖を入れると、さらに甘くて美味しくなります。

	赤ワイン	白ワイン	ロゼ
各ワインと相性がいい材料	オレンジ	オレンジ	イチゴ
	りんご	りんご	りんご
	パイナップル	桃	パイナップル
	バナナ	グレープフルーツ	ピンクグレープフルーツ
	レモン	レモン	レモン
	キウイフルーツ	キウイフルーツ	キウイフルーツ
	ぶどう	マスカット	マスカット
	かき	さくらんぼ	さくらんぼ
	マンゴー	梅	かき
	シナモンスティック	梨	梨

**STOP** ストップ! 未成年飲酒、飲酒運転、妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう



## おすすめワイン メルシャン フランジア

「フランジア」は世界NO.1ブランドです。(単一ブランドでの販売量世界NO.1)  
太陽たっぷりのカリフォルニアの契約農家で育ったブドウを朝摘みし、ブドウが冷えているうちに醸造を始めます。  
フレッシュ&フルーティーな味わいです。  
特殊加工されたワイン用の高品質ペットボトルを採用、瓶と同等の品質保持性能があります。開け閉めも楽で、軽く捨て易く便利です。

■フランジア赤  
渋みがすくない、軽やかな味わいの赤ワインです。  
軽く冷やして、またはロックワインでもおすすめです。

■フランジア・ロゼ  
華やかで調和のとれた豊かな味わいが特徴のやや甘口ロゼワインです。  
よく冷やしてお楽しみください。

■フランジア白  
さわやかな香りと飲み口、やや辛口の白ワインです。  
きりっと冷やして、カクテルなどにもおすすめです。



## メルシャンのロゼワインを使った ワインカクテル

### アップル・リップル

【材料】  
ロゼワイン:40ml  
キリンレモン:40ml  
リンゴジュース:40ml  
氷:適量

【作り方】  
氷の入ったグラスに、ロゼワイン、リンゴジュース、キリンレモンを同量ずつ加えてよく混ぜます。  
口当たりが良く、さっぱりしたカクテルです。



## 豆知識情報

### りんご あらあら

## リンゴと一緒に置くとじゃがいもの芽が生えにくくなる!?

せっかく買ってきたじゃがいもの芽がすぐに出てきてしまって困ったことはありませんか? そんな時はりんごの出番です。

りんごにはエチレングスを放出する成分があり、じゃがいもの芽の生育を押さえる効果を持っています。  
じゃがいもをおいしく長時保存する時はじゃがいも数十個対して1個のりんごを入れて保存するのが効果的です。

また逆にバナナやキウイフルーツなどには追熟を加速する効果があり、りんごと一緒にポリ袋に保管しておくとお追熟が加速されて、早く食べられるようになります。



## 編集後記

ご愛読ありがとうございます

### 今回のフルーツ特集はいかがでしたか?

果物で思い出すのは、昔「りんごの丸かじり」に憧れていたことです。テレビなどで見た青い目の外国人が、りんごを丸かじりしながら街中を歩く姿に憧れて、実際に自宅でも試したことがあります。母に行儀が悪いと言われ、しかも大きすぎてアゴが痛いし、食べきれないし……何だか悔しい気がしました。  
よくよく調べてみたら、外国では小さいりんごを売っていて、丸かじりするのに適しているみたいですね。

しかも「りんごの丸かじり」には歯の隙間に溜まった歯垢を除去、歯茎やあごを丈夫にしたりする様々な効果があるみたい!  
小さめのりんごを見つけたらもう一度丸かじりチャレンジしてみよっと。

『食べタイヨー!知りタイヨー?』:編集部

