

食べタイヨ-! 知りタイヨ-?

Fresh, Discounting Everyday.
タイヨ- BigHouse

まごころを食卓へお届けする情報誌

第 10 号 10_42214102

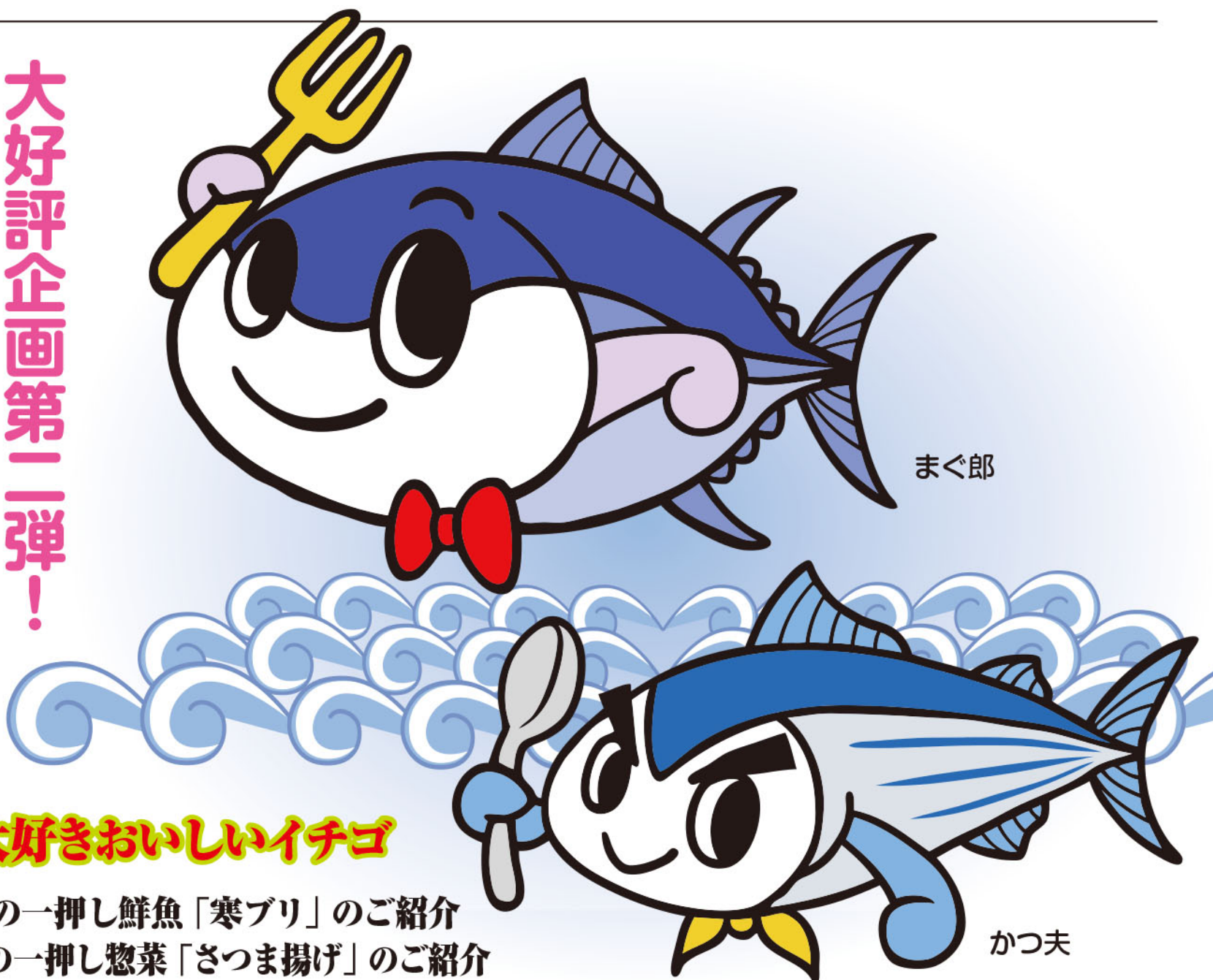
<http://taiyo-otoku.com>

FREE PAPER
ご自由にお持ちください

特集

タイヨ- PB パッケージ・リニューアル ライトツナフレ-ク

大好評企画第二弾!
エミちゃんのおすすめ
美味しいレシピ紹介♪



みんな大好きおいしいイチゴ

- ★タイヨ-の一押し鮮魚「寒ブリ」のご紹介
- ★タイヨ-の一押し惣菜「さつま揚げ」のご紹介
- ★お魚キャラクター「まぐ郎&かつ夫」

タイヨ-おすすめのイチゴ



S&B オイスターソース特集

1,000円分を100名様にプレゼント



新メニュー惣菜さつま揚げ





ライトツナ まぐろフレーク ライトツナ かつおフレーク



フィリピンと日本

フィリピン産ツナの特徴

フィリピン産のまぐろやかつおはフィリピン自国での漁獲が可能です。漁港から工場までは約20分と近く鮮度の良い状態で加工が出来ます。フィリピン産のまぐろとかつおは身が他国と比べて柔らかく、特にかつおは小ぶりの魚体でかつお独特の臭みが少ないです。



フィリピンの港の風景



※画像はイメージです



ライトツナ かつおフレーク 3缶パック

ライトツナ まぐろフレーク 3缶パック

まぐろとかつおの違い

まぐろのツナ缶の特徴

一般的にかつおに比べ、臭みが少なく、食べやすいです。

身が柔らかく味はマイルドで、お子様向けの味わいです。サラダやお料理向けです。



かつおのツナ缶の特徴

かつおは、まぐろより身が引きしまっていて酸味があり、魚の味がしっかり味わえます。

大人の味わいなので、ブラックペッパーを少しかけて、そのまま日本酒のおつまみにおすすめです！



きのことツナの和風パスタ

パスタときのことであさっり和風仕立てです。きのこの種類を増やしてサラダパスタにも使用して頂けます。



【材料】 (2人前)	【ドレッシング】
ライトツナフレーク 1缶 / しめじ 100g	サラダ油 大さじ 1
スパゲティ 180g / あさつき 20	醤油 大さじ 2半
	コショウ 小さじ 1/4

【作り方】

- ① ツナ缶は汁をきっておきます。
- ② パスタは茹で、氷水で冷やしておきます。しめじは茹で、あさつきは小口切りに切ります。
- ③ ドレッシングは全ての材料を入れ、よく混ぜておきます。
- ④ ボールにパスタとツナと茹でたしめじ、あさつき、ドレッシングを混ぜ、お皿に盛り付けて出来上がりです。

スクランブルツナエッグ

汁ごと使えるツナ缶メニューのご提案です。忙しい朝にツナ缶をスクランブルエッグにプラスして栄養もプラス!!



【材料】(2人前)

ライトツナフレーク 1缶 / 卵 2個
食塩 小さじ 1/4 / コショウ 適量

【作り方】

- ① フライパンにツナ缶を汁ごと入れ、水分が飛ぶまで炒めます。
- ② 卵を溶き、溶かした玉子の中に塩・コショウを入れます。
- ③ ①のフライパンに2の卵液を入れ、炒めます。
- ④ お皿に盛付けて出来上がりです。

タイヨーの 一押し鮮魚 寒ブリ



旬

ブリは九州あたりで産卵し、春頃から豊富な餌がある北海道まで北上し、水温が下がる秋頃日本海を南下します。その途中で漁獲されるのが「寒ブリ」です。寒ブリは12月から2月にかけて最盛期をむかえます。北の海で栄養たっぷりの豊富な餌を食べ、身が締まって脂がのった寒ブリは最高の味です。

栄養

寒ブリは良質なタンパク質と脂肪が多く、ビタミンB1、B2が魚類中では多く含まれています。また、血栓性疾患を防ぐEPAや脳細胞を活性化させるDHAの栄養素も豊富です。

選び方

美味しいブリの切り身の見分け方は、切り口の血合いの色が鮮やかで、表面がポッコリと盛り上がり透明感があるもの。そして身と皮の境目がうっすら白いものを選ぶのがポイント。

超簡単!ブリの塩麴焼き

フライパンで美味しくて
簡単に作れるブリの塩麴焼き♪

【材料】 2人分
ブリの切り身 2切れ/塩麴 大1



【作り方】

- ①ブリの切り身に塩麴を全体に塗りこみ30分~1時間ほど冷蔵庫で寝かせる。
- ②フライパンにクッキングシートを敷き蓋をしながら中火で両面焼き、少し蒸らして出来上がり。

【コメント】

お好みで醤油やポン酢をかけて食べてもOK! もちろんそのままでも美味しく頂けます!



タイヨーの 一押し惣菜

さつま揚げ

<おいしさの特徴>

タイヨー惣菜のさつま揚げは弾力があるけど歯切りがよく、食感がとても「プリプリ」しています。味は「お子様にも喜んで食べて頂けるさつま揚げ」として、とても食べやすい味付けになっております。

タイヨーのさつま揚げが出来るまで



1

これが原料のすり身です



2

すり身に味付けをして混ぜます



3

温度確認をしながら茹でます



4

ゆであがったすり身

各店舗で美味しく揚げています!



カレー揚げ

タイヨー人気 NO.1!!



いか揚げ

いかの食感が癖になります



どんどん揚げ

お好み焼き風味なのでソースに合います



野菜揚げ

にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやしが入っています

おいしいイチゴ タイヨーおすすめの

春先の甘酸っぱくて、赤くて可愛らしい姿の果物と言えば…
やっぱりイチゴですよ♪

食後の味わいと可愛らしい姿は子供や女性にとっても大人気です!!
そんなイチゴのタイヨーおすすめ品種を紹介します!

食べ方

イチゴをそのまま食べるには、ヘタをつけたまま手早く洗うのがポイントです。
ヘタを取ってから洗うと水っぽくなり、ビタミンCも抜けてしまいます。
また、イチゴとミルク(+砂糖)、イチゴとヨーグルト、イチゴと練乳などの食べ方も一般的です。
このような食べ方は、美味しい組み合わせだけでなく、栄養学的にも相性の良い組み合わせです。
砂糖は、壊れやすいビタミンCを保護する働きをし、乳製品は含まれているカルシウムとのマッチングで、栄養価の高いデザートとなっています。

栄養

イチゴはビタミンCがとても豊富で一日5~6粒食べていると風邪予防や美肌効果も期待できます。
また、血を作るビタミンといわれている「葉酸」も豊富に含まれているので、貧血予防にも効果的です。



あまおう

粒は大きめで、丸みがあり可愛らしい形をしています。
味も甘みと酸味が調和し、果肉はかためで果汁が多くてジューシーです。



とちおとめ

東日本の人気1位のイチゴです。
甘みが強くてほどよい酸味を持ちます。
また、果汁が豊富で果実がしっかりしているので比較的日持ちがよいのも魅力です。



さがほのか

果肉はしっかりしていて甘みが強く多汁で、酸味は控えめです。
日持ちがよいのが特徴です。



紅ほっぺ

粒は大きめで、甘みが強く、酸味もやや強いのが特徴です。
イチゴ本来の甘酸っぱさと深い味わいを堪能できる品種です。

イチゴとヨーグルトのゼリー

2層に分かれたイチゴゼリー♪
見た目も可愛く、簡単ゼリーです。

【材料】2人分
ヨーグルト 200g / イチゴ 10個
ゼラチン 5g / 水 50cc / 砂糖 少々



【作り方】

- ①イチゴ5個を細かくカットし、少し潰してヨーグルトと混ぜる。
- ②砂糖と水を混ぜて、イチゴ3個を細かくカットしたものと一緒容器に入れてレンジで温める。
- ③②にゼラチンを入れ混ぜて冷やす。
- ④器に①を入れその上に③をかけて、残りのイチゴ2個をお好みの大きさに切り盛りつければ出来上がり。



お好みで生クリームなどトッピングして可愛くアレンジしてみてくださいね。ヨーグルトは加糖のものをオススメします。

レンジで簡単イチゴジャム

手軽に作れるイチゴジャムです♪
ちょっとしたデザートのおトッピングにもおすすめです。

【材料】2人分
イチゴ(小粒) 100g
砂糖 30g (お好みで変更しても可)



【作り方】

- ①イチゴを洗い、ヘタを取る。
- ②耐熱ボールにイチゴと砂糖を入れて軽く混ぜる。
- ③電子レンジで5分加熱する。
- ④電子レンジから耐熱ボールを取り出し軽く混ぜたら出来上がり。



電子レンジでイチゴを加熱する時、イチゴが膨張しますので、なるべく大きな耐熱ボールを使用しましょう。

～オイスターソースのはじまり～

「李錦記の歴史はオイスターソースから」

1888年、李錦記の創始者である李錦裳(リ・キンシェン)によって世界初のオイスターソースが誕生しました。

広東省南水近くの小さな村で、料理店を営んでいた李錦裳は、ある日カキの調理中に火を消し忘れ、気がつくとも鍋底に香りのよい濃厚なソースが溜まっていた。

その今まで味わったこともないようなコクと旨みが詰まったソース、これが「オイスターソース」のはじまりです。



李錦裳



「中華料理あるところに李錦記あり」

現在、約250品を超える製品を販売する李錦記は、中華総合調味料ブランドとして世界80カ国以上で愛用されています。

豚肉と ちょ～便利カット野菜の オイスター炒め

【材料】2～3人分

豚バラ肉 150g / 塩コショウ 適量
タイヨーちょ～便利カット野菜 350g
李錦記オイスターソース 大2
S&B 本生ニンニク 小1
李錦記鶏がらスープ 小1
サラダ油 大1 / ごま油 大1

【作り方】

- 1 豚バラ肉を1cm幅に切り、下味(味付き塩コショウ)をつける。
- 2 フライパンにサラダ油とにんにくを入れて炒め香りが立ったら肉を加える。
- 3 野菜を加え、炒めたら鶏がらスープの素、オイスターソースを加える。
- 4 最後にごま油を回しかけ完成。

👉 今回はカット野菜の他にピーマンを入れてみました。
冷蔵庫に残ってるピーマンやパプリカなど入れて色鮮やかに!



タイヨーちょ～便利カット野菜 350g▶

海鮮オイスターソース炒め

【材料】4人分

えび 8尾 / いか 1杯
帆立貝柱4個
グリーンアスパラガス 4本
葱 1/2本
S&B 本生しょうが 小1
サラダ油 大1

(下味)

塩・コショウ 少々
S&B 本生しょうが 小1

(合わせ調味料)

李錦記オイスターソース 小2
李錦記鶏丸ごとがらスープ 小1
お湯 大2 / 塩・コショウ 少々 / ごま油 小1

※写真はイメージです。

【作り方】

- 1 ①えびは殻と背ワタを取り、いかは皮と内臓を取り縦に包丁を入れて開き、松笠に切り込みを入れ、ひと口大に切って、貝柱とともに下味をつけておきます。
- 2 アスパラとねぎはひと口大の斜め切りにしておきます。
- 3 中華鍋にサラダ油、しょうがを入れて熱しえび、いか、貝柱を炒め、アスパラとねぎを炒め合わせ調味料をからめて、炒めてごま油で仕上げます。

👉 魚介類はシーフードミックスを使うと簡単に出来上がります。



オイスターソースのご紹介



李錦記オイスターソース 255g

新鮮な牡蠣(カキ)のエキスをたっぷりを使い李錦記社秘伝の伝統製法で作りました。本物だけが持つ深いコクと濃厚な牡蠣の風味が特徴です。チャーハン、焼きそば、炒め物や煮物の調味料に、また和洋中を問わず隠し味等、幅広い用途にお使いいただけます。世界100以上の国や地域で一流シェフたちによって愛用されている本格オイスターソースです。



李錦記パンダオイスターソース 140g

牡蠣(かき)の香り、コク、うまみをバランスよく生かし、マイルドに仕上げました。お求めやすさも特徴です。



李錦記オイスターソース 化学調味料無添加 145g

新鮮な牡蠣のエキスをたっぷりを使い、李錦記社秘伝の伝統製法で作りました。深いコクと濃厚ながらも牡蠣の風味がマイルドな口当たりでバランスのとれた味わいを化学調味料無添加でも実現しました。

李錦記、S&B商品合わせて 1,000円分を100名様にプレゼント!



李錦記
オイスターソース
化学調味料無添加



李錦記香港バル
鶏肉のkok旨甜麵醬ソース



S&B
ディナーカレーレトルト中辛



S&B
本生七味

タイヨースタッフ

♪ エミちゃんのおすすめレシピ ♪

トマトスープパスタ

【材料】 2人分
パスタ 200g / ほうれん草 1束 / マッシュルーム 6個
ツナ缶 1缶 / トマトソース缶 (カゴメ基本のトマトソース) 1缶
水 トマト缶分 / バター 10g / 塩 少々 / パルメザンチーズ お好みで

【作り方】
①熱湯に塩を入れ、パスタを少し固めに茹でる。
②ほうれん草を洗って2~3cmに切り、マッシュルームはスライスする。
③フライパンに②とツナ缶 (オイルごと)、トマト缶、水を入れ中火で煮る。
④煮詰まってきたら、バターと塩を加え、そこに茹でたパスタを入れて2~3分煮ながらスープと絡めたら出来上がり！

👉 お好みでパルメザンチーズを散らしてね



お店で食べてみたいなおいしさだニャ♡

「カゴメ基本のトマトソース」には玉ねぎ、オリーブオイル、にんにくが含まれているのでスープにコクが出て十分な味付けに仕上がります。



タイヨーの惣菜で作るアレンジレシピ

時間がない時のお助けメニュー！惣菜だけど手作りに見える簡単アレンジをご紹介します！

肉じゃがの包み揚げ

【材料】 2人分
タイヨー惣菜の肉じゃが 1パック
春巻きの皮 4枚



【作り方】
①肉じゃがの汁を切って春巻きの皮に適量に乗せて巻きます。(水でのり付けする。)
②油で揚げてこんがり焦げ目が付いたら出来上がり。

【コメント】
ただ巻いて揚げるだけのお手軽アレンジレシピ！
タイヨー惣菜の肉じゃがの他に、天ぶらのさつまいもやかぼちゃをくずして、巻いて揚げると3時にピッタリな野菜の甘さが味わえるおやつになります。



めんつゆで さつま揚げの煮物

【材料】 4人分
タイヨー惣菜のさつま揚げ 8個ほど
めんつゆ (濃縮タイプ) 150cc
水 300cc / なす 2本 / ピーマン 2個
ししとう 適量 / 大根おろし 適量



【作り方】
①ピーマン、なすを食べやすい大きさに切り、なすは水にさらしてアク抜きをし、キッチンペーパーで水分をとっておく。
②①とピーマン、ししとうを油で色が付く程度に素揚げする。
③鍋にさつま揚げとめんつゆ、水を入れ蓋をして中火で15分ほど煮る。
④煮立ったら器に移して②と大根おろしを盛りつけて出来上がり。

【コメント】
めんつゆだけの簡単味付けレシピ！大根おろしと相性抜群でさっぱりした味わい。お酒のおつまみにもどうぞ。

肉だんごのトマト煮スープ

【材料】 4人分
タイヨー惣菜の肉だんご 1パック(10個入り)
もやし 1袋 / 玉ねぎ 2個
にんじん 1本 / ホールトマト缶 1缶
水 トマト缶分 / トマトケチャップ 適量
ソース 適量



【作り方】
①もやしをさっと洗い、玉ねぎ、にんじんをカットする。
②鍋に①と肉だんご、ホールトマト缶、水を入れ15分ほど中火で煮込む。
③煮詰まってきたら、トマトケチャップ、ソースをお好みの量を入れ味付けすれば出来上がり。

【コメント】
レシピの他に冷蔵庫に残っている野菜を使って具たくさんスープに！今回はインゲンを入れてみました。チーズを入れるのもおすすめです。

肉巻きさつま揚げ

【材料】 2人分
タイヨー惣菜のさつま揚げ 4個
牛肉 (薄切り) 4枚
塩・こしょう 少々



【作り方】
①さつま揚げを半分になり、牛肉で巻く。
②フライパンに巻き終わりが下になるように置き中火で焼く。
③肉全体に火が通るように転がしながら焼き、塩コショウを加えて出来上がり。

【コメント】
お好みで醤油をつけて食べるのもOK!

タイヨーのおさかな 新キャラクター

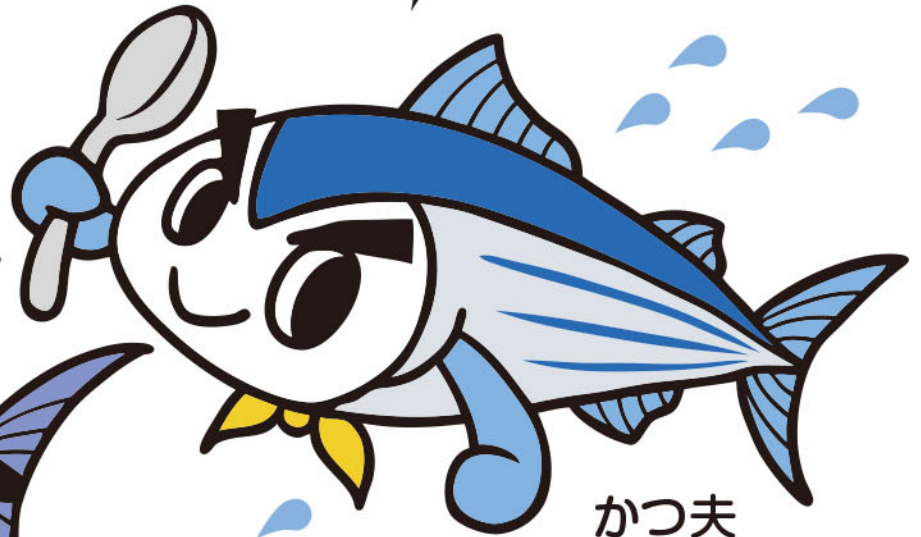
お魚のキャラクター

『まぐ郎』と『かつ夫』です

どんな荒波だって
へっちゃらさ!



まぐ郎



かつ夫

まぐ郎・かつ夫

<二人?には兄弟よりも強い絆があるらしいよ>

◆世界の海を駆け巡っている◆

まぐ郎は世界中の食卓の人気者。美味しいモノに目がなくて料理評論家としても一流の味覚を持っている。

かつ夫は男らしさが売りで、料理なら何でもこなすコックさん。

二人(二匹?)は親戚で、名字は「鈴木」とのウワサも・・・!?

泳ぎが得意で、まぐ郎は魚界でもトップクラスのスピードの持ち主。

かつ夫は逃げ足だけはだれにも負けないんだって!



似顔絵
ご紹介

お送りいただいた似顔絵
の一部をご紹介します



寛子さん

素直さん



上手にぬって
ほしいにゃ♡

ねころっけ編集長



応募方法

「食ベタイヨー! 知りタイヨー?」
「ご意見・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。

お家で作る簡単 ツナ缶の焼き飯



材料 <2人分>
 ツナ缶 1缶/万能ネギ 1/2本/ごはん お茶碗 2杯
 バター 10g/しょうゆ 大1/コショウ 少々
 白ごま 適量/のり 適量

- ★ 万能ネギをみじん切りにする。
- ★ 熱したフライパンにごはんとツナ缶をオイルごと入れ炒める。
- ★ 色が付いてきたらバターを加え、コショウをかけて炒める。
- ★ 最後に鍋肌から醤油を回し入れざっと混ぜて白ごまを入れる。
万能ネギとりのりを散らして出来上がり。

おすすめポイント!

醤油は直接かけるのではなく、鍋肌(なべのふちの部分)からまわし入れることによって香ばしさと風味が際立ちます!



豆知識情報

ブリはめでたい魚??

出世魚と呼ばれ祝儀魚でもあるブリ

冬に旬を迎えるブリは、成長とともに呼び名が変わる縁起の良い『出世魚』です。

日本各地で様々な呼び方がありますが、関東と関西で大きく分けると関東では「ワカシ」→「イナダ」→「ワラサ」→「ブリ」、関西では「ツバス」→「ハマチ」→「メジロ」→「ブリ」と呼ばれています。

「ハマチ」というのは関東では「イナダ」のことで、すなわちハマチという名前はブリの成長途中の呼び名なんですね。

このようにブリは稚魚(成長過程の初期)から広い海原で数々の困難を乗り越えながら成長と共に呼び名を変えて大きくなり、最終的にブリとして出世する魚です。

最後まで生き残り、大きく出世した魚ということで、おめでたい『祝儀魚』とも呼ばれています。



編集後記

ご愛読ありがとうございます

タイヨーのこだわり「ツナの缶詰」いかがでしたか?

皆さんこんにちは、寒いこの季節をどのようにお過ごしですか? 私はこの時期にこたつで鍋料理が欠かせません。皆さんは何鍋が一番好きですか? 私はトマト鍋です。旨味成分たっぷりのトマト鍋のシメはもちろんリゾットですね。チーズをたっぷりのせて食べるこの時が、私にとって至福の時です。寒い夜はみんなで鍋を囲みワイワイと暖まりながら楽しんでみてはいかがでしょうか?

2015年も皆さんにとって素晴らしい年でありますように! また、風邪などに気をつけて下さい! 本年もスーパータイヨー共々『食べタイヨー知りタイヨー?』をどうぞ宜しくお願い申し上げます。

『食べタイヨー!知りタイヨー?』編集部

タイヨーの店舗紹介 3



**タイヨー第3号
タイヨー波崎店**
 1976年11月/タイヨー波崎店OPEN!
 営業時間/9:00~21:30
 住所/神栖市波崎7384-1
 ☎/0478-44-2761

波崎店 店長から一言

小さい老舗のお店ですが、お客様の喜んでいただけるお店として、良い品の提供、心の込めた対応を従業員一同心掛けています。皆様のご来店お待ちしております。

店長の好きな総菜は?

僕が大好きなのは、「カレーライス」です。ねころっけをトッピングして! よくお昼ごはんに食べています。とっても、おいしいですよ!

食べタイヨー!知りタイヨー? 第10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おりません。

① どちらのプレゼント企画をご希望ですか? □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感想をご記入下さい。	
<input type="checkbox"/> S&B	<input type="checkbox"/> ねころっけ人形	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、またはピ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 今回の食べタイヨー!知りタイヨー?第9号でおもしろかった特集は?			
特集名		ふりがな	年齢
理由は?		氏名	性別
		住所	歳 男・女
		電話	ご利用店舗名 店
④ 2015年の抱負は何ですか?		応募期間	平成26年12月25日~平成27年2月28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。ねころっけ人形及びキーホルダー(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にのみ使用し、その他の件には一切使用いたしません。