

食べタイヨー! 知りタイヨー?

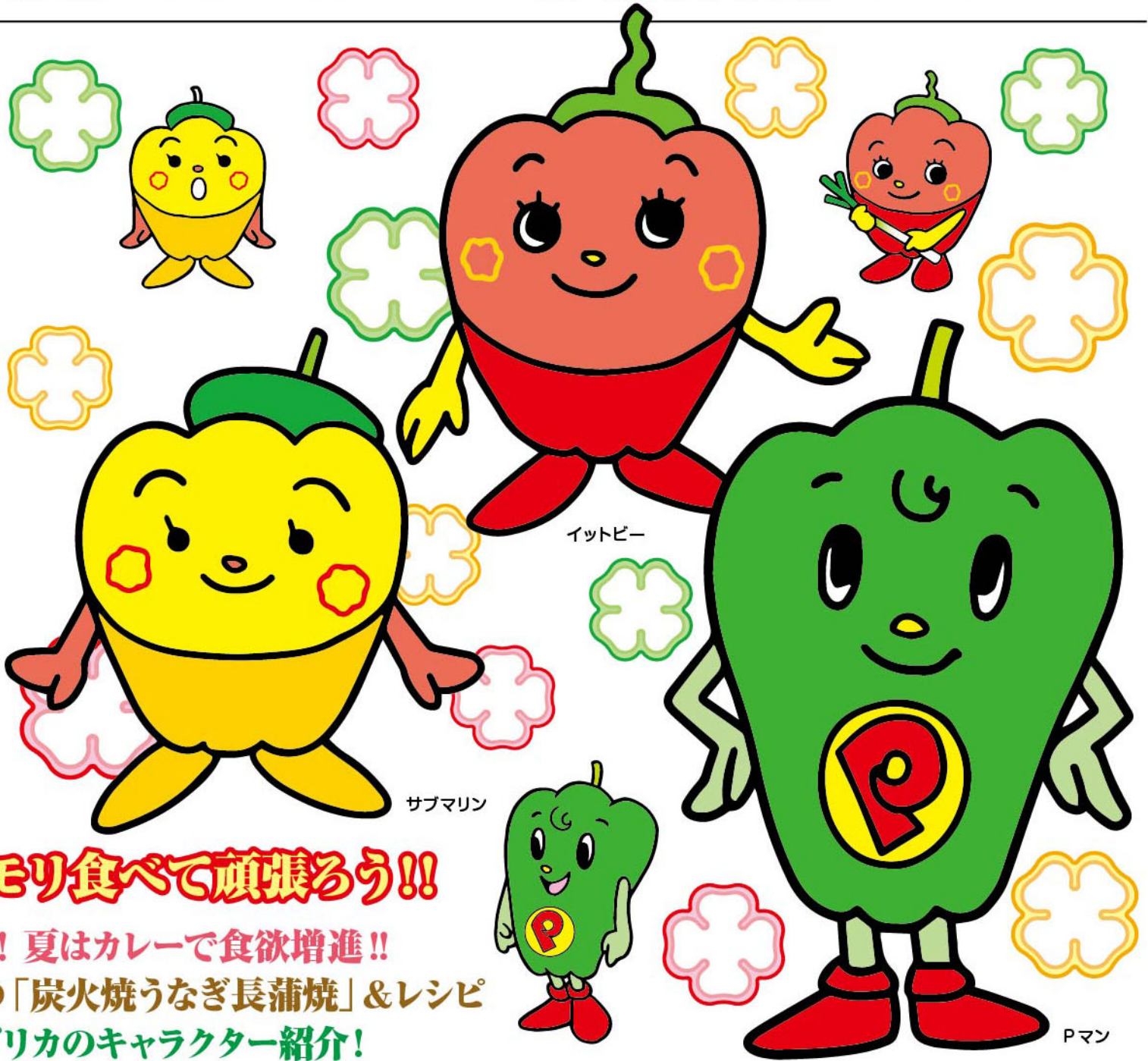
FREE PAPER
ご自由にお持ちください

特集

夏の暑さもタイヨーの野菜やPBで乗り越えよう!

夏のタイヨー食欲UPレシピ

暑さに負けない栄養満点の一品。
ひと手間かけてナスが大変身!
ピーマンとパプリカの違いは?



夏こそもりもり食べて頑張ろう!!

- ★夏だ!カレーだ! 夏はカレーで食欲増進!!
- ★タイヨー自慢の「炭火焼うなぎ長蒲焼」&レシピ
- ★ピーマン、パプリカのキャラクター紹介!

ナスのヘルシー蒲焼き



S&B ゴールデンカレー



SHOWA おいしく焼ける 魔法のお好み焼粉



夏の人気野菜といえば「茄子」!!

誰でも簡単に作れる茄子のオススメレシピをご紹介します!

茄子の原産地はインドで、日本では奈良時代から食されていたようです。スポンジのような果肉が味を吸収しやすく、冷やして食べても美味しく、作り置き料理にオススメ!

加熱するとトロリとしたなめらかな食感が特徴で、油との相性も良い為天ぷらや炒めものなど、さまざまな料理に合います。

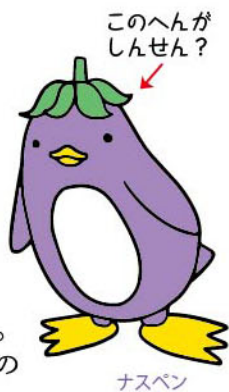


茄子にまつわることわざ



「秋茄子は嫁に食わず」ということわざがありますが、茄子は秋になると実が締まって美味しくなることから、嫁にはもったいないとの意味で言われていると思われがちですが、水分を多く含んでいる茄子には体を冷やす作用があるため、大事な嫁さんの身体をいたわる意味で言っていた、という説もあるそうです。

美味しい茄子の見分け方



皮は濃い紫紺色で、ハリとツヤがあるものを選ぶ。傷があるものや、変色しているものは避けましょう。ヘタの切り口がみずみずしく、がくのトゲが鋭いものほど新鮮です。

話題の!!

茄子の蒲焼

【材料】 丼一杯分
茄子 2本
ご飯 丼一杯分
錦糸玉子・刻み海苔・白ごま 適量
〔蒲焼きのたれ〕
★砂糖・醤油・みりん 各大3



工程②

火傷に注意!

余熱が冷めてから開いてください。

【作り方】

- 1 茄子はヘタを取り皮をむいて、ラップで包み柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。(600Wで2分程)
- 2 加熱した茄子の中心を菜箸で線を引くように切り目を入れ、少しずつ指で開き平らにする。
- 3 熱したフライパンに油を引き②を入れ、両面に焼き目を付ける。
- 4 こんがり焼けてきたら★を入れ絡める。
- 5 丼にご飯・錦糸卵・刻み海苔・④を盛り付け、白ごまをふったら出来上がり。



工程③

焼かない焼き茄子

【材料】 2人分
茄子 2本
めんつゆ 大1
★すりおろし生姜 適量
★かつお節
★みょうが
★大葉



今回は600Wで5分ほど加熱しました。

【作り方】

- 1 茄子はピーラーで皮をむき、水にさらす。(大きい場合は半分切る。)
- 2 水をたっぷりつけた状態でラップをし、耐熱皿に並べ、電子レンジで加熱する。(レンジによって加熱時間が変わるので様子を見ながら加熱する。)
- 3 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、食べる前に食べやすい大きさに切り、★を盛り付け、めんつゆをかけて出来上がり。

茄子の中華炒め

【材料】 3人分
鶏むね肉 1枚 (200g程)
茄子 3本
ピーマン 3個
〔肉用〕
酒 (大1)・醤油 (小1)・片栗粉 (適量)
〔味付け用〕
★オイスターソース・醤油 大1
★みりん 大2
ごま油 大1



【作り方】

- 1 茄子・ピーマンは一口大の乱切りする。
- 2 鶏むね肉はそぎ切りにし、酒・醤油に10分程浸す。
- 3 ②に片栗粉をまぶし、多めの油を熱したフライパンでこんがり焼き、別皿に一旦取り出す。
- 4 同じフライパンに多めの油で茄子・ピーマンの順に炒め、軽く塩をふり更に炒める。
- 5 ④に炒めた③の鶏むねを肉戻し、★を入れ一煮立ちさせ、ごま油を入れて出来上がり。

茄子と鶏むね肉の重ね蒸し

【材料】 3人分
鶏むね肉 1枚 (200g程)
茄子 3本/大葉 6枚(半分切る)
ミニトマト 2個(細かく刻む)
万能ねぎ(小口切り)
白髪ねぎ 1/2本分
★塩こしょう 少々/★酒 大1
★片栗粉 大1
〔香味ダレ〕
ねぎ・しょうがのみじん切り 適量
醤油・酢 大3/砂糖・ごま油 大1



今回は600Wで5分ほど加熱しました。

【作り方】

- 1 茄子は薄切りにして水にさらす。
- 2 鶏むね肉は斜めに薄くそぎ切りにし、★を揉み込む。
- 3 お皿に①、大葉、②を順に並べ、ラップをふわっとかけて、電子レンジで加熱する。(レンジや肉の量によって加熱時間が変わるので様子を見ながら加熱する。加熱しすぎると肉が固くなってしまいますので注意。)
- 4 お皿の中央に白髪ねぎ・ミニトマトをのせ、上に万能ねぎ・香味ダレをかけて出来上がり。



工程③

麻婆茄子そうめん

【材料】 2人分
そうめん 2束/茄子 2本
挽肉 200g/ねぎ(青い部分) 1/3本
にんにく 1片/おろし生姜 大1
かいわれ大根 適量
〔タレ〕
★甜麺醬 大2/★めんつゆ 大3
★中華だし 小1/★水 1カップ
水溶き片栗粉 大1~2



【作り方】

- 1 そうめんを茹でる。茹であがったら水で洗い、ざるにあけておく。
- 2 茄子は乱切り、ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- 3 あらかじめ★を混ぜあわせタレを作っておく。
- 4 多めの油を熱したフライパンで茄子を炒め、火が通ったら別皿に一旦取り出す。
- 5 同じフライパンに油を足し、にんにく・生姜を炒め、香りが立ったら挽肉とねぎを入れ炒める。
- 6 ⑤に③のタレを加え、④の茄子を戻し入れて、水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら火を止める。
- 7 お皿にそうめんを盛り、上に麻婆茄子・かいわれ大根をのせたら出来上がり。

Point

辛みが欲しい場合は豆板醤を大さじ1程加えてください。冷たいうどんにもオススメです!

Point

香味ダレの代わりにポン酢やめんつゆもオススメ! 刻んだみょうがを合わせてさっぱり系でも試してみてくださいね!

熱に強いビタミンCがたっぷりの ピーマン・パプリカで夏の栄養補給!!



ピーマンは中南米原産の唐辛子の仲間で、辛味のない唐辛子を品種改良して誕生しました。日本への到来は明治時代と言われていたのですが、一般家庭で食べられるようになったのは戦後のことです。栄養価の高いピーマンにはビタミンCが豊富でトマトの約4倍も含まれています。ピーマンに含まれているビタミンCは加熱しても失われにくいのが特徴です。また、独特な匂いや苦味が苦手な方は加熱することで軽減できます。

パプリカはピーマンに比べて肉厚で甘く食べ応えもあります。栄養素も非常に高く、ビタミンCはピーマンに比べて約2倍も多く含み、βカロテンは約3倍以上もあります。βカロテンは加熱にとっても強く、油と一緒に調理すると効率よく摂ることができます。



ピーマンの チンジャオ丼

【材料】1人分
ピーマン 2個/片栗粉 大1/2
生姜(みじん切り) 大1/2
ひき肉 100g/ごま油 適量
★水 50cc/★酒 大1
★醤油 大1
ご飯 茶わん一杯分



- 【作り方】
- 1 ピーマンは細切りにし、片栗粉をまぶしておく。★を合わせておく。
 - 2 フライパンにごま油を熱し、生姜・ひき肉・①のピーマンを炒め、火が通ったら★を加えひと煮立ちさせる。とろみがついたら火を止める。
 - 3 ご飯の上に②を乗せて出来上がり。

ピーマンと パプリカのきんぴら

【材料】2人分
パプリカ(赤・黄) 各1/2
ピーマン 1個/ちくわ 2本
★みりん 大2/★酒 大1.5
★醤油 大1
ごま油 適量/白ごま 適量

分量を増やして作り置き分や、お弁当のおかずにもオススメです!



- 【作り方】
- 1 パプリカ・ピーマンは細切り、ちくわは斜め薄切りにする。
 - 2 フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める。
 - 3 ★を加えて更に炒め、汁気がとんだら白ごまをふって出来上がり。

ピーマンの卵詰め

【材料】2人分
ピーマン 2~3個
卵 2個
ベーコン 1枚
しいたけ 1個
塩こしょう 少々
とろけるチーズ 適量



- 【作り方】
- 1 ピーマンはヘタを切り、種を取り除き3等分にする。(底の部分は②で使う。)
 - 2 ①で切った底の部分・ベーコン・しいたけをみじん切りにし、溶いた卵に混ぜ合わせ、塩こしょうをする。
 - 3 フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れ、ゆるめのスクランブルエッグを作る。
 - 4 ③を①に詰め、とろけるチーズをかけ、オーブントースターで軽く焦げ目がつく程度焼いたら出来上がり。

Point スクランブルエッグは30秒ほどゆっくり混ぜながらゆるめに作るのがオススメ! 出来上がりがふんわり柔らかいです!

パプリカのマリネ

【材料】2人分
パプリカ(赤・黄) 各1/2個
たまねぎ 1/2個
★オリーブオイル 大3
★バルサミコ酢 大1
★レモン汁 小1~2
★塩・こしょう 少々

乾燥パセリやバジルをかけて食べるのもオススメです!



- 【作り方】
- 1 玉ねぎは薄切り、パプリカは縦に切り、種・内側の白い部分を切り取る。
 - 2 パプリカの皮面を上にして並べ、焦げ目がつくまでグリル又はオーブントースターなどで焼く。
 - 3 焼けたら氷水に取り、皮を剥ぐ。水気を良く拭き取り一口大に切る。
 - 4 ★を混ぜ合わせ、①の玉ねぎと③を加える。冷蔵庫に入れてしばらく置き味を馴染ませて出来上がり。

ピーマンの Pasta

【材料】1人分
ピーマン 1個/ツナ缶 1缶
塩昆布 適量/ごま油 適量
めんつゆ 大1~2



- 【作り方】
- 1 パスタを袋の表示通りに茹でしておく。
 - 2 ピーマンは細切りにし、しんなりする程度に電子レンジで加熱する。
 - 3 ②・ツナ缶(缶汁ごと)・塩昆布・めんつゆ・ごま油をボウルで和える。
 - 4 パスタの上に③を乗せて出来上がり。

パスタとよく絡ませてお召し上がりください。

ピーマンの和え物

【材料】2人分
ピーマン 4個/ツナ缶 1缶
★粒マスタード 適量
★めんつゆ 小1
★マヨネーズ 大
★かつお節パック小 1袋
塩 小1(茹で用)



- 【作り方】
- 1 ピーマンを千切りにする。
 - 2 鍋に湯を沸かし、塩小さじ1を加えピーマンを茹でる。クテツとして鮮やかな色に変わったら水にさらす。
 - 3 ピーマンの水気を取り、ツナ缶(油をきったもの)・★を入れて混ぜ合わせたら出来上がり。

豊国もやし

千葉県匝瑳市で作られている豊国もやしは、ミネラル豊富で多くのカルシウムが含まれている「豊国ウォーター」で栽培しているため、コシがあって硬く、シャキシャキです。

などみなが目印!



もやしが目印!

茨城県産 極小粒納豆

茨城県常陸太田市にある金砂郷食品の工場で製造している「茨城県産極小粒納豆」は、茨城県産の大豆から選りすぐった極小粒大豆のみを使用し、60年余りの技術を基に、独自の長時間発酵と熟成をさせた美味しい納豆です。極小粒でなければ出来ない特有の粘りや、国産大豆ならではの口に含んだ時の旨味となめらかさが広がります。「化学調味料不使用」のたれで安心して食べられます。

もやしの納豆炒め

【材料】2人分
もやし 1袋
ツナ缶 1缶
納豆 1パック
焼肉のたれ 大2
ねぎ(刻み) 大2
白ごま 小1
ごま油 小1



- 【作り方】
- 1 フライパンにごま油とツナ缶(缶汁ごと)を入れて炒め、更にもやしと納豆を加え、強火で1分程炒める。
 - 2 焼肉のたれを加えてサッと炒め、器に盛って刻みねぎと白ごまを散らして出来上がり。

Point 「焼肉のたれ」の代わりに醤油でも美味しくできます!

夏だ!カレーだ!! 夏はカレーで食欲増進!!



ゴールデンカレーのご紹介

POINT1 ゴールデンカレーは“黄金の香り”

「スパイシーで香り高い本格的なカレー」という発売当初から変わらないコンセプトのもと、人々の嗜好や時代の変化と向き合いながら、日本のカレーのスタンダードとして進化し続けてきたゴールデンカレー。その最大の特徴の一つが、35種類のスパイス&ハーブと厳選された食材の絶妙なバランスが織りなす“黄金の香り”です。

POINT2 “黄金の香り”を生み出すこだわりの製法

その“黄金の香り”を生み出すため、スパイスとハーブそれぞれの香りを活かす、こだわりの製法を開発。スパイス&ハーブの豊かな香りと素材の旨みをより感じられる味わいに仕上げています。

ハーブペースト

ローレル、サボリー等のハーブを油脂と一緒に混合・粉碎。油脂でコーティングすることで香りの飛散を抑え、ハーブのフレッシュな香り立ちと爽やかな風味をさらに高めました。(プレミアム・バリ辛は別製法)。

焙煎スパイス

香りに特徴があるカルダモン、クミン、コリアンダー等のスパイスを焙煎することで、香ばしさとコクを表現しました。(プレミアム・バリ辛は別製法)。



レタスカップのエビとシャキシャキ野菜のスパイシーあん

- 【材料】4人分
 むきえび 200g / レタス 適量
 S&B ゴールデンカレー 1かけ(25g)
 熱湯 大さじ3 / ごま油 小さじ2
 バクチャー(香菜) 適量
- 【A】酒 大さじ3 / 醤油 小さじ1
 おろししょうが 小さじ2
 オイスターソース 小さじ1
- 【B】たけのこの水煮 80g
 セロリ 10cm / 長ねぎ 20cm



中華風味のカレーあんを、エビと野菜にからめて。レタスにのせて手づかみどうぞ。

- 【作り方】
 ① えびは1cm幅に切り、たけのこのセロリは5mm角に、長ねぎは粗みじん切りにする。
 ② 耐熱容器に刻んだカレールウを入れ、熱湯でよく溶かし、Aを加える。
 ③ フライパンでごま油を熱し、えびとBを入れて中火で1分ほど炒める。
 ④ 弱火にし、よく混ぜた②を加えて、とろみがつくまで混ぜ合わせる。
 ⑤ 器にレタスをカップのようにして盛り付け、④をのせたら、香菜をトッピングして出来上がり。

鮭とれんこんのスパイス香る中華蒸し

- 生鮭切り身 2切れ / 塩 少々
 れんこん 120g / 熱湯 180ml
 鶏ガラスープ(顆粒) 大さじ1/2
 S&B ゴールデンカレー 1かけ(25g)
 酒 小さじ2 / しょうが 15g
 白髪ねぎ 適量
 ごま油 大さじ1・1/2
 ブラックペッパー(あらびき) 適量
 バクチャー(香菜) 適量



ゴールデンカレーを使って、驚きの中華料理!

- 【作り方】
 ① れんこんは皮をむいて3mm幅に切り、大きいものはさらに半分に切り、しょうがは千切りにする。鮭は塩をふり、鶏ガラスープは熱湯150mlに溶いておく。
 ② ボウルに刻んだカレールウ、熱湯30mlを入れて溶かす。酒を混ぜ、①の鮭を15分漬け込む。
 ③ 深さのある耐熱皿にれんこんを敷き、②をのせる。
 ④ ①のしょうがをのせてスープを注ぎ、蒸し器に入れて10分蒸します。
 ⑤ 蒸し器から取り出し、白髪ねぎをのせる。
 ⑥ フライパンでごま油を熱して④にかける。ブラックペッパーをふり、香菜の葉を散らして出来上がり。

カレーの王子さまのご紹介



日本初のお子さま向け(1歳から)のカレーとして、1983年に発売以来、多くの子供達に愛されてきた「カレーの王子さまシリーズ」をご紹介します。(一部)

顆粒タイプ

- ★野菜のおいしさをベースにした優しい味わい。
- ★便利で溶けやすい顆粒スティックタイプ。
- ★パッケージ中にアレンジレシピ掲載。



カレーの王子さま 顆粒
 お子さまの“味覚”や“食物アレルギー”に配慮し、1歳から食べられる「安全・安心」「健康・栄養」をコンセプトに、5種類の緑黄色野菜の甘みがとけこんだ、刺激を抑えたまろやかでやさしい味わいのお子さま向けカレーです。



アレルギー特定原材料等27品目不使用シリーズ

スープの王子さま 顆粒

北海道産コーンを使用し、自然な甘みと香り、やさしい味わいとコクが特徴のコーンポタージュスープです。

ルウタイプ

- ★国産緑黄色野菜使用。
- ★化学調味料無添加。
- ★ルウタイプならではのコクのあるおいしさ。

<原材料に含まれるアレルギー成分>
 国産緑黄色野菜と果実の甘みがとけ込む、小さなお子さまも喜ぶマイルドな味わい! 1歳からご家族一緒においしく召し上がって頂けます。

カレーの王子さま ルウ

国産緑黄色野菜使用 化学調味料無添加商品



エスビー食品商品詰め合わせプレゼント!

抽選で **60** 名様

李錦記 鶏からと豚の万能スープの素

S&B シーズニング チョレギサラダ

カレーの王子さま 顆粒

ゴールデンカレー甘口

タイヨー・S&B 共同企画・親子で芋掘り&デイキャンプのご紹介



来年も5月に開催予定です。皆さんからのご応募お待ちしております! 詳しくはイベント近日、広告にてお知らせ致します。

収穫体験! 親子で芋掘り&デイキャンプツアー

5月21日晴天の日曜日! 抽選で選ばれました約20組の親子が千葉県佐倉市のキャンプ場にて「芋掘り&デイキャンプ」を行いました!
 このイベントはタイヨーとS&B食品共同企画で食育の一環として年に1度行われています。実際に収穫したじゃがいもでカレーやじゃがバターなどを作ったり、ゲームをしたりとイベント盛りだくさんで楽しく食を学べる日帰りツアーです!



ねころっけも参加したニヤ

おいしそうだニヤ~♡



昭和産業

おいしく焼ける魔法のお好み焼粉

3つの魔法で家庭で作るお好み焼を美味しくする!

- 魔法1** **使い切り簡単 小分けパック**
粉は計量いらずで、簡単に生地が作れます。使う度に新鮮!安心安全に使えます。
- 魔法2** **おいしく焼けるこだわりの配合(特許出願中)**
フライパンの火加減やホットプレートの温度が不安定でも、いつでもふっくら食感!しかも焦げにくい!
- 魔法3** **見やすいレシピ ※パッケージ裏に記載されています!**
見やすいレシピでコツがわかりやすい! 失敗しません!
★冷凍してあたため直してもおいしく食べられます。

お好み焼が上手く焼けないのはなぜ?

- × 計量をしていない(すべてが目分量)
- × 材料を混ぜる順番、混ぜ方すべて自己流
- × フライパンやホットプレートの温度にムラがある
- × 分かりにくい作り方(情報を見落とす)
- × 膨らんだ生地をフライ返して押す
- × 作り方が自己流

でも大丈夫!「おいしく焼ける魔法のお好み焼粉」があれば、ご家庭でお好み焼がおいしく焼けます!



他のお好み焼粉との違い

昭和産業独自のこだわりの配合(特許出願中)により、フライパンの火加減やホットプレートの温度が不安定でも、いつでもふっくらおいしい食感!しかも焦げにくい!

工夫次第でヘルシーになる お好み焼レシピ

お好み焼は食べたい、でもカロリーが高そう…。そんな方に朗報です! 実は、お好み焼のカロリーの半分近くは豚バラ肉とマヨネーズ! 材料やソースをひと工夫すれば、ボリューム満点だけど、カロリーオフ&ヘルシーなお好み焼に変身させることができます。

サラダチキンとしらたきのモダン焼風 1枚 366kcal

- 【材料】2枚分
おいしく焼ける魔法のお好み焼粉 100g
 水 1/2カップ(100ml)
 キャベツ(5mm角に刻む) 140~160g
 水煮タケノコ細切り(2~3cm長さに切る) 60~80g
 しらたき(2~3cm長さに切る) 80~100g
 しょうが(すりおろし) 1かけ(約10g)
 蒸し鶏(サラダチキン) 60~80g/卵 2個
 油 小さじ2/お好み焼ソース 大さじ2
- 【A】
 カロリーハーフマヨネーズ 大さじ1
 プレーンヨーグルト 大さじ1
 フレンチマスタード 小さじ1



- 【作り方】
 ① キャベツは5mm角に切ります。タケノコ、しらたきは水気をしっかり切ってから2~3cm位に切る。サラダチキンは食べやすい大きさにそぎ切りにする。しょうがは、すりおろしておく。
 ② ボールに「**おいしく焼ける魔法のお好み焼粉**」、水100mlを入れ、泡立て器で30回混ぜて生地を作る。
 ③ ②に①と卵を加えたら、スプーンでさっくりと空気を入れるように約30回混ぜる。
 ④ 200℃に熱したホットプレートに油をうすく引き、③の生地を直径約15cmの円形に流して約4分間焼く。
 ⑤ 生地を返したらフタをして約5分間焼きます。フタを取り、再び返して約1分間焼く。
 ⑥ **A**の材料を混ぜ合わせて、低カロリーマヨネーズソースを作る。
 ⑦ お好み焼を皿にのせ、お好み焼ソースと⑥のソースをかけて出来上がり。

かつおぶしや青のりなどをかけてもおいしいですよ!



栄養バランスのとれた お好み焼レシピ

リーズナブルなサバ缶を使ったおつまみにもなる大人のお好み焼です。小松菜とにんじんで彩りも鮮やか。ビタミンA、カルシウム、食物繊維も豊富です。マヨネーズとニンニクでつくるソースが味のアクセントです。

サバ缶と小松菜のお好み焼 1枚 497kcal

- 【材料】2枚分
おいしく焼ける魔法のお好み焼粉 100g
 水 1/2カップ(100ml)
 キャベツ(5mm角に刻む) 140~160g
 サバ缶 60~80g/小松菜 100~120g
 にんじん 40~60g/卵 2個
 長ネギ 40~60g(目安約1/2本)
 油 小さじ2
- 【A】
 マヨネーズ 大さじ3~4
 醤油 小さじ1~2
 ニンニク(すりおろし) 1かけ
 すりごま(白) 大さじ1



- 【作り方】
 ① キャベツは5mm角に切る。長ネギは小口切りにします。にんじんは拍子切りにする。小松菜はサッと茹でて2~3cmに切って水気をしっかり切る。
 ② サバは水気を切って軽くほぐします。
 ③ 「**おいしく焼ける魔法のお好み焼粉**」を使って、パッケージ裏面の作り方通りに生地を作る。
 ④ ③に①と②、卵を加えたら、スプーンでさっくりと空気を入れるように約30回混ぜる。
 ⑤ 200℃に熱したホットプレートに油をうすく引き、④の生地を直径約15cmの円形に流して約4分間焼く。
 ⑥ 生地を返したらフタをして約5分間焼く。フタを取り、再び返して約1分間焼く。
 ⑦ **A**の材料を混ぜてソースを作る。
 ⑧ お好み焼を皿にのせ、⑦のソースでお召上がりください。

エクストラバージンオリーブオイル



新鮮なオリーブ果実を使用した、エクストラバージンオリーブオイルです。コールドプレス(低温圧搾)製法により、オリーブ本来の豊かな風味を引き出しています。フルーティーな香りと心地よい辛みと苦みをお楽しみください。お料理の香り付けなど、調味料としてもお使いいただけます。

エビと芽キャベツのアヒージョ

- 【材料】2人分
 エビ 6尾/塩・こしょう 少量
 芽キャベツ 3個
 黄パプリカ 1/4個
 にんにく 1/2かけ
エクストラバージンオリーブオイル
 約1/2カップ
 赤とうがらし(種を除く) 1本分
 塩 少量/バゲット 適量



- 【作り方】
 ① エビは殻をむき、背に浅く切り目を入れて背ワタを除き、塩・こしょうをふる。芽キャベツは縦半分に、黄パプリカは一口大に切る。
 ② にんにくは、粗いみじん切りにする。
 ③ 小ぶりのフライパンに②と「**エクストラバージンオリーブオイル**」を入れて弱火にかける。にんにくが薄く色ついて香りが出たら、赤とうがらしと芽キャベツを加える。
 ④ 油が軽く煮立つ状態にして1~2分火を通し、エビとパプリカを加え、エビの色が変わるまでさらに1~2分加熱する。
 ⑤ 塩をふって火を消し、食卓に出す。
 ⑥ バゲットは薄切りにし、好みで軽くトーストする。バゲットに具をのせたりオイルをつけたりにして食べる。 *オイルの量は具が6~7割浸る程度を目安に加減する。

シェフのコツ オリーブオイルは製法や品質で名称が異なります。香りや味の評価が高いものは、エクストラバージンオリーブオイルと呼びます。いずれも生食や加熱料理に向いています。

イカと野菜のマリネ

- 【材料】2人分
 スルメイカ(内臓、足、えんぺらを除く) 1ぱい(約140g)
 玉ねぎ 1/4個/みょうが 1個
 トマト 1/2個/水菜 40g
- 【A】
エクストラバージンオリーブオイル 大さじ2
 レモン汁 大さじ1/2
 にんにくの薄切り 1/2かけ分
 塩 少々/こしょう 少々



- 【作り方】
 ① イカは皮をむき、沸騰湯にさっとぐらせる程度にゆで、水にとって冷やす。水気をふき、5~6mm幅の輪切りにする。
 ② 玉ねぎとみょうがは薄切りにし、合わせて水にさらし、水気をきる。トマトはくし形に切る。
 ③ マリネ液の材料をボールに入れて混ぜ合わせ、①のイカと②の野菜を加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で10分ほど冷やしなごら味をなじませる。
 ④ 水菜を3cm長さに切り、器に敷き、その上に③のマリネを盛る。

シェフのコツ イカの皮むきのコツは指先に塩をたっぷりつけること。すべりにくく、きれいに皮をむくことができます。

抽選で商品3種類を60名様にプレゼント!

- おいしく焼ける魔法のお好み焼粉 400g
- エクストラバージンオリーブオイル 600g
- ケーキのようなホットケーキミックス 400g





「炭火焼うなぎ長蒲焼」

※タイヨーでは国産以外のうなぎも販売しております。

タイヨー自慢の「炭火焼うなぎ長蒲焼」

タイヨーで販売している国産の「炭火焼うなぎ長蒲焼」は焼き方にこだわりがあります。

うなぎは一匹一匹ずつ季節ごとにその身質が異なり、それを美しく焼き上げるためには微妙な火加減調整等、熟練の技が決め手となる要素です。加工業歴約35年の歴史ある国内加工メーカーでの蓄積されたノウハウ、特に白焼き段階の焼きの強さにこだわり、遠赤外線バーナーと一部備長炭を併用した加工ラインにて「遠火の強火」を実現し、しっかり焼き上げたうなぎを販売しています。



うなどん

うなぎの蒲焼でいろいろ出来るアレンジレシピのご紹介!

簡単に出来る「ちらし寿司」や「オニギラス」の具にも合いますが少し手間を加えれば贅沢な一品に変身!是非試してみてください!

うなぎとゴーヤのチャンプルー

【材料】2人分
うなぎの長蒲焼き 1/2
ゴーヤ 1/2本/卵 2個
木綿豆腐 半丁
★酒大1/★醤油大1/★塩 少々
かつお節パック小 1袋/ごま油 大1



【作り方】
①ゴーヤは種とワタを取り除き、薄い半月切りにする。分量外の塩で揉み、少ししんなりしたら水洗いして水気を切る。ラップをして少し柔らかくなる程度に(1分位)レンジで加熱する。
②うなぎの長蒲焼きは縦半分に切り、横2cm幅に切る。豆腐は水切りして、手で適当な大きさにちぎる。
③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①・②を炒める。こんがり焼けてきたら、★を加えてさらに炒める。
④卵を溶き、③に流し入れて大きく混ぜ、かつお節を振り入れて全体に混ぜ合わせて出来上がり。

うなぎで元気いっぱい! 今年の「土用の丑の日」は7月25日と8月6日だぞん!

うなぎのさっぱり和え

【材料】2人分
うなぎの長蒲焼き 1/2
きゅうり 1本/みょうが 1本
生姜(千切り) 1片/玉ねぎ 1/4
大葉 3枚/梅干し 2個
〔甘酢〕
酢 100ml/砂糖 大2
塩 小1



砂糖の量でお好みの甘さに調整してください。

【作り方】
①ボールに甘酢を作っておく。
②うなぎの蒲焼きは縦半分に切り、横1cm幅に切る。
③きゅうりは薄い輪切りにして分量外の塩で揉み、10分程置いて水洗いし、水気を切る。
④大葉は細切りにし、玉ねぎは薄切り、梅干しは種を取り、細かくほぐしておく。みょうがは薄い輪切りにし、熱湯をかけザルに上げ、水気をしっかり絞る。
⑤①に②③④を入れてよく和えたら出来上がり。

簡単うなぎのキッシュ

【材料】18cmのパイ皿1枚分
うなぎの長蒲焼き 1/2
冷凍パイシート1枚
ほうれん草 1/2束/玉ねぎ 1/2個
ベーコン 2~3枚/しいたけ 2個
★卵 2個/★牛乳 100cc
★粉チーズ 適量
とろけるチーズ 適量
塩こしょう 少々



工程④

冷蔵庫に残っている野菜など、お好みのものを使って作ってみましょう!焦げないように様子を見ながら焼いてください。

【作り方】
①ほうれん草は3cm位の長さに切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅くらいに切る。
②うなぎの長蒲焼きは縦半分に切り、横は1.5cm幅に切る。
③フライパンにサラダ油を熱し、①と②の半分を炒め、塩こしょうをし、皿などに移し粗熱を取っておく。
④パイシートを常温で解凍(10分位)させ、麺棒でパイ皿の大きさにパイシートを伸ばす。それをパイ皿に置き、広げて、余分な生地を切り取り、底の部分にフォークで数箇所穴を開ける。出来上がったものをラップし、冷蔵庫又は冷凍庫に入れ充分冷す。
⑤ボウルに★を入れかき混ぜ、塩こしょうする。
⑥オーブを200℃に予熱しておく。
⑦⑤に③を入れ混ぜ合わせる。混ぜたら④に流し入れ、上に②の残り半分のうなぎを並べ、とろけるチーズをのせ、オーブンで約20分程こんがり焼いたら出来上がり。

電子レンジでのうなぎの美味しい温め方

耐熱皿にうなぎの蒲焼1尾をのせ、酒大さじ1をかけラップをかけて約1分加熱する(500W)。うま味が増えてふっくら美味しくなります!

タイヨーの取り組み

タイヨーでは5月5日の「子供の日」に、ご来店いただいたお子様を対象にタイヨーオリジナルキャラクターの兜やクリアファイル、シール、塗り絵をプレゼントしました!タイヨーでは季節ごとに様々な取り組みをしています。



小美玉市立堅倉幼稚園の皆さん



目線が素敵で賞!



将来が楽しみで賞!



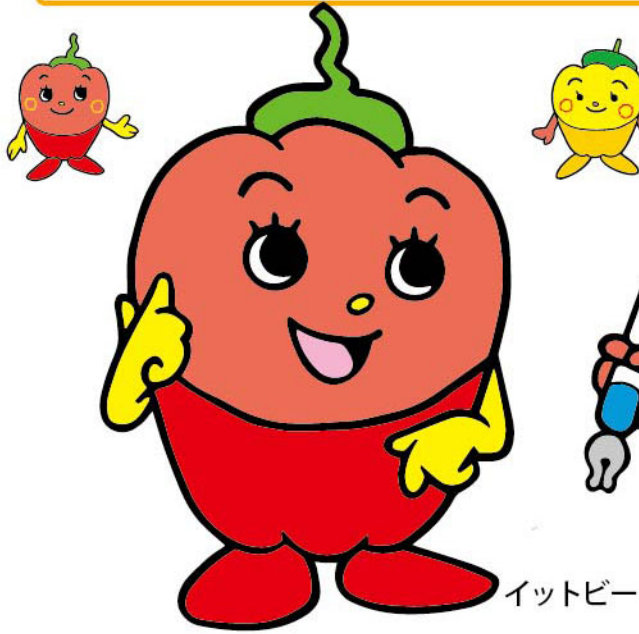
すっきりイカスで賞!



みんなすこしく似合ってます!カッコイイニヤール!

タイヨ一のピーマン・パプリカキャラクター

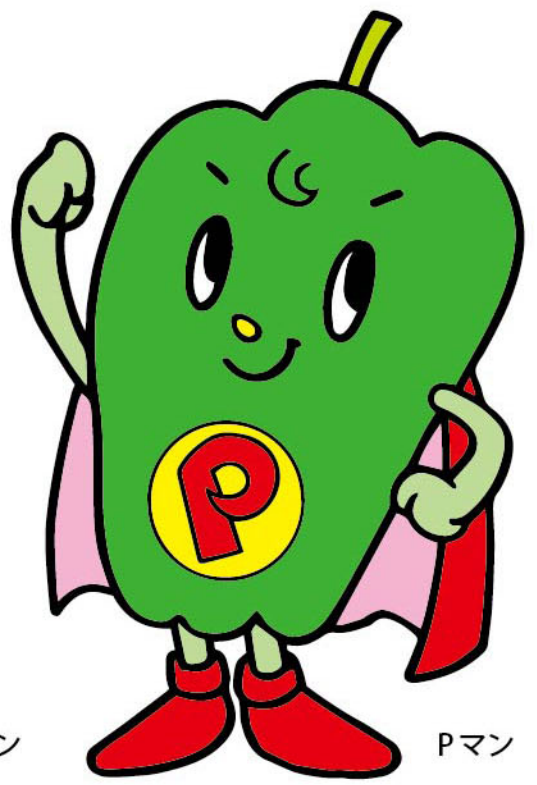
タイヨ一のピーマン・パプリカ キャラクター
『Pマン』&『パプリカシスターズ』です



イットビー



サブマリン



Pマン

Pマン&イットビー・サブマリン

< ビタミンCが豊富で元気な仲間たち >

◆カラフルなザ・緑黄色野菜!◆

Pマンは正義のヒーロー。本名は「スーピーマン」。身体は小さいけれどとっても強いんだよ。いじめられている子供がいると赤いマントでどこへでも飛んで行く。パプリカシスターズは元気な姉妹、普段はPマンのお手伝いをしているんだって。両親が大の音楽好きで、有名な歌を文字って、(赤)は「イットビー」、(黄)は「サブマリン」と言う名前になったのうわさ・・・?。毎日三人でスーパーや調理場を駆け巡って、みんなが強く、元気で健康に育ってくれるように活躍しているよ。



こにゃっく

うれし〜みんなすこすぎる〜!

お送りいただいた作品の一部をご紹介します。

BH 東金店 望さん



うらの息子と妹はSOSキャラの
大ファン!!
大すきすぎて、スポンジとフルド
オリビナルこにゃっくをプレゼントした。
隠れキャラの存在ですか?
ぜひ、シールやキーホルダーなどの
グッズ化を希望します!!
タイヨ一キャラクターが大好きで、
たのびが、あそびが、よさこいで
お買いものに、つぎあがくる
よりになりました♡
こねのらまたのしみにして、まっか!
Big HOUSE 大ささ!!

似顔絵作品 ご紹介

BH 横芝店 史子さん



佐倉店 芹菜ちゃん



BH 鹿嶋店 由美さん



『食ベタイヨ一! 知りタイヨ一?』 ご意見ご感想やキャラクター似顔絵を大募集!

応募方法

タイヨ一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、下記宛先までお送り下さい。

〒314-0143 茨城県神栖市 2-4-18
(株)タイヨ一 ナレッジルーム 食ベタイヨ一編集部

★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。

豆知識情報

うなぎと平賀源内の関係!?

土用の丑の日とうなぎを食べる理由は?

夏になると、スーパーマーケットでよく目にする「土用の丑の日」のポスター。そして、店頭にはうなぎが並びます。この土用の丑の日とは何の日で、なぜうなぎを食べるのか皆さんご存知でしょうか。まず「土用」とは、立春、立夏、立秋、立冬の直前約18日間の期間を表す言葉で、「丑の日」は日付のことです。昔の暦は日にちを十二支で数えていました。つまり「土用の丑の日」とは、土用の期間中の丑の日を指し、それぞれの季節に土用があります。夏のイメージが強い「土用の丑の日」ですが、実は年に何回かあります。2017年の夏は土用の期間中に丑の日が7/25と8/6に2回あるため、それぞれを一の丑、二の丑と呼びます。

ではなぜ夏に「うなぎ」を食べるようになったかという、話は江戸時代にさかのぼります。本来、うなぎの旬は秋から冬にかけてです。そこで夏になるとどうしても売り上げが落ち、困ったうなぎ屋が、蘭学者の平賀源内に相談をしました。そこで源内は、瓜、梅干、うどん、等「う」から始まる食べ物を食べると、夏の暑さに負けずに元気に過ごせるという事で、「本日、土用丑の日」と書いてうなぎ屋の店先に貼る事を勧めたそうです。すると、うなぎ屋は大繁盛し、周りのうなぎ屋も真似するようになり、土用の丑の日とうなぎを食べるという習慣が定着したと言われています。ちなみに、この「本日、土用丑の日」は日本初のキャッチコピー広告と言われています。※諸説あり。

編集後記

ご愛読ありがとうございます

食欲が減りがちな夏のレシピ特集はいかがでしたか?

皆さんこんにちは! 厳しい暑さが続いており、暑がりな私には過ごしにくい季節がやってきましたが、いかがお過ごしでしょうか?

学生時代、お祭りや花火大会、海でのBBQなどイベント盛りだくさんのこの季節が一番好きでした。真夏の炎天下の中、体にオイルを塗り自宅の庭でよく日焼けをしていた記憶があります。今では考えられませんが…。大人になってしまった今は、涼しい部屋でとにかくつらいでいたいという思いが強いのは私だけでしょうか? さて、今号の「食ベタイヨ一! 知りタイヨ一?」ですが、おかげさまで「第25号」でリニューアル創刊から4周年を迎えることが出来ました! 日々、ご愛読して頂いている皆様に心より御礼申し上げます。毎月届けられる皆様からの数多くのご意見・ご感想を参考にさせて頂き、この「食ベタイヨ一! 知りタイヨ一?」が作られています。ご応募本当にありがとうございます。これからも皆様の生活に少しでもお役に立てるような情報誌を作るよう編集部一同努めます。そして今後も、キャラクターと共に増えるタイヨ一のオリジナル商品の誕生もどうぞ期待くださいませ! 今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

『食ベタイヨ一! 知りタイヨ一?』編集部



お家で作る簡単 夏のフルーツ寒天



材料 <2~3人分>
粉末寒天 4g/水 450cc/レモン汁 大1
お好みのフルーツ 適量/砂糖 大3

- ★ お好みのフルーツを小さめにカットする。
(今回使用したフルーツは、いちご・キウイ・
オレンジ・パイナップル)
- ★ 固める用の容器を水で濡らし、
①のフルーツを並べる。
- ★ 鍋に水と粉寒天を入れ火に
かけ、かき混ぜながら沸騰させる。
- ★ 沸騰したら火を止めて、砂糖・レモン汁を
入れよく混ぜる。
- ★ ④を静かに②に流し入れ、粗熱がとれたら
冷蔵庫で30分程冷やし固める。
お好みの大きさにカットして出来上がり。

寒天と砂糖は同時に入れないで
くださいワン。
寒天が固まりにくくなるんだワン。



いろいろアレンジ!

ボンボンゼリー



小さめの容器にラップを敷き、寒天液、
フルーツを入れて巾着型に縛り冷蔵庫
で固める。
可愛いボンボンゼリーの出来上がり!

ミニゼリー

お好みの形の製氷機
に入れてミニゼリー
の完成!
ほんの数滴のカキ水
シロップで綺麗な色
が付きます。



寒天液に少量の
カキ水シロップを
入れて爽やかに!



タイヨー学園の森店

OPEN!

茨城県つくば市学園の森2-14-3 TEL.029-896-7881

営業時間

あさ8時 ▶ よる22時



ほくたちもお店で待ってるよ

お買い得が
たくさん!

<切り取り線>

食べタイヨー! 知りタイヨー? 第25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。

★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をご希望ですか? □に1つだけチェックをご記入下さい。

S&B

SHOWA

ねころつけ
ストラップ

オリジナルキーホルダー
 ねころつけ
 タコメちゃん
 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。

月1~2回未満 週1回 週2~3回 週4回以上

③ 今回の食べタイヨー! 知りタイヨー? 第25号でおもしろかった特集は?

特集名

理由は?

④ 本誌に対するご意見ご感想をご記入下さい。

ふりがな	年齢	性別
氏名	歳	男・女
住所	〒 -	
電話	ご利用店舗名	店

④ ご家庭の夏バテ対策メニューは何ですか?

応募期間 平成29年7月1日~平成29年8月31日まで

当選発表 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。

タイヨーの 店舗紹介 20



タイヨー第20号店
タイヨー牛堀店
2000年12月 OPEN
営業時間/9:00~21:00
住所/茨城県潮来市永山777
☎/0299-80-3611

店長から一言

地域のお客様に喜ばれ、従業員が生き生きと働けるお店を目指しています。千葉・茨城の生鮮食品を中心に、お求めになりやすい価格で販売できるように日々努力しています。

店長の好きな惣菜は?

手作り唐揚げです。味が私の好みに合っています。昔懐かしのナポリタンも好きです。子供の頃に食べたことのある味で、麺がモチモチして美味しいです。

※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。