

# 食べタイヨ-! 知りタイヨ-?

**FREE PAPER**  
ご自由にお持ちください

特集

## 秋の行楽シーズンをタイヨ-がお手伝い! 秋の味覚「きのこのこ」のレシピ

日本全国のお味噌をご紹介!  
地域によって味噌の名前や  
素材の違いがあります。



### タイヨ-ファン必見!全店舗概要マップ

- \*タイヨ-の惣菜「自身魚フライ」を使ったアレンジレシピ
- \*お酒の王様「月桂冠」380年の歴史をご紹介
- \*タイヨ-に大量のきのこキャラクターが発生!?

ヘルシーなきのこを美味しくお料理



月桂冠 『つき』発売20周年



ハナマルキ と味噌のお勉強



♪お味噌な〜らハナマルキ♪

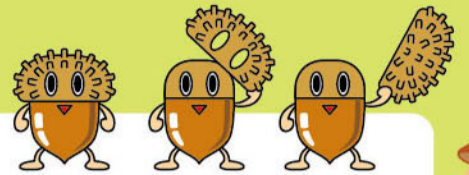
# 秋の味覚！きのこを使ったレシピのご紹介！



きのこは低カロリー食品ですが、食物繊維やビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだスーパーフードです。

椎茸、舞茸、しめじ、えのき、エリンギ、マッシュルームなど、秋の味覚「きのこ」のヘルシーで香り高い、旨味たっぷりのレシピをご紹介します！

特別ゲスト  
ランドリ



## きのこ味噌 常備菜にオススメ！



【材料】(4人分)  
しいたけ 4個／えのき・舞茸・しめじ 各1袋  
青ネギ 1/2束／しょうが(チューブ) 小2／ごま油 大1  
★味噌 大2／★みりん 大1／★砂糖 大1／★酒 大1

### 【作り方】

- きのこ類、青ネギを全て細かく刻む。
- フライパンにごま油を熱し、①としょうがを入れてしんなりするまで炒める。
- しんなりしてきたら★を加えてさらに炒め、水気がなくなったら出来上がり。



## ごはんのお供に是非オススメ！

丼に



おにぎりやお弁当に



## 豆乳きのこスープ

【材料】(2人分)  
しめじ・えのき 1/2袋  
ホワイトマッシュルーム 4個  
玉ねぎ 1/4個  
ベーコン 2枚  
にんにく 1片  
水 50ml  
★豆乳 400ml  
★コンソメ 小1  
★味噌 大1  
オリーブオイル 小2  
塩・こしょう 少々



### 【作り方】

- しめじ、えのきは小房に分け、ホワイトマッシュルームは薄切りにする。
- にんにく、玉ねぎはみじん切り、ベーコンはざく切りにする。
- 鍋にオリーブオイルを弱火で熱し、②のにんにくを入れ、香りが出たら①、玉ねぎ、ベーコン、水を加え蒸し煮する。
- 火が通ったら★を入れ、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調え出来上がり。

沸騰しすぎると豆乳が分離しますので、煮すぎないようにご注意ください。



## レンジできのこのポン酢マリネ

【材料】(2~3人分)  
しめじ・舞茸・えのき 各1/2袋  
★ポン酢 大2／★めんつゆ 大1  
★中華スープの素 小1  
★はちみつ 大1/2／★水 100ml  
★塩・こしょう 少々  
オリーブオイル 小1



### 【作り方】

- きのこ類を食べやすい大きさにほぐす。
- 耐熱容器に①、★を入れて、ラップをかけて4分ほど加熱する。(600w)
- 加熱したらオリーブオイルをかけ、全体を混ぜたら出来上がり。

冷蔵庫で冷やすと味が染み込んでより美味しいワン！



## なめことオクラの和風ジュレ

【材料】(約2人分)  
なめこ 1袋  
オクラ 4本  
めんつゆ 薄めて1カップ  
ポン酢 大1  
粉寒天 小1  
塩 適量



### おすすめの組み合わせ

- 山芋の千切り
- そうめん
- 冷奴
- 冷しゃぶ

### 【作り方】

- オクラに塩を振ってもみ、なめこと一緒に2分ほど茹でる。茹でたオクラを小口切にする。
- お好みの濃さに薄めためんつゆと、ポン酢、粉寒天を鍋に入れ、混ぜながら火にかけて沸騰させる。
- 弱火で2分ほど沸騰させたら火を止め、粗熱をとった後、容器などに入れて冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- 固まったらフォークなどでくずしながら①と混ぜ合わせて出来上がり。

粉寒天はよく混ぜながら火にかけて煮溶かしてください。



# お味噌のお話

## 味噌とは？

「大豆」、「麴」、「食塩」を混ぜ合わせ、発酵・熟成させた発酵食品です。今でこそ食卓に並ぶ機会が多い味噌ですが、平安時代には貴族の食べ物とされ一般庶民には手の届かない憧れの高級食品でした。(贈答品としても重宝されていました) また、豊富な栄養素から「薬」としても利用されていたとの話もあります。

### タイヨーで販売している地域味噌

**大分県**  
フードキン  
麦味噌



## 地域のお味噌の紹介！

色んなお味噌を混ぜて食べるとおいしいよ！オリジナルブレンドを楽しんでね★



### 味噌の地域性

味噌を発酵・熟成させているときに働く微生物が、気候風土やそれぞれの蔵によって微妙に変わります。原料が同じでも出来上がりが異なります。原料や環境、水質などの条件も加わり、それらが複雑にかかり合うことによって、地方色のある千差万別の味噌が生まれました。

### 味噌の種類(味の違いなど)

#### 米味噌



「大豆」、「米麴」、「食塩」から作られる味噌です。主に東日本、近畿、北陸地方で食されています。味噌＝米味噌と言うくらい全国のおよそ8割は米味噌と言われています。同じ米味噌でも、様々な味が幅広く存在し、味の特徴は一概には言えません。一般的には、米麴の量により甘味に変化し、多いほど甘味が強くなります。

#### 麦味噌



「大豆」、「麦麴」、「食塩」から作られる味噌です。主に九州地方、山口県、愛媛県で食されています。他の味噌に比べ塩分が低く、甘味・香りが強いのが特徴です。

#### 豆味噌



「大豆」、「食塩」から作られる味噌です。主に愛知県、三重県、岐阜県で食されています。色合いは赤く、渋味と旨味が強いのが特徴です。



愛知といえは味噌カツだっ！

#### 調合味噌(合わせ味噌)

米味噌、麦味噌、豆味噌をどれか2つ以上合わせた味噌を言います。(米味噌+麦味噌=米麦合わせ味噌、米味噌+豆味噌=米豆合わせ味噌...等)

### 味噌の栄養

味噌の主原料である大豆は、良質の植物性たんぱく質を多く含む食品で、「畑の肉」といわれています。味噌の栄養は、米味噌、麦味噌、豆味噌では、若干異なりますが、中心になるのは大豆の栄養です。主にビタミン、ミネラル、食物繊維、炭水化物、たんぱく質等の栄養価に非常に優れている食品です。(味噌の栄養については、ここでは紹介しきれないほど、まだまだたくさんあります。)

### お味噌に関するさまざまな疑問

#### 塩分が多そうだから高血圧の人は飲めない？

茶わん一杯で、おおよそ1.4gの塩分とされています。たくあん2切でおよそ2.1g、梅干し2粒でおよそ4.1gの塩分なので、みそ汁は決して塩分が多い食品ではありません。※ほうれん草や、わかめなどカリウムを豊富に含んでいる食材と一緒に食べると塩分の排出を促すことが期待できます。

#### 味噌はどうして色が変わるの？

味噌の中にある「糖」と「アミノ酸」の作用により色が変化します。常温での保存、保存場所の温度で作用され、温度が高いと色味の変化が早くなります。色味の変化自体に問題はありますが、風味が落ち始めてきているので早めに使い切りましょう。※冷蔵庫等涼しい場所での保存は劣化を遅らせる効果あり！

#### 生味噌って何？

だしを加えていないもの、砂糖、酢などの調味料を加えていない素のままの味噌。生みその中には自然なままの温度管理で製造する天然醸造味噌、酒精、ビタミン等の添加物を使用しない無添加味噌などのこだわった味噌も存在します。これらの味噌は開封後、醗酵が進むため冷暗所で保存することをお勧めいたします。

#### 無添加って何？

添加物(アミノ酸等、ビタミンB2、アルコール等)不使用の味噌のこと。余計な物を入れず素材本来の味を楽しめるのが「無添加味噌」です。

アミノ酸等→旨みUP ビタミンB2→色味がキレイに アルコール→良い状態保持

#### 手前味噌の語源

その昔味噌は、各家庭で作っており自家製が基本でした。各家庭がそれぞれ我が家の味の味噌が一番だと互いに自慢し合っており、そのことから自分で自分をほめる事を「手前味噌」と言う様になりました。



オマケだよん

料理のさしすせそ 日本の基礎調味料ともいえる「さ・し・す・せ・そ」  
さ→砂糖、し→塩、す→酢、せ→醤油、そ→味噌

### お味噌を使ったレシピ 提供：ハナマルキ

#### トマミそで減塩！さばの味噌煮

【材料】(4人分)  
トマトケチャップ 大1と1/2  
みそ 大1と1/2  
さば 4切れ  
水 1カップ  
砂糖 大1と1/2  
酒 1/4カップ  
しょうが 1片



#### 【作り方】

- 1 トマトケチャップとみそを合わせ「トマみそ」を作る。
- 2 鍋に水、砂糖、酒、しょうが(薄切り)を入れ火にかけて、煮立ったらさばの皮を上にして加える。ふたをして弱火で10分煮る。(途中さばに煮汁をかける)
- 3 「トマみそ」を煮汁に加えて溶かし、約5分煮て出来上がり。



Point さばのイノシン酸とトマトケチャップのグルタミン酸を合わせることで、相乗効果により、うま味がグッとアップします。

#### トマみそ炒め

【材料】(2~3人分)  
トマトケチャップ 大2  
みそ 大2/酒 大2  
ごま油 大2  
おろしにんにく 大1/2  
豚バラ肉 120g  
なす 小2本  
しめじ 1パック  
ピーマン 2個



#### 【作り方】

- 1 トマトケチャップとみそを合わせ、「トマみそ」を作る。
- 2 なすはへたを取り、縦半分に切ったあと、約5mm幅の斜め切りにする。ピーマンは乱切りに、豚バラ肉は3~4cm幅に切る。しめじは小房にほぐす。
- 3 フライパンにごま油を熱し、おろしにんにく、豚肉、なす、ピーマンを入れ、菜箸でほぐしながらしめじを加えてさっと合わせる。
- 4 フライパンの隅に「トマみそ」を入れ、酒を加えて少し溶き、全体に混ぜ合わせて出来上がり。



Point 「トマみそ」で、旨味とコクが加わり、ごま油とにんにくの香りが食欲をそそります。なすは炒める直前に切り、すばやく調理すれば、アク抜きしなくても使えます。

### ハナマルキ 商品3品を 抽選で60名の方にプレゼント！



液体塩こうじ 350ml

無添加こうじみそ

新減塩からだに嬉しいしじみ汁 12食

# 月桂冠 創業380年の歴史



1637年、徳川三代将軍・家光の時代に、初代・大倉治右衛門が京都伏見の地で月桂冠の前身『笠置屋』を創業、酒銘を『玉の泉』と称しました。江戸時代、伏見は城下町、港町、宿場町として発展し、交通の要衝としてにぎわいを見せるようになります。しかし、幕府の減醸令による酒造制限や、京の市中への他所酒の移入禁止、鳥羽伏見の戦で街が兵火にみまわれ、伏見酒には苦難が続ききました。明治時代に、伏見酒は全国へ広がります。1905年に勝利と栄光のシンボル『月桂冠』を酒銘に採用、当時、目新しい酒銘と認識されるようになりました。1907年には『大倉酒造研究所』(現・月桂冠総合研究所)を創設。酒造りに科学技術を導入し、樽詰全盛の時代に日本酒で日本初の防腐剤なしのびん詰商品やアウトドア商品の先駆けとなる『コップ付き小びん』を開発し、『品質第一』をアピールしました。1961年、日本で初めて年間を通じた酒造りを行う四季醸造システムを備えた酒蔵『大手蔵』を作り、品質の高い酒を安定的に造る体制を確立しました。1984年には常温で流通可能な『生酒』を、2008年には『糖質ゼロ』清酒を日本で初めて発売しました。



大倉酒造研究所(北蔵構内)



初期のびん詰工場(1909年当時)



販売酒『コップ付き小びん』  
(大倉式猪口付びん)



1980年発売  
『さけパック』



1984年発売『生酒』



発売当初の『糖質ゼロ』

おかげさまで累計  
ますます絶好調!!  
2億本!



## 『つき』発売20周年

1997年9月に発売した月桂冠『つき』は、20年もの長い間皆さまにご愛飲していただきましたおかげで、累計販売本数2億本を突破いたしました。

### ◆『つき』の特徴◆

月桂冠『つき』は、アルコール分13度台、ソフトタイプの味わいが好評を得ています。米の旨みをひきだしたまろやかな味わいと、すっきりしたあと味が特徴です。醸造工程では、米本来の旨みを味わっていただくために糖類を添加せず、発酵過程の最終段階でももう一度蒸した米を仕込む『四段仕込み』を行っています。これらにより、米由来のまろやかな味わいと、すっきりしたあと味を生み出しています。

### 『つき』オススメの飲み方 『ぬる燗』・『上燗』がオススメ!

鍋に湯を沸かし、いったん火から下ろします。酒を注いだ徳利を肩まで浸け、温度計で測りながら酒を温め、好みの温度になるまで待ちます。温度計がない場合は徳利の底で加減を見ることがもできます。徳利の底に手が触れることができるぐらいで、約45℃の上燗です。ただし、確認される際には火傷などされないようご注意ください。



←発売当初の『つき』



## 『つき』ができるまで

### 1 精米



大型の精米機で原米を精米します。お米はすべて国産米を使用しています。

### 2 洗米



精米したお米をよく洗い表面の糠やほこりを取り除きます。

### 3 浸漬(しんせき)



お米に適切な量の水を含ませます。

### 4 蒸米造り



浸漬されたお米は連続蒸米機を通る間に蒸しムラなく蒸し上がり、放冷されます。

### 5 麴造り



蒸米の一部は全自動製麴機(ぜんじどうせいきき)の中で麴菌を振りかけられ、米麴となります。

### 6 酒母造り



タンクに水、米麴、蒸米を入れ、酵母を加えて酒母(お酒のもと)を造ります。

### 7 醗造り(もろみづくり)



1日目、発酵タンクに蒸米、米麴、水、酒母を入れ仕込みます。その後3日目と4日目にさらに蒸米、米麴、水を入れ、低温で3週間ほど発酵させます。発酵過程の最終段階でもう一度蒸米を入れて醗を造ります。(四段仕込み)

### 8 酒搾り



醗はお酒の液体分やお米や麴、酒母などの固形分を含みドロドロと濁っているため、醗搾機で搾ってお酒と酒粕(固形分)を分離します。

### 9 貯蔵



搾ったお酒を火入れ(加熱処理)した後、一定期間貯蔵し、『つき』のまろやかな味わいに仕上げます。

### 10 容器詰め



できあがったお酒は異物混入を防ぐためマイクロフィルターを通して、パックに充填されます。パックはフィルムで覆われ、箱に詰められて出荷されます。

抽選で60名様に日本酒3種類をプレゼント!

※ご応募は  
20歳以上の方に  
限ります。

『つき』パック500ml』

『大吟醸300ml』

『山田錦特別純米300ml』



お酒は20歳になってから!!

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

中華名菜特集



チルド1COOK! 野菜ひとつでプロの献立

中華のシェフならではの技を再現した下ごしらえ済みの具やソースを“チルド”でパック。だから、野菜をひとつ加えるだけ(= 1 COOK)で、おいしくてバランスの良い中華料理がすぐにできます！

中華名菜のこだわり

- ◆下ごしらえ済みの具やソース◆  
肉を切ったり、揚げたりといった下準備不要！
- ◆シェフの技術を再現◆  
肉を漬け込んでから加熱するシャンジャンなど、中華シェフならではの技を再現。
- ◆野菜ひとつあれば◆  
玉ねぎやピーマンなどを加えるだけ！
- ◆すぐにできます◆  
調理を始めて約9分！手軽に中華料理ができあがり。
- ◆バランスの良い中華料理◆  
お肉と野菜をバランス良く！



ご家庭で野菜1つ加えて炒めるだけ！

tamanegi + 酢豚 =

kyabetsu OR hakusai + 八宝菜 =

※こちらでご紹介した商品は、一部取り扱いのない店舗もございます。

厚揚げと長ねぎの酢豚

- 【材料】(2~3人分)  
中華名菜 酢豚 1パック  
厚揚げ 1枚  
長ねぎ 1本  
サラダ油 大さじ1



【作り方】

- 厚揚げは一口大の大きさに切り、長ねぎは乱切りにする。
- フライパンに油を熱し、強火で酢豚の「具」を約2分炒め、①の厚揚げと長ねぎを加えてさらに約1分炒める。
- 全体に火が通ったら酢豚の「ソース」を入れて約30秒炒めて出来上がり。

あんかけ焼きそば

- 【材料】(2人分)  
中華名菜 八宝菜 1パック  
中華麺 2玉  
白菜 1/8個  
サラダ油 大さじ1  
こしょう 適量  
塩 適量



【作り方】

- 白菜は3~4cm角に切ります。白い部分は薄そぎ切りにしてください。
- フライパンに油を入れ、中華麺を炒め、お好みで塩、こしょうを加えてお皿に盛り付けます。
- 同じフライパンで白菜と八宝菜の「具」を炒め、さらに本品の「ソース」を加えて混ぜ合わせます。
- ②の上に③をかけて出来上がり。

タイヨ一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♪

白身魚フライ



らっきょうの簡単タルタルソース

- 【材料】(1食分)  
ゆで卵 1個  
らっきょう 5粒  
マヨネーズ 大3  
粒マスタード 大1  
らっきょうの漬け酢 大1  
胡椒 少々
- 【作り方】  
①らっきょうをみじん切りする。  
②深めのお皿にゆで卵を入れて、フォークなどで細かくする。  
③②に①とその他の材料を入れてよく混ぜて出来上がり。  
お好みで乾燥パセリをふってください。



甘酢漬けのらっきょうがオススメです。もう少し酸味が欲しい方は酢を入れてください。

和風あんかけ

- 【材料】(2人分)  
白身魚フライ 2切れ  
玉ねぎ 1/2個/ピーマン 1個  
にんじん 1/3本/えのき 少量  
★だし汁 200ml/★酒 大3  
★みりん 大2/★醤油 大1  
★酢 大1/★塩 少々  
水溶性片栗粉(片栗粉 大1/水 大2)  
ごま油 小1/三つ葉など お好みで

【作り方】

- 玉ねぎは薄切り、ピーマンは千切り、にんじは皮をむき、縦に千切りする。えのきは1/2の長さに切る。
- 鍋に①と、★の調味料を入れ中火で3分ほど煮る。
- 一度火を止めて、水溶性片栗粉でとろみをつける。再び煮て沸騰したら火を止めて、ごま油を回し入れ香りをつける。
- あたためた白身魚フライを半分に切り、お皿に盛る。その上に③をかけて、出来上がり。  
お好みで三つ葉などを飾って召し上がれ♪



※一部取り扱いのない店舗もございます。日替わりフライのため、月曜日のみの販売になります。



教えて? タイヨーさん!

**タイヨー、ビッグハウスはどこに? 何店舗あるの?**  
 スーパータイヨーおよびタイヨーグループは茨城県を拠点に千葉県、東京都で計**36店**\*営業しています。(\*店舗数は2017年9月現在)  
 お出掛けの際には是非タイヨー、ビッグハウスにご来店ください!

**タイヨーグループ 店舗紹介**

- 茨城**
- 神栖店 ..... 神栖市大野原 2-31-31
  - 波崎店 ..... 神栖市波崎 7384-1
  - サンポート店 ..... 鹿嶋市鉢形 1526-3
  - 江戸崎店 ..... 稲敷市江戸崎甲 3555
  - 竜ヶ崎店 ..... 龍ヶ崎市川原代町 5588-4
  - 石岡店 ..... 石岡市府中 2-8-10
  - 土浦店 ..... 土浦市東真鍋町 4-1
  - 知手店 ..... 神栖市知手 3420-57
  - 牛堀店 ..... 潮来市永山 777
  - 阿見店 ..... 稲敷郡阿見町大字阿見 2958-2
  - 美野里店 ..... 小美玉市堅倉 871-1
  - フーデリア店 ..... 神栖市土合本町 4-9809-344
  - ビッグハウス鹿嶋店 ..... 鹿嶋市宮中 353
  - ビッグハウス鉾田店 ..... 鉾田市滝浜 482-1
  - ベストリカー鹿島店 ..... 鹿嶋市宮中東山 253
  - ベストリカー土浦北店 ..... 土浦市真鍋 4-2277-2
  - ベストリカー神栖店 ..... 神栖市大野原 3-1-35
  - \*フラワーマーケットHANA店(ベストリカー神栖店花部門)
  - ビッグハウス桜の郷店 ..... 東茨城郡茨城町桜の郷 3344-2
  - 学園の森店 ..... つくば市学園の森 2-14-3

- 千葉県**
- 東庄店 ..... 香取郡東庄町笹川い 5449-1
  - 成田店 ..... 成田市土屋 1412
  - 酒々井店 ..... 印旛郡酒々井町上岩橋字大鷲 111-1
  - シロイマート店 ..... 白井市根 73-3
  - 千葉店 ..... 千葉市若葉区東寺山町 777-9
  - 佐原店 ..... 香取市佐原水 1236-1
  - 佐倉店 ..... 佐倉市白井字寺前 676-1
  - 八街店 ..... 八街市大木 670-130
  - 銚子店 ..... 銚子市三軒町 2-1
  - 八千代店 ..... 八千代市大和田新田 72-2
  - ビッグハウス旭店 ..... 旭市二 6017-1
  - ビッグハウス横芝店 ..... 山武郡横芝光町栗山 4569-1
  - ビッグハウス東金店 ..... 東金市押堀字広田 685
  - ビッグハウス茂原店 ..... 茂原市東茂原 16-3
  - ビッグハウス印西店 ..... 印西市大塚 3-5
  - シーグルメ店 ..... 成田空港第二旅客ターミナルビル

- 東京都**
- 東陽町店 ..... 江東区南砂 2-6-3-1F (イキイキ生鮮市場店) サンライズ東陽ビル

**良い品をより安く...タイヨーグループ**

**タイヨー**  
 TAIYO  
 Fresh, Discounting Everyday.  
**Big House**  
**ベストリカー**



東京都

東京

遊びに来てね!



千葉県

木更津

千葉県

千葉

千葉県

千葉県

千葉県

千葉県

千葉県

千葉県

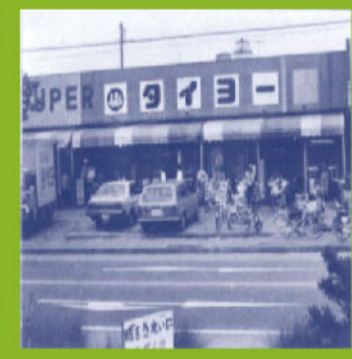
千葉県

千葉県

千葉県

千葉県

千葉県



**タイヨー1号店**  
 神栖店  
 (1972年当時)



**タイヨー36号店**  
 学園の森店  
 (2017年)

**タイヨーの取り組み**

7月7日の七夕に向けて、タイヨーではご来店いただいたお子様に先着で「タイヨーオリジナル七夕セット」をプレゼントしました。ちびっ子たちはタイヨーに行くといいことあるかも!?

上手に組み立てられたかニヤ?



# タイヨーのきのこキャラクター

## タイヨーのきのこキャラクター 『えのキングダケ三世』『タケイシー』ほか



## うら山きのこキングダム

< ヘルシーだけど脱力系キャラクター >

◆ミネラル豊富で低カロリー!◆

うら山きのこキングダムは、国王「えのキングダケ三世」が治めるきのこの国。国民達は「ヘルシー!」を合い言葉に日夜胞子を飛ばしている。その種族は膨大で国内だけでも2,000以上といわれている。脱力感満載でゆるゆると生活しているが、国王お気に入りの人気女優「マツタケ子」は高級感が漂い、みんなの憧れの的になっている。特にその香りは、国民に限らず世界中がとりこになってしまうらしい。ちなみに国王自身は超庶民派で、きのこ人気の為おともの「うまいっただけ」を従え世を忍ぶ仮の姿「はだかの王様」となって、毎日みんなの食卓に顔を出している。



## 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



牛堀 美之紀さん



東陽町店 麗鈴さん

ねこつけ編集長

似顔絵や感想をお待ちしてるニャ

**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。

〒314-0144 茨城県神栖市大野原3-2-27  
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。



# お家で作る簡単揚げないチップス

さつまいもとれんこん



**材料** <2人分>  
さつまいも 小1本/れんこん 10cm程  
塩 少々/オリーブオイル 小2

**★** さつまいもとれんこんをよく洗い、スライサーで薄切りにして水に10分程浸しておく。

**★** キッチンペーパーで①の水分を拭き取り、ボールに入れ、オリーブオイルを全体に絡める。

**★** オーブンに並べて約10分焼く。

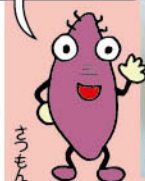


**★** 焼き色が付いたら、塩をふって出来上がり。

**おいしいポイント!**

れんこんの皮は剥いても剥かなくてもどちらでも大丈夫です! オープンによって焼き時間が異なるため、焦がさないようにご注意ください。

サラダに混ぜるのもオススメでっせ!



## 大学芋チップス

醤油、みりん、砂糖、はちみつをそれぞれ大さじ1ずつフライパンに入れ、沸騰するまで煮詰めます。そこにさつまいもチップスを入れて全体に絡むように混ぜて、黒ごまを振り、冷ましたら出来上がり。



## 豆知識情報

### あのお祭り?の豆知識?

## ハロウィンってそもそも何のお祭り?

元々は、ヨーロッパのケルトと呼ばれる先住民族の儀式が起源と言われています。古代ケルトでは1年の終わりが10月31日で、毎年この日に、秋の収穫と冬の始まりを祝い、悪霊などを追い払う儀式が行われていました。この日は先祖の霊が家族に会いに来ると考えられていましたが、悪霊や魔女も一緒に来てしまうと信じられていて、家畜や作物に悪い影響を与えたり、子供を連れ去ったりすると言われていました。そこで、仮面をかぶったり、魔除けの焚き火をして悪霊を追い払っていたそうです。そこから現代の仮装をする習慣が生まれたと言われています。また、「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれるカボチャの提灯の起源は、その昔、アイルランドにジャックという悪人がいました。

彼は死後、天国にも地獄にも行けず、悪魔からもらった火の魂をカブの中に入れて提灯にし永遠に世界中を彷徨っていたそうです。

この神話がアメリカに伝わると、カブがあまり親しみなかったため、カボチャで提灯を作るのが一般的になったそうです。ちなみに「ハロウィン」の語源は、諸聖人の祝日の前夜(10月31日)を英語でAll Hallows' Evenと言い、短縮されて「Halloween」と呼ばれるようになったと言われています。

※諸説あります。



## 編集後記

ご愛読ありがとうございます

### 秋の味覚の代表「きのこ」特集はいかがでしたか?

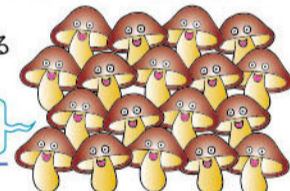
皆さんこんにちは!朝夕めっきりしのぎやすくなり、初秋の季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか?

これからの季節、空気が澄んでいて、空の青さが際立ち、一段と空高く見えますよね。秋といえば色々な秋がありますが、皆さんは何を思い浮かべますか?もちろん私は「食欲の秋」を一番初めに思い浮かべますが、今年は「スポーツの秋」にしたいと思っています。澄んだ秋空の下、年々衰えていく身体を鍛えたいです。

そして、秋の味覚を楽しむためにも、食べる体力が必要ですからね!さて今回「きのこレシピ」の特集をしましたが、皆さんは何のきのこが好きですか?私は小さい頃から椎茸が一番好きです。昔、あまりにも椎茸が好き私のために、父が椎茸の原木を購入し裏庭で栽培してくれていました。素人栽培なので不恰好な椎茸ですが、すごい肉厚で香りが良くとても美味しいんですよ。

現在も、2年程前に新しい原木を購入し栽培してくれているようなので、近々収穫しに行こうかなと思っていますが、上手く栽培出来てればいいのですが...。皆さんは椎茸の栽培したことありますか?

タケノコがたくさん増えたらちよっと怖い...



『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26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。		⑤本誌に対するご意見ご感想をご記入下さい。	
□ハナマルキ	□月桂冠 (20歳以上限定)	□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
②タイヨー、またはビッグ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今回の食ベタイヨー!知りタイヨー?第26号でおもしろかった特集は?			
特集名		ふりがな	
理由は?		年齢	
		性別	
		氏名	
		住所	
		電話	
		ご利用店舗名	
		店	
④冬定番の鍋!皆さんは何鍋が好きですか?			
応募期間		平成29年9月1日~平成29年10月31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。	

## タイヨーの店舗紹介 21



**タイヨー第21号店**  
**ビッグハウス旭店**  
2000年11月 OPEN  
営業時間/9:00~21:30  
住所/千葉県旭市二6017-1  
☎/0479-60-2015

### 店長から一言

当社のビッグハウス1号店として誇りを持って、地元のお客様に喜ばれるお店を目指しています。生鮮食料品の品揃えと価格は、地域一番のお店を常に意識しています。従業員一同、お客様のご来店をお待ちしています。

### 店長の好きな惣菜は?

店長イチ押しの惣菜は「ねころつけ」です。ライ麦食パンに「ねころつけ」をはさんでオリジナルサンドを作ってよく食べています。価格はもちろん、じゃがいも本来の甘さがたまりません。

※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。