

食べタイヨー! 知りタイヨー?

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

まごころを食卓へお届けする情報誌

第30号 30_03408102

<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



たったの40秒で本格的なお茶が飲めます!
タイヨーお薦めのおいしいお茶

おいしいお茶が出来ます!
簡単手間無しで本格的な
厳選された国産茶葉使用



森永乳業『トリプルアタックヨーグルト』

*タイヨーの惣菜『ポテトサラダ』がコロッケに変身!

*あると便利!『豆苗』活用法&レシピ紹介

*タイヨーキャラクター『ティー茶ん』登場!

時短 お弁当レシピ



伊藤園 お~いお茶



森永乳業 ドーンと10種類!





こだわって
新発売!

タイヨーオリジナル ティー バッグ

おいしいお茶
つくりたてのおいしさを保つため、
密封性にすぐれた袋で個包装しています。
100% 国産の茶葉を使用した、おいしい
緑茶がたったの 40 秒で出来ます。



お茶の一年

冬の間、養分を蓄えた茶樹
は春の訪れとともに急速に
新芽を成長させます。
さっそく、お茶畠の一年を見てみよう。



春にむけて栄養を蓄える



「茶の新芽」の大敵である霜が
降りないように“防霜ファン”や
“スプリンクラー”で対応



【一番茶】
4月～5月



夏の病虫発生を抑える



次年にむけて土づくりをする



9月～10月



翌年収穫する一番茶の摘採面を
均一にする

製造工程（荒茶加工）

摘採時に 100 kg の生葉は、荒茶加工を経て、約 23 kg の荒茶（半製品のお茶）に、さらに最終的な仕上げ加工で約 18 kg の製品になります。



1 摘採 てきさい



一芯二～三葉で
摘み取り。(100 kg)

2 送風・加湿



生葉の品質劣化防止・
鮮度維持。

3 蒸熟 じょうねつ



酸化酵素の働きを止め、茶葉の色を緑色に保たせ
ながら青臭みを取り除く。

4 冷却



茶葉の色沢と香味保持



5 葉打ち はうち



茶葉の色沢・香味向上と粗揉工程の時間短縮。

6 粗揉 そじゅう



茶葉を柔らかくし、内部の水分を低下させる。

7 揉捻 じゅうねん



粗揉工程での揉み不足を補い、茶葉の組織を破壊して
内容成分を浸出しやすくさせ、水分の均一化を図る。



8 中揉 ちゅうじゅう



茶葉を解きほぐし、よれた形を与え精揉工程で
整形しやすいうように乾燥させる。

9 精揉 せいじゅう



日本茶独自の細く伸びた形に整える。

10 乾燥～荒茶



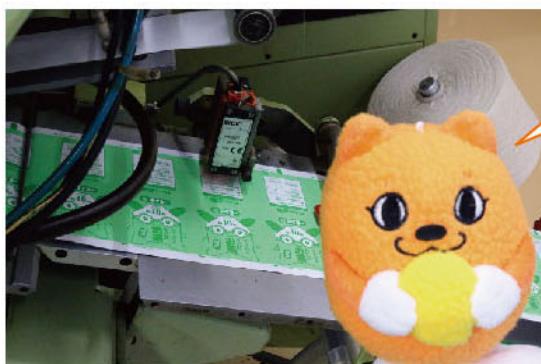
長期貯蔵対応と香味発揚し、荒茶の状態にします。

製造工程（仕上げ加工）

荒茶工程を終えた茶葉は仕上げ工程へと進みます。仕上げ工程ではまず茶葉を篩いにかけ、大小に分けます。その後、大きい葉には強めに火入れを行い、お茶の香りを高めます。小さい葉は弱めに火入れを行い、緑茶の液色と味わいを調整します。火の強弱をコントロールすることで、香りや味わいを調整しティー茶んの香味が出来上がります。



茶葉の大きさによって火入れの強さが違うんだっ茶！



伊藤園産業さんに
お邪魔してティーバッグ
包装加工を見学させて
もらったニヤ

加工された
茶葉が、一瞬で
ティーバッグに
なるんだっ茶！

ティーバッグ包装加工

仕上げ加工された茶葉は、伊藤園産業へ送られて、ティーバッグに包装されます。



機械で正確に計量しながらティーバッグに入れます。
X線検査と重量検査で異物混入・適正量を検査します。

箱詰め工場へ GO!

箱詰め工程

伊藤園産業で包装加工されたティーバッグは、箱詰め工場に運ばれ、1箱1箱手作業で箱詰めされ、タイヨーに出荷されます。



外箱を組み立てます



手作業で大変だニヤ



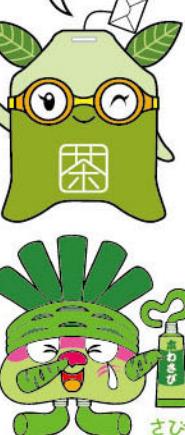
箱の中にひとつひとつ
ていねいに詰めます



段ボール箱に入れて
タイヨーへ出発準備完了



フタをしっかりと締めます



売り場に並ぶまで、
たくさん的人が
関わってるんだね！
ひとつひとつ大事に
味わうっ茶！



伊藤園

抽選で100名様に
プレゼント!!



おーいお茶
抹茶入り緑茶 100g



おーいお茶
緑茶ティーバッグ 20P

豆苗

栄養抜群!

お手頃価格!

再収穫可能!

豆苗は非常に栄養価の高い野菜として注目されています。また、栄養抜群なうえに、1パック100円前後ととてもお手頃な価格で販売されています。そして食べた後に簡単に栽培して再収穫できる魅力的な野菜です。

豆苗は野菜の中でもかなり高い栄養があります。

βカロテンはほうれん草よりも多く含まれていて、ビタミンA・CやビタミンB群、ビタミンK、葉酸、食物繊維、タンパク質など豊富な栄養素を含んでいます。

ドレシーちゃん



豆苗は、えんどう豆の若い葉と茎のことよ。昔は中華料理の高級食材として特別な行事の時にしか食べることができない希少品だったよ。

ビタミンC・葉酸を多く摂りたい方!
ビタミンCや葉酸は熱に弱く加熱調理には向かない
ので、サラダなど生で吃るのがオススメです。



ワーロン・チャン

豆苗の栽培方法



1週間～10日後



根元の豆から約5cmの部分を切ります。

ポイントは、茎の根元にある2つの『腋芽』と呼ばれる小さな芽を残して切ると、成長が早くなります。この腋芽から新たな芽が成長します。

プラスチックの容器などに切り離した根元を入れて、根が浸るくらいの水を入れます。水が多いと豆が腐ってしまうので1cm程度の水でOKです。水は1日1回必ず変えましょう。(暑い季節は2回)



日当たりの良い窓際で育てるのがオススメです。
(夏の直射日光は避けましょう)
条件が良ければ2回の再収穫が楽しめます。
是非チャレンジしてみて下さい!

超簡単! 時短豆苗レシピのご紹介!

秒速! 豆苗炒め

【材料】1人分
豆苗 1袋／一味唐がらし 適量
Cook Do 香味ペースト 6cm(4g)



【作り方】

- 豆苗は長さを半分に切り、サッと洗う。
- ビニール袋に①の豆苗、『香味ペースト』を入れてよくもみ込み、耐熱皿に移す。ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- 器に盛り、一味唐がらしをかけて出来上がり。

豆苗ともやしの豚肉レンジ蒸し

【材料】2人分
豆苗 1袋／もやし 1/2袋
豚バラ肉 薄切り 8枚
ミツカン『ごまほん®』または
ミツカン『たまねぎほん®』 適量



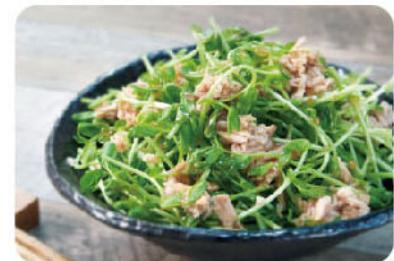
【作り方】

- もやしは洗い、豆苗は半分の長さに切る。
- 豚肉を広げたら、豆苗ともやしをのせて、手前から巻く。
- 耐熱皿に②をのせて、ラップをかけたら、電子レンジ(600W)で5分間加熱する。
- 好みで『ごまほん®』または『たまねぎほん®』をかけて出来上がり。



無限豆苗ナムル

【材料】3人～4人分
豆苗 100g
ツナ缶 1個
ナムルの素 1袋(20g)



【作り方】

- 豆苗は根元を切って、サッと洗い、更に半分に切る。
- ボウルで①の豆苗・ツナ・『ナムルの素』を和えて出来上がり。

豚肉と豆苗のさっぱり炒め

【材料】2人分
豚バラ肉 薄切り 150g
たまねぎ 1/2個／豆苗 1袋
サラダ油 大さじ1
ミツカン『味ぽん®MILD』 大さじ2
粗挽き黒こしょう 適量



【作り方】

- 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎは5mm幅に切る。豆苗は根を切り、長さを半分に切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を焼く。火が通ったらたまねぎを加え、全体に火が通ったらペーパータオルで余分な油をふき取る。
- 豆苗を加え、炒め合わせる。仕上げに『味ぽん®MILD』と粗挽き黒こしょうを加え、サッと炒め合わせて出来上がり。



手間のかからない簡単な美味しいおかずをご紹介!

行楽シーズンのお弁当などに是非! 皆さんも作ってみてください



ピーマンナムル

【材料】2人分
ピーマン 4個
しらす 50g 程
★醤油 大さじ2
★ごま油 大さじ1
★砂糖 小1/2／黒ごま 適量



【作り方】

- ピーマンは細切りにしておく。
- 耐熱容器にピーマンを入れ、600Wのレンジで2分半加熱する。
- ピーマンが熱いうちに★を入れて絡め、しらす・黒ごまを加えて出来上がり。



ちくわとオクラの和え物

【材料】
ちくわ 4本／オクラ 4本／めんつゆ 大さじ1

【作り方】

- オクラは固めに茹でる。
- ちくわの穴にオクラを入れ、4等分に切り、600Wのレンジで1分加熱する。
- 熱いうちにめんつゆを和えて出来上がり。



牛肉ケチャップ炒め

【材料】2人分
牛肉(薄切り) 200g／玉ねぎ 1/2個
★醤油 小さじ1／★ケチャップ 大さじ2
こしょう 少々／白ごま 適量／サラダ油 適量



【作り方】

- 玉ねぎは薄切りにする。
- フライパンに油を引き、牛肉・①をほぐしながら炒める。
- 焼けてきたら★を入れて絡める。
- こしょう・白ごまをふり出来上がり。



【材料】

魚肉ソーセージ 1本／卵 2個／砂糖 大さじ1
サラダ油 適量／緑色の葉(今回はアスパラガスの穂を使用)

【作り方】

- 卵に砂糖を入れて溶いておく。
- フライパンに油を引き、①の卵液1/3を流し、固まらないうちに端っこに魚肉ソーセージをのせて巻いていく。
- 残りの卵液で何回か巻く工程を繰り返す。
- 焼けたらラップで包み冷ます。
- 好みの太さに切り、アスパラの穂の部分を飾り出来上がり。



森永乳業



▲トリプルアタック
ドリンクヨーグルト
容量:100g

◆トリプルアタックヨーグルト
容量:100g
※一部お取り扱いのない
店舗もございます

トリプルアタックヨーグルト

塩分

糖分

脂肪分

が多い食事をしがちな現代人。

『塩・糖・脂』の3つを同時にケアした
ヨーグルトです。

一般的に低塩食品であるヨーグルトで、糖質40%オフ・脂肪ゼロ、甘さ控えめの味わいなので、継続的にお召し上がりいただけます。

(※日本食品標準成分表2015年ドリンクヨーグルト／脱脂加糖ヨーグルトに対して。
(食品表示基準に基づき、「脂肪0」は100g当たりの脂質が0.5g未満の場合に表示可能です。)



森永乳業の独自素材であるペプチド(MKP)と難消化性デキストリン、ミルクオリゴ糖を配合。

- ★ペプチド(MKP):乳由来のたんぱく質をより吸収のよい栄養成分に分解したもの
- ★難消化性デキストリン:食物繊維の一種
- ★ミルクオリゴ糖:乳由来のオリゴ糖で甘さ控えめ

飲みすぎ、あるいは体質・体調により、なかなか治るくなることがありますので、1日1本(個)をお奨めしています。

トリプルアタック
ヨーグルトの
開発で苦労した
ことは何かニヤ?



“味覚へのこだわり”です

塩・糖・脂の食事が多い現代人は、味がはっきりとした濃い味付けや、甘くておいしいものを好む傾向にあります。ヨーグルトは一般的に低塩食品であることに加えて、糖質40%オフ・脂肪ゼロであるため、味の厚みを出すことが困難でした。栄養面をケアした食品もおいしくなければ、継続的に召し上がっていただけないため、開発メンバーと風味の追求を重ね、長く続けてもらうための味にこだわりました。1,000種類以上のサンプルを検討した結果、おいしく食べ続けやすいヨーグルトができました。



森永乳業商品で健康対策

ヨーグルトはなぜからだにいいの?

ヨーグルトは牛乳や乳などに乳酸菌や酵母などを加えて発酵させたもので、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどをバランス良く含んだ栄養価の高い食品です。

ヨーグルトに期待する機能

1 体調管理

健康を維持する成分を含むヨーグルト。例えば、生乳や母乳に含まれるたんぱく質であるラクトフェリンを配合しているラクトフェリンヨーグルトなどがあります。



ヨーグルトは毎日続ける
といいんだって



2 腸内フローラ

『腸内フローラ』とは、ヒトの腸内にすんでいる多種多様な細菌の集合体を表す言葉です。腸内には、善玉菌・悪玉菌・中間菌が絶妙なバランスです。ストレスや老化・不規則な生活などでこのバランスが崩れ、悪玉菌が増加すると様々な疾病の原因となります。ビフィズス菌BB536を配合したビヒダスプレーンヨーグルトは腸内環境を良好にし、腸の調子を整えます。

「ヨーグルトを高温まで温めてしまうとビフィズス菌や乳酸菌が死滅してしまうため、ヨーグルトで菌をとりたい場合には冷蔵～人肌程度(40℃)までの温度で召し上がっていただくことが効果的です。加熱調理しても、ヨーグルトに含まれる栄養素は変わりません」



3 生活習慣

近年、日本人は食生活の乱れなどから、生活習慣の改善が必要といわれております。その中で、食に関する調査において、男女35歳以上で、塩分・糖分・脂肪分のいずれかの摂り過ぎに注意している人が約70%いることがわかりましたが^{*1}、実際に1度の食事で3つの全てをケアできているのは約10%^{*2}と少ない状況です。

『トリプルアタックヨーグルト』をきっかけに、生活習慣の改善に挑戦してみてはいかがでしょうか?

*1 (株)ビデオリサーチ調査 2017年3月 n=7825 *2 森永乳業調べ 2018年2月 n=108 森永乳業社員及び関係者による。(n=調査対象人数)



チキンヨーグルトカレー

【材料】2人分
鶏もも肉(皮つき) 150g / 玉ねぎ 1/2個
にんじん 1/3本 / ジャガイモ 150g
サラダ油 適量 / 市販のカレールウ 50g
森永ビヒダスヨーグルト 60g / ご飯 ご飯茶碗2杯分



【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大、玉ねぎは細切り、にんじんは、くし形切りにし、ジャガイモは一口大に切って水にさらす。
- ②鍋にサラダ油を熱して鶏肉を炒め、色が変わったら①の野菜を加えてさらに炒める。
- ③水(400ml)を加え、アクを取りながらやわらかくなるまで15分位煮込む。
- ④カレールウを加えて溶かし、さらに5分位煮込む。仕上げにヨーグルトを加えてひと煮立ちさせる。皿にご飯を盛りつけてカレーをかければ完成。

ヨーグルトのコクと酸味で辛さがマイルドになり、あっさりとした味わいが楽しめるメニューです。

抽選で100名様に
森永乳業製品
10本詰め合わせ
をプレゼント!!



タイヨー惣菜お弁当のご紹介

これから暑い季節、タイヨーではうどんセットのお弁当がオススメ!!
タイヨーの惣菜の中でも人気の高いお弁当です！是非ご賞味下さい。

天丼うどんセット



天ぷら：なす・エビ・かぼちゃ・オクラ
※天丼のご飯は多古米を使用しています

まぐろタタキ中巻とうどんセット



多古米は千葉の多古町で生産されるコシヒカリの名称です。

冷めても、おかずなしでもおいしく食べられるお米で天皇陛下の献上米としても選ばれています。

海鮮ちらしとうどんセット



鮪切り落とし・真イカ・焼きハラス・海老・まぐろたたき・厚焼き卵



タコメちゃん

タイヨーの惣菜で作るアレンジレシピ

★ポテトサラダをコロッケに変身★

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♪



ポテサラコロッケ

【材料】2人分

タイヨー惣菜の手造り野菜ポテトサラダ 1パック
とろけるチーズ 適量／卵（溶いておく） 1個
小麦粉・パン粉 適量／揚げ油 適量

【作り方】

- ① ポテトサラダを4等分し、中央にとろけるチーズを入れ丸める。
- ② 小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣を付け、180度の油できつね色になるまで揚げたら出来上がり。

フライパンに多めの油を入れ、揚げ焼きにしてもOK!
コロコロ転がしながら焼き色を付けて下さい。



1



2

タイヨーの取り組み

無料 まちかど健康チェック

タイヨーサンポートかしま店では、毎月1回『茨城保健生活協同組合鹿嶋』主催の『無料のまちかど健康チェック』を開催しています。この『まちかど健康チェック』は健康に関する悩みや問題などを気軽に相談できる場所と機会をつくり、地域住民と医療や福祉、介護を担う専門職員が協力し合い、地域の生活や健康づくりを援助し支えていこうとする取り組みです。

健康チェック内容

血圧・体脂肪・筋肉量・脂肪量・推定骨量・体内年齢・体内水分量・内臓脂肪レベル・基礎代謝量・骨密度測定・脚部筋肉量点数

相談・援助・健康講座等

専門職員が健康チェックの結果と推移を見ながら、ご相談にのります。また、健康問題や医療、介護、福祉等に関する講座も開催できるようにしています。



※開催日程等に関するお問い合わせはタイヨーサンポートかしま店へお願いします。

タイヨーオリジナル

季節のグッズプレゼント!

タイヨー、ビッグハウスでは、3月のひな祭りに向けて、ご来店いただいたお子様に、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と自由帳をプレゼントしました！

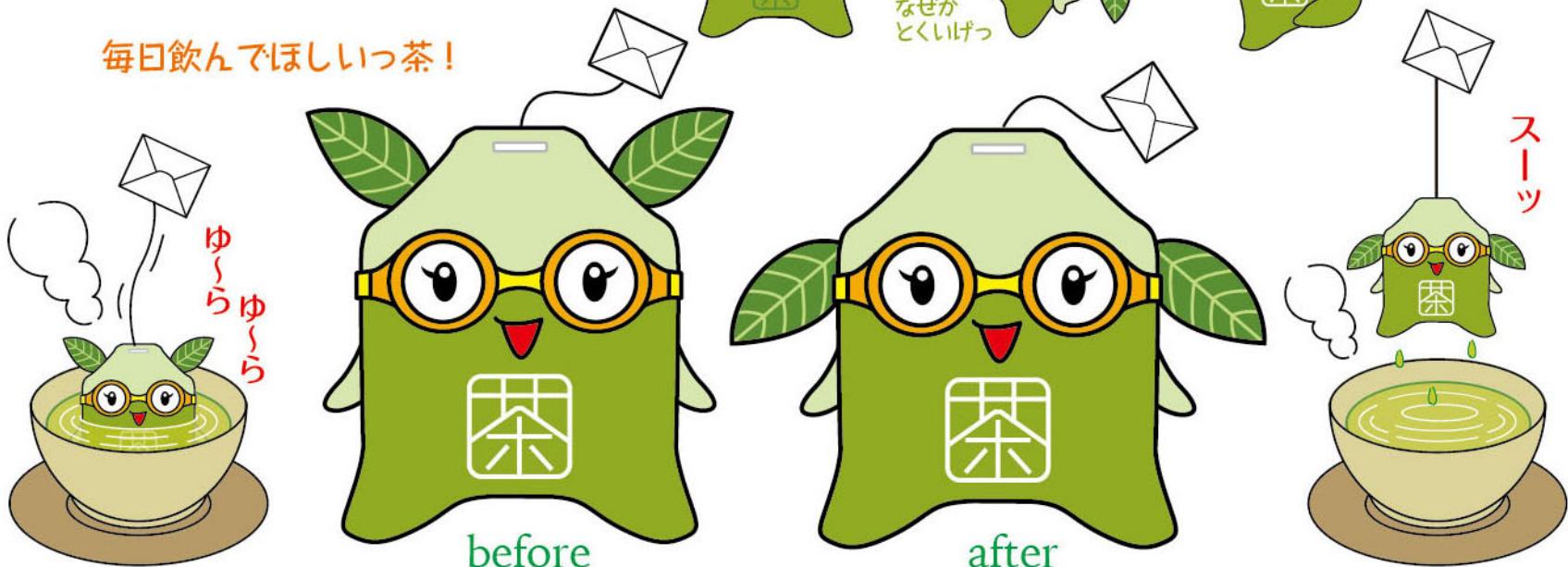
みんなうれしそうでよかったです！



タイヨーのティーバッグキャラクター

タイヨーのティーバッグキャラクター
『ティー茶ん』です

毎日飲んでほしいっ茶！



ティー茶ん

<100% 日本生まれ日本育ち！>

◆たったの40秒でおいしいお茶に！◆

とっても「おちゃめ」なお茶の精。コクのある、豊かでおいしい茶葉を愛している。熱湯が大好きで、自慢のゴーグルを着けて茶碗や急須にもぐれちゃう。でも長い時間もぐるのは苦手だから40秒くらいで、ゆらゆらしながらあがるのが丁度いいんだって。お湯からあがるとしばらくは頭の葉っぱが下がってるよ。頭上に小さな封筒がぶら下がっていて、メッセージを届けるお仕事をしている。いつもみんなに伝えてる言葉は「家族やお友だちとお茶を飲みながら、またりお話しをすると、幸せな時間が過ごせるよ」だって。温かいお茶だけにホッとするね。

みんながタイヨーのキャラクターたちを応援してくれてうれしいニヤ★



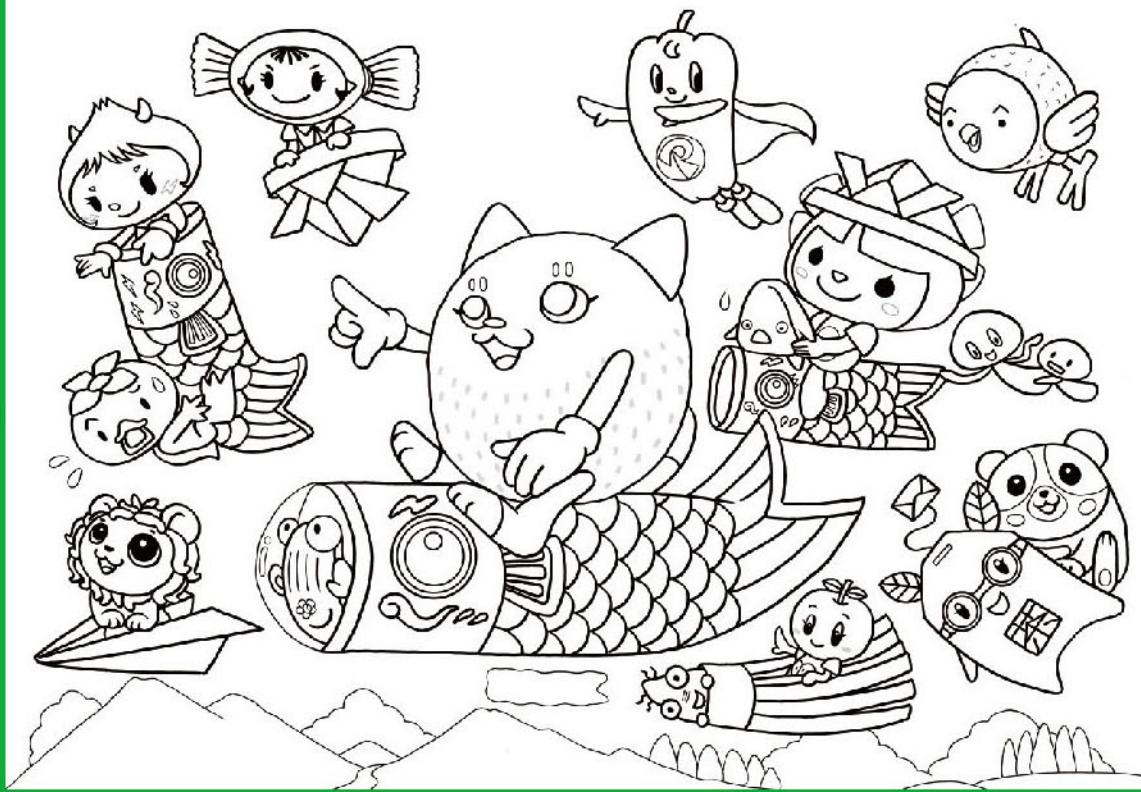
似顔絵
ご紹介

お送り頂いた似顔絵の一部をご紹介します



八千代店 真弓さん

タイヨーめりえ



応募方法

『食べタイヨー！ 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。
〒314-0144 茨城県神栖市大野原3-2-27
(株)タイヨー ナレッジルーム 食べタイヨー編集部
★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。



BH 横芝店 いちゅさん



BH 鹿嶋店 由美さん



土浦店 由美子さん

お家で作る簡単

生姜の佃煮



材料 <2人分>
生姜 200g / 砂糖 大3 / 醤油 大2 / 酒 大1 /
かつお節 小袋2パック / しらす 適量 / 白ごま 適量

★新生姜を洗い、薄くスライスして、細切りにする。

- 鍋に①、砂糖、醤油を入れ火にかける。
②少し煮立て、酒、かつお節、しらすを入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。



- ③煮汁がなくなったら火を止め、白ごまを入れ冷まして出来上がり。

色々使ってとっても便利♥



おいしいポイント!

- ★常備菜としてオススメ!冷蔵庫で1週間程保存できます。
- ★お米との相性抜群なので、おにぎりに混ぜるのもオススメです。
- ★生姜の辛味を少なくしたい場合、塩を少し入れたお湯でしんなりするまで茹でてから煮ると辛味を軽減できます。



【作り方】
①干し椎茸を2枚200ml程の水に浸けて戻し、薄く切る。
②基本の作り方②の工程の際、戻し汁と一緒に薄く切った干し椎茸を入れる。
後は基本の作り方と同様です!



干し椎茸バージョン



豆知識情報

てるてる坊主の豆知識?

てるてる坊主って、いつ誰が始めたの?

皆さんは、晴れて欲しい前日に願いを込めて「てるてる坊主」を作った経験はありますか? 実はこのてるてる坊主の起源が、女の子だったということをご存知でしょうか?

遙か昔、中国に晴娘(チンニヤン)という名前の切り紙が得意な美しい少女がいました。ある年の6月、街が水没してしまいそうなほどの大雨が降り続いているところ、晴娘は天に祈り続けました。すると天から「お前は東海龍王の太子の姫になるのだ、さもなければ街を水没させることになる」とお告げがありました。

晴娘は、人々を大雨から救うため、その命令に従い天に昇っていました。

晴娘の姿がなくなると、空は雨雲をほうきで掃いたかのように晴れ渡ったそうです。人々は晴娘を偲び、雨が続く時は「掃晴娘(サオチンニヤン)」という人の形をした切り紙を門にかけるようになりました。

この風習が平安時代に日本に伝わってきましたが、日本では天候の祈願をする僧侶に因み、「坊主」になったと言われています。

ちなみに、てるてる坊主に顔を描かずに吊るし、翌日晴れた事を確認してから顔を描き、感謝を込めて片付けるのが正式とされる説もあるそうです。※諸説あります。



<切り取り線>

食べタイヨー! 知りタイヨー? 第30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頂きます。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。

□伊藤園 □森永乳業 □ もやしストラップ □ 2017タイヨーオリジナルキャラクターハンカチ
※色はお選びいただけません。

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。

□月1~2回未満 □週1回 □週2~3回 □週4回以上

③30号の食べタイヨー! 知りタイヨー?で良かったと思う内容はどれですか?

良かったと思う内容

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

⑤雨や天気の悪い日は何をして過ごしますか?

応募期間 平成30年5月1日~平成30年6月30日まで

当選発表 ご当選の方には当選ハガキの発送をもってかえさせて頂きます。
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 26



タイヨー第26号店

タイヨー美野里店

2008年2月 OPEN

営業時間/9:00~21:00

住所/茨城県小美玉市堅倉871-1

TEL/0299-36-7878

店長から一言

美野里店はお客様に喜ばれるお店を目指して、従業員一同ご来店をお待ちしております。ご来店の際はお気軽にお声掛けください。お客様の楽しいお買い物をサポートさせていただきます。

店長の好きな惣菜は?

鮭三色丼です。一度に色々な鮭の美味しさを味わえる幸福感が好きです。多くのお客様にご賞味いただきたい一品です。

