

# 食べタイヨー! 知りタイヨー?

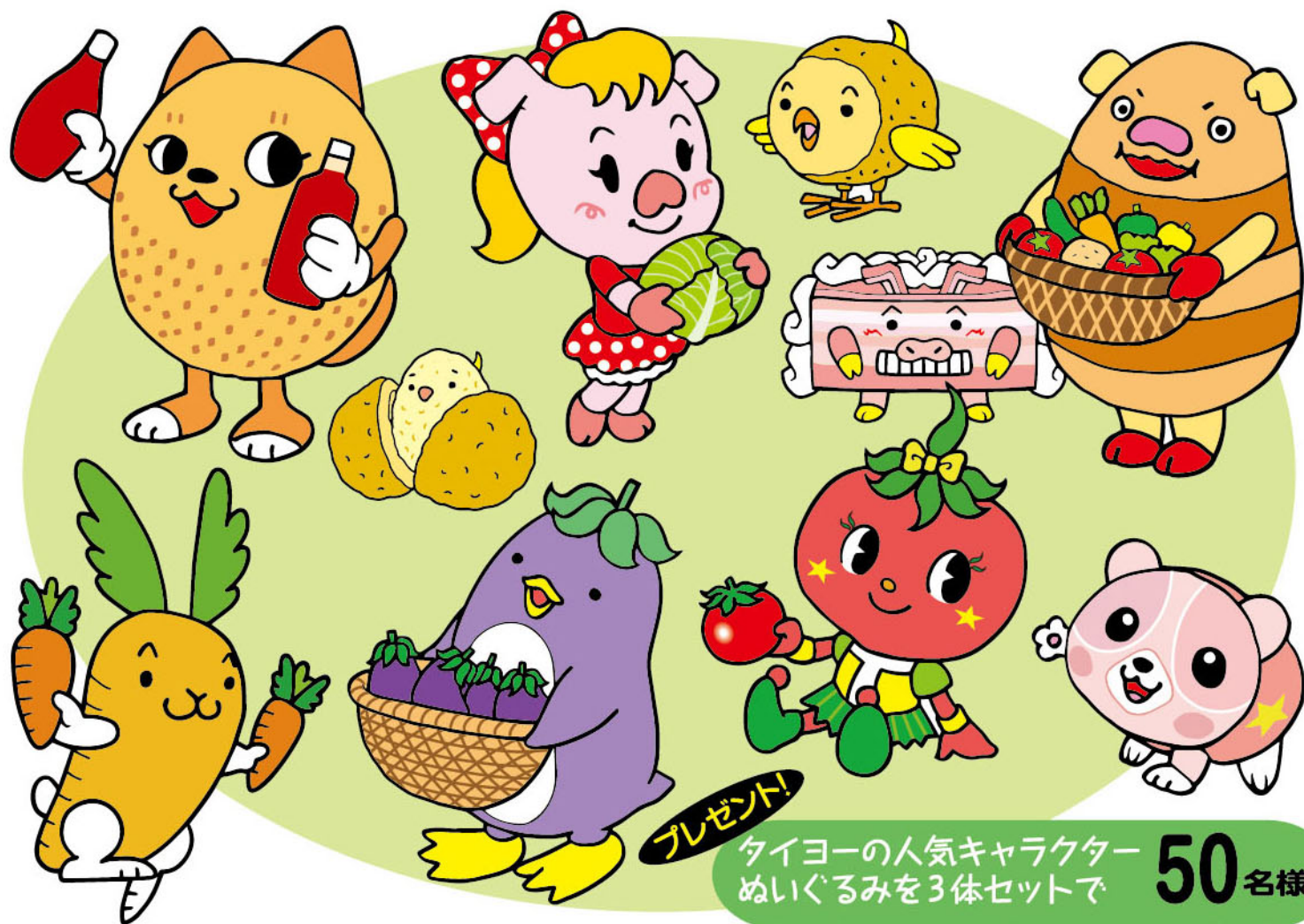


**FREE PAPER**  
ご自由にお持ちください

**特集**

## 野菜とお肉をバランスよく食べよう!! お肉と野菜とトマトの力!

野菜を中華で美味しく食べる  
トマトの力で美味しく食べる  
肉の部位を知って最適な料理を



タイヨーの人気キャラクター  
ぬいぐるみを3体セットで **50**名様

### 平成最後の大プレゼント満載!!

- 味の素(株)の中華合わせ調味料で野菜を食べよう!
- カゴメ&キッコーマン「トマトの力」!
- タイヨーの取り組みと平成30年度アンケートの結果ご報告



プレゼント!

プレゼント!

味の素(株)12点プレゼント **150**名様 カゴメ&キッコーマン 食べ比べ飲み比べ **200**名様





# 中華で野菜を食べよう

もっと野菜の  
ことを知ってね!

皆さん、野菜は足りていますか!? 国が推奨する1日の野菜摂取量は『350g』ですが、実際にとれている方は少ないようです。野菜摂取量『350g』ってどうしたら…? 実は中華料理には野菜がたくさん使われているんです! 中華合わせ調味料の「Cook Do®」を使って野菜をたくさん美味しく食べましょう!

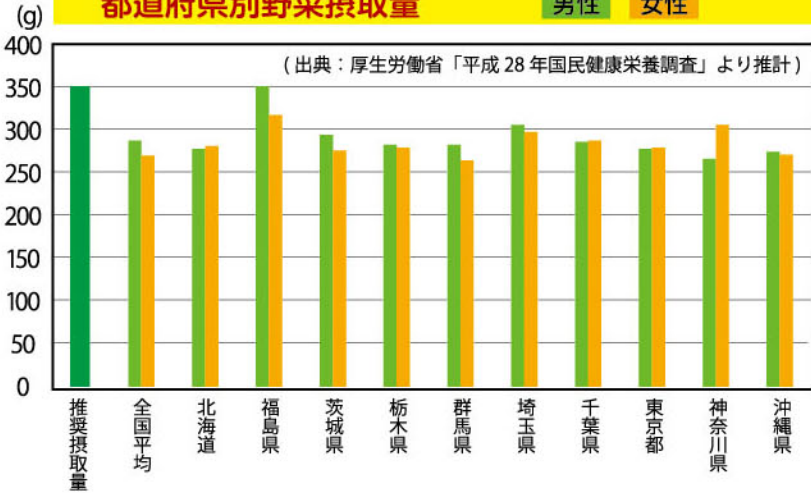


## 味の素(株) 野菜摂取量拡大プロジェクト 「ラブベジ®」ってなあに?

「ラブベジ®」は“旬の野菜をおいしくしっかり”をコンセプトに、栄養バランスに優れた美味しいレシピを毎日の食卓にご提案しています。

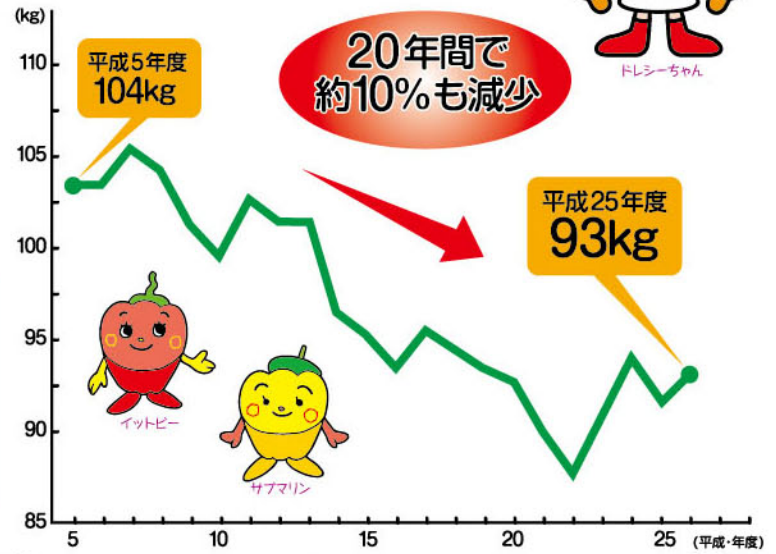


### 都道府県別野菜摂取量



茨城はピーマンの  
出荷量が日本一だよ!  
タイヨウの出店地域である茨城、  
千葉、東京でも足りていない!  
茨城や千葉には全国出荷量日本一の  
野菜がいっぱいあるのに!

### 野菜摂取量の推移(1人1年当たり)



茨城はピーマンの  
出荷量が日本一だよ!



野菜の摂取量は  
年々下がって  
いるんだって!

おいしい中華で  
もっと野菜を  
食べるんだブー!



## 「Cook Do®」の歴史と おいしさのひみつ

### 1978年に「Cook Do®」が誕生しました。

当時の日本は、外食店・ファストフード店の出店が拡大し、中華や洋食が好まれるようになっていました。家庭でもレトルトカレーやカップ麺に代表されるインスタント食品が普及し、おいしいものを手軽に食べたいというニーズが高まっていました。そのような時代背景を受け、「本格的な中華料理を、プロの味付けそのままに、家庭で手軽に楽しく手作りするという食習慣を提案する」との目的で、「Cook Do®」は開発されました。

### プロの味をそのままに

製品づくりのために、良い原料を選ぶところから、材料の下ごしらえ、そして炒めるところまでのシェフの技術を学び、その技を「Cook Do®」の製品に詰め込んでいます。だからどなたでもご家庭で、野菜や肉などの食材を「Cook Do®」と炒め合わせるだけで、「本格的な中華料理を、プロの味付けそのままに手軽に手作り」できるようになっているのです。

### <回鍋肉>歴代パッケージ



### 「Cook Do®」アレンジレシピ キャベツのジャージャー麺

【材料】3人分  
中華生めん 3玉(360g)  
キャベツ 6枚(300g)/豚ひき肉 150g  
A水 1/2カップ/「Cook Do®」回鍋肉 3~4人前  
サラダ油 大さじ1/紅しょうが 少々

#### 【作り方】

- キャベツは2cm角に切る。
- めんは表示通りに茹で、水気をきり、皿に盛る。
- フライパンに油を熱し、ひき肉をほぐすように炒める。
- 肉に火が通ったら、①のキャベツを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。
- ②のめんに④のをせ、紅しょうがのをせたら完成。



1人分  
100g

## 中華は野菜が たくさんとれる

「Cook Do®」を活用すれば多くの野菜を摂取することができます。中華で食卓をおいしく彩りましょう!  
※3~4人前分の分量を4で割り、1人分を出しています。

1人分  
70g



八宝菜

1人分  
95g



回鍋肉

1人分  
110g



麻婆茄子

1人分  
255g



金の青菜炒め



### 「Cook Do®」



味の素(株)商品  
12点セット

150  
名様!





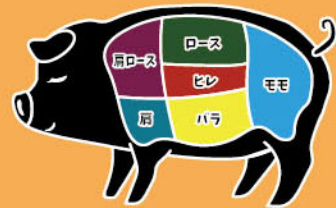
## 代表的な肉の部位



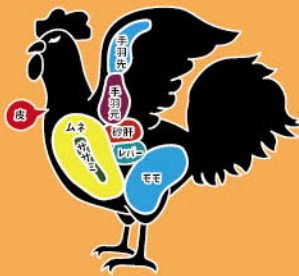
部位	説明	おすすめ料理
肩ロース	肩まわりにある部位です。赤身の風味と霜降り部分の旨味が詰まった上品な味わいです。程良い噛み応えと脂のバランスが特徴です。	ステーキ、すき焼き、しゃぶしゃぶ、煮込み
サーロイン	リブロースともも（ランプ）に挟まれた部分で、程良い厚みがあり、ステーキの代名詞とも言える部位です。やわらかく風味のある味わいで、赤身と脂身の旨味を楽しめます。	ステーキ、すき焼き、しゃぶしゃぶ
モモ	筋肉が集まっている赤身の部位です。「内モモ」と「外モモ」があります。内モモは最も脂肪が少なく、味は淡泊です。	内モモ：ローストビーフ、煮込み、モモステーキなど 外モモ：挽肉、煮込み料理

肩ロース	赤身の中に脂肪が粗く混ざり、豚肉特有のコクと香りがあります。ひき肉、角切り、薄切りなどでいろいろな料理に利用されます。	生姜焼き、酢豚、しゃぶしゃぶ、チャーシュー
ロース	肉のきめが細かく柔らかい部位で、適度な脂肪が特徴です。	ポークソテー、ローストポーク、しゃぶしゃぶ
バラ	肉質は柔らかく、赤身と脂肪が層になっています。骨付きはスペアリブと呼ばれ、バーベキューで楽しめます。	角煮、焼き豚、煮込み、炒め物、チャーシュー
モモ	筋肉の多い赤身の代表的な部位です。全体的に脂肪が少なく、肉質はきめ細やかでやわらかいのが特徴です。	ローストポーク、焼き豚

モモ	筋肉質ですが、旨味とコクのある味です。タンパク質や脂肪はもちろん、鉄分も多い部位。からあげに最もよく使われる部位でもあります。	からあげ、チキンステーキ
ムネ	脂肪が少なめでタンパク質が多く、肉質はやわらかいのが特徴です。味があっさりしていて、焼き物や揚げものなど油の風味を活かした料理に適しています。淡泊さを活かした蒸し物にもお進めです。	蒸し鶏、鶏ハム、ソテー
ササミ	肉牛や豚でいうヒレの部分で、タンパク質が最も多い部位です。やわらかくて脂肪が少なく、淡泊な味です。	蒸し料理、サラダ、ささみカツ、和え物
手羽	鶏の翼の部分で、手羽先と手羽元に分かります。脂肪やゼラチン質を多く含む部分で、肉と皮のバランスを楽しめます。	からあげ、煮込み、スープ



豚肉



鶏肉

## お肉選びのポイント

お肉は生鮮食品。ちょっとした選び方のポイントを知っていると、よりおいしくお肉料理を楽しむことができます。

### お肉は色やツヤをよく見て選ぼう

お肉は時間が経つと「ドリップ」と呼ばれる肉汁が出てしまうので、ドリップの出していないものを選びましょう。

#### 【牛肉】

表面に光沢があり脂肪の色が乳白色で、赤身と脂身の境目がはっきりしているもの。

#### 【豚肉】

肉の色が淡紅色でツヤがあり、脂肪の色が乳白色で、赤身と脂身の境目がはっきりしているもの。

#### 【鶏肉】

皮の毛穴が立っていて、にぶい光沢があるもの。



## 豆知識

### お肉が黒っぽく見える理由

カットしたばかりのお肉は、断面が暗赤色です。お肉は空気に触れることで発色し、赤みを帯びます。トレーの底の方のお肉が黒っぽく見えるのは、鮮度が古いわけではありません。お肉をカットしてすぐパックしているので、空気に触れず赤色になっていないためです。



## おいしい焼き方

- お肉を常温に戻し、ドリップを拭く。焼く前の30分間は常温保管する。
- 脂身と赤身の間に筋を切る。
- 焼く直前に塩こしょうを振る。
- 盛り付け時に表になる面から焼いていく。  
良く熱したフライパンに油をひき、強火で30秒、弱火で30秒焼く。
- フライパンに残った余分な油を拭き、裏返す。  
蓋をして強火で30秒、弱火で30秒焼く。
- お皿に取出し、アルミ箔に包んで5分程置いたら完成。  
アルミ箔に包むことで余熱により中心部まで加熱され肉汁を閉じ込めます。

## サクサク・ステーキ

【材料】2人分  
ステーキ肉 2枚（ヒレがおすすめ）  
塩・こしょう 適量  
オリーブオイル 大さじ1

パン粉 大さじ8  
にんにく（みじん切り）2片分  
A パセリ（みじん切り）大さじ2  
オリーブオイル 大さじ2  
マスタード 大さじ1

### 【作り方】

- ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 肉は筋を切り、塩・こしょうをしておく。フライパン（強火）にオリーブオイルをしき、片面約1分ずつ両面焼く。アルミホイルを敷いた天板に取り出す。
- 肉にマスタードをぬって、Aをまぶし、オーブントースター（またはオーブン 200℃）で、パン粉に焼き色が付くまで焼く。器に盛り付けて完成。



## ステーキとほうれん草の胡麻和え

【材料】2人分  
ステーキ肉 1枚（サーロインがおすすめ）  
しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ1  
ほうれん草 1束  
ごま油 大さじ1/2  
すり胡麻 大さじ3  
糸唐辛子 お好みで

A しょうゆ 大さじ1/みりん 大さじ2

### 【作り方】

- 肉は筋を切り、しょうゆ、みりんをからめて5分ほどおく。  
ほうれん草は沸騰水中でさっとゆでて、長さ4cm程度に切っておく。
- フライパン（強火）にごま油をしき、肉を片面約1分ずつ両面焼く。仕上げにAを加え、照り焼きにする。フライパンから取り出し、一口大のそぎ切りにする。
- ボウルに②、ほうれん草、すり胡麻を入れてさっと和え、器に盛り付けたら完成。



## おつまみステーキレシピ



# トマトのカ

トマトと言ってもサラダでそのまま食べる生食用と加工品に使われる加工用があります。「リコピン」という言葉が当たり前に使われるようになってきましたが、実は加工品からの摂取のほうが簡単に手軽に多く取ることができます。商品の使い分けや料理によって効率よくトマトを摂取しましょう！

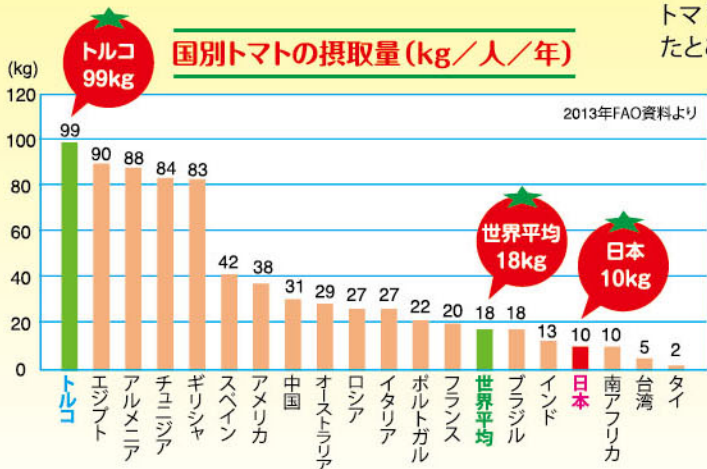


## トマトはどうして赤いの？

トマトにはリコピンという赤い色素が含まれているからです。トマトジュースやトマトケチャップの赤も、トマトに含まれるリコピン由来のものです。

## 国別に見るトマトの摂取量

1年間に1人が食べるトマトの摂取量の世界平均は18kg、日本人1人あたりのトマト摂取量は10kg、1日ブチトマト2個程度と、非常に少ないのが現状です。



## トマトって世界共通呼び名じゃないの？

イタリアでは「ポモドーロ (黄金のリンゴ)」、フランスでは「ポム・ダムール (愛のリンゴ)」、イギリスでは「ラブ・アップル (愛のリンゴ)」と呼ばれます。なぜリンゴ?と思われるかもしれませんが、昔からヨーロッパでは値打ちの高い果物や野菜を「リンゴ」と呼ぶ習慣があったからのようです。

## トマトという呼び名の語源を知っていますか？

トマトという呼び名は「膨らむ果実」を意味する「トマトウル」からきています。はるか昔、メキシコ湾をのぞむベラクルス地方のアステカ人がこう呼んだのが始まりです。トマトウルとは元来「ホオズキ」を指し、メキシコではホオズキを煮込んで料理に使っていたところから、形がよく似たトマトも同じ名前前で呼ばれたようです。

### おいしいトマトの選び方

- ① ヘタやガクが濃い緑色で枯れていないもの
- ② 全体の色が均一で皮に張りのあるもの
- ③ 持ってみてずっしりと重たいもの
- ④ お尻の部分の放射状の線がはっきりしているもの



## カゴメ



## キッコーマン

ケチャップの特徴



### カゴメ トマトケチャップ

- ★カゴメトマトケチャップの原材料  
トマト、糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料。  
着色料、保存料は使用していません。
- ★トマトケチャップで調理するとうま味成分であるグルタミン酸が含まれており他の素材のうま味を引きだします。また肉や魚介類の臭み消しにもなり、料理の下ごしらえにもオススメです。
- ★トマトケチャップは万能調味料  
つける・かける、オムライスなどの洋食メニューだけでなく、和食メニューや中華メニューにもお使いいただけます。



### デルモンテ トマトケチャップ リコピンリッチ

- ★通常のトマトケチャップに比べて、リコピンを1.5倍多く含んだトマトケチャップ。  
高リコピンの完熟トマトだけを厳選して使用。
- ★大さじ1杯のケチャップでトマト1個分の量を使用しています。  
たっぷり使ったトマト本来の甘みとコクが活かしたコク深い味わいとまろやかな酸味のトマトケチャップ。
- ★鮮やかな赤い色合いが特徴。
- ★食品添加物・着色料不使用です。

おすすめトマトジュース



### カゴメ トマトジュース 食塩無添加

- ★毎日の健康習慣にぴったりなトマトジュースです。  
リコピンをおいしく摂取することが出来ます。  
そのまま飲むのはもちろん、料理に入れてスープやカレーなどにもお勧めです。
- ★トマトジュースに含まれるリコピンは赤い色素でカロテノイドの1つで、第7の栄養素として注目をされています。  
おいしくリコピンを摂取することが出来るので毎日の健康習慣にお勧めです。



### デルモンテ リコピンリッチ トマト飲料

- ★トマトに含まれる成分であるリコピンが、  
デルモンテ食塩無添加トマトジュースの1.5倍量が配合された、リッチで濃厚な味わいのトマト飲料です。
- ★完熟トマトの甘みと旨みを活かした濃厚な味わいと、  
とろりとした口当たりが特徴です。
- ★食品添加物・着色料不使用です。

基本のソース



### カゴメ 基本のトマトソース

- ★トマトと炒めた玉ねぎ、にんにくをじっくり煮込んだコク深い味わいなので、好きな具材と合わせるだけで美味しく手早くトマト料理が仕上がります。



### デルモンテ 基本の完熟トマトソース

- ★オリーブオイルでたまねぎや香味野菜を丁寧に炒め、  
南欧産完熟トマト8個分を煮込んで軽く味付けしました。
- ★味付けがしてありますので、料理にそのまま使ってください  
ことも出来ますし、好みによって味をアレンジすることも可能です。
- ★食品添加物・着色料不使用です。



トマトをぎぎむ ニンニクを炒める タマネギを炒める トマトを合わせる 煮込む

### トマト×豆乳

朝食のお供に  
オススメドリンクです。  
トマトジュースと豆乳  
の割合は1:1です。





## 有塩・無塩・リッチの違いってなあに？

※メーカーによって商品内容が変わりますので今回「デルモンテ」での説明とします。

### 食塩無添加トマトジュース

世界中から選りすぐった完熟トマトをベストな配合でブレンドすることで、完熟トマトの香りや味わいをおいしく引き出しました。

### トマトジュース(有塩)

トマトのおいしさを引き立てる塩は、イタリア・シチリア産の自然のミネラルを含んだ岩塩を使用し、塩カドのない塩味はトマトのおいしさをまろやかに引き立てます。

"山のもの(トマト)は山のもの(岩塩)"がベストマッチといわれています。

### リコピンリッチトマト飲料

完熟トマトの甘みと旨みを活かした濃厚な味わいの濃縮トマト飲料で、とろりとした口当たりが特徴です。

トマトジュースの1.5倍のリコピン量(当社食塩無添加トマトジュース比)

### トマトジュースの一日の摂取目安ってどれくらい？

1日200mlを目安にとわれています。

※多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が進捗するものではありません。

## ケチャップを使った合わせソース

### オーロラソース

シーフードのフライやポテトサラダに合います



トマトケチャップ 大さじ2  
マヨネーズ 大さじ3  
ゆで卵 1個  
玉ねぎ(みじん切り) 大さじ1/2  
パセリ(みじん切り) 少々

### ごま風味ケチャップ

酢を少し加えてさっぱり味にもなります



トマトケチャップ 大さじ4  
ごま油 大さじ1  
長ねぎ(みじん切り) 大さじ1/2

### カレーケチャップ

シーフードのフライやサラダにおすすめ



トマトケチャップ 大さじ2  
カレー粉 小さじ1/2  
マヨネーズ 大さじ2  
玉ねぎ(みじん切り) 小さじ1

### たらのトマトパツァ



材料に火が通っているかを確認し、加熱時間を調整してください。



【材料】2人分  
カゴメ基本のトマトソース 1缶  
生たら 2切れ  
あさり(殻つき) 50g  
ブロッコリー 1/2株  
ミニトマト 6個  
黒こしょう 少々  
イタリアンパセリ 少々

【作り方】  
①あしりは砂抜きをしておく。ブロッコリーは小房に分ける。  
②フライパンにカゴメ基本のトマトソースを入れ、材料を並べる。  
③沸騰したら、フタをして中火で10分蒸し煮にする。  
④黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらす。  
⑤お好みで、仕上げに塩(少々)を加えて完成。

### ポークときのこのトマト煮込み



【材料】3人分  
豚ロース肉1cm厚さ 3枚  
エリンギ 1パック  
しめじ 1パック  
オリーブオイル 大さじ1  
デルモンテ・基本の完熟トマトソース 1個  
塩・こしょう 少々

【作り方】  
①豚肉は筋切りをし、塩・こしょうをする。  
②エリンギは手で4~6つに裂く。しめじは小房に分ける。  
③フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れ、両面に焼き色をつける。  
④②も加えて炒め、軽く塩・こしょうをする。  
⑤トマトソースを加え、10分ほど煮て、塩・こしょうで味を調えたら完成。  
パジルなどいりどりを添えて盛ってもGOOD!



### 満点オムライス



トマトケチャップ、水を加えて作る特製ソースがポイントよ!



【材料】1人分  
チキンライスの材料  
鶏もも肉 50g/玉ねぎ 1/4個  
マッシュルーム 2個  
暖かいご飯 150g  
カゴメトマトケチャップ 大さじ2  
塩・こしょう 少々  
サラダ油 小さじ1  
ふわふわ卵の材料  
卵 2個/サラダ油 小さじ1  
特性ソースの材料  
カゴメトマトケチャップ 大さじ2  
バター 10g/水 小さじ2

【作り方】  
①鶏肉、玉ねぎは1cm角、マッシュルームは薄切りにする。  
フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、マッシュルームの順に炒める。  
②火が通ったらご飯より先にトマトケチャップを加え具材と炒め合わせるのがポイント!  
③温かいご飯を加え、ほぐしながら手早く炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえてからパットなどに移す。  
④ボウルに卵、サラダ油、水を入れ、卵を溶きほぐしながらよく混ぜる。  
卵と一緒にサラダ油、水を入れるのがポイント!  
⑤フライパンにサラダ油(焼き用)を熱し、④の卵を流し入れ、かき混ぜながら半熟状に焼いたら、③のチキンライスのをせ卵で包み込む。  
⑥皿に盛り、キッチンペーパーをかぶせ形をととのえる。

【特性ソースの作り方】  
先ほどと同じフライパンにバターを入れ、溶かしたら火を止める。  
そこにトマトケチャップ、水を加える。混ぜ合わさったらオムライスにかけて完成!

### なすとトマトとカリカリチキンのケチャップソース



【材料】2人分  
鶏もも肉 200g  
なす 2本  
トマト 1個  
オリーブオイル 小さじ2  
塩 少々  
パセリ(乾燥) 適量

A 塩・こしょう 少々  
おろしにんにく 1g  
サラダ油 小さじ1

B デルモンテ・リコピンリッチ トマトケチャップ 大さじ3  
清酒 大さじ1

【作り方】  
①鶏肉はひと口大に切り、フォークで穴を開ける。  
なすは縦目に皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。トマトも1cm厚さの輪切りにする。  
②鶏肉にAをもみ込み、下味をつける。  
③フライパンにオリーブオイル小さじ1を熱し、②の鶏肉を皮目からカリッとなるまで中火で約3分焼き、なすを加えてさらに焼き、塩をふる。  
残りのオリーブオイル小さじ1を加え、トマトを加えて両面を軽く焼き、全て皿に取り出す。  
④フライパンでBを煮詰めてソースをつくり、皿に敷いて③のをせ、パセリをふり完成。



## カゴメ・キッコーマン 商品食べ飲み比べ

6点セット  
200名様!!



カゴメトマトケチャップ



カゴメトマトジュース  
食塩無添加



カゴメ基本のトマトソース 295g



デルモンテトマトケチャップ  
リコピンリッチ



デルモンテリッチトマト飲料

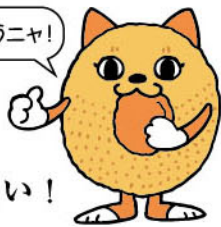


基本の完熟トマトソース  
デルモンテ



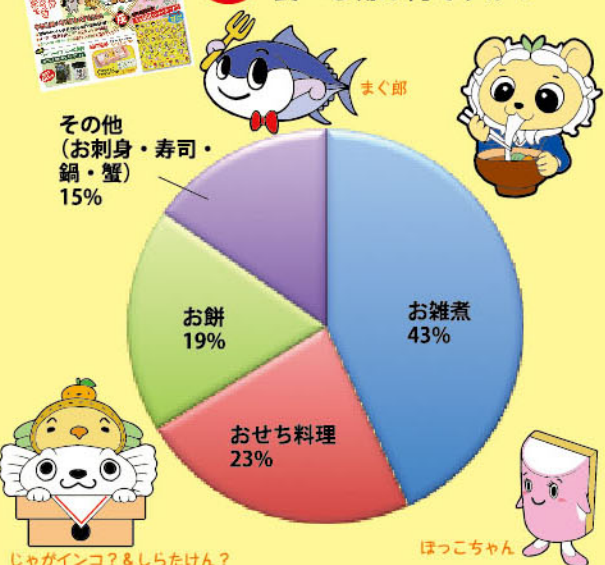
読者の皆様、毎号たくさんのご応募、本当にありがとうございます。  
皆様からの貴重なご意見・ご感想は編集部一同すべて読ませて頂いております。  
とても温かいお言葉や励まし、中には厳しいご指摘もごさいますが、すべて貴重なご意見です。  
今後の『食ベタイヨ-! 知りタイヨ-?』に役に立たせて頂きます。  
今回は2018年に発刊されました28号から33号までのアンケートをまとめましたのでご覧ください!

たくさんのご意見ありがとうニャ!



## 28号 応募総数 1,252 枚

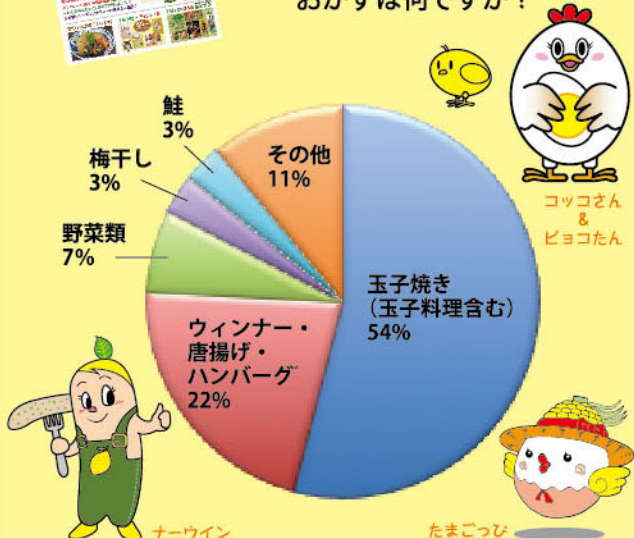
**!** 新年を迎えて一番最初に食べる物は何ですか?



〈お餅〉  
お餅の中では、磯辺焼き・きな粉餅・お汁粉等の意見が多かった。  
〈おせち料理〉  
おせち料理の中では、伊達巻・かまぼこ・黒豆・数の子等の意見が多かった。

## 29号 応募総数 846 枚

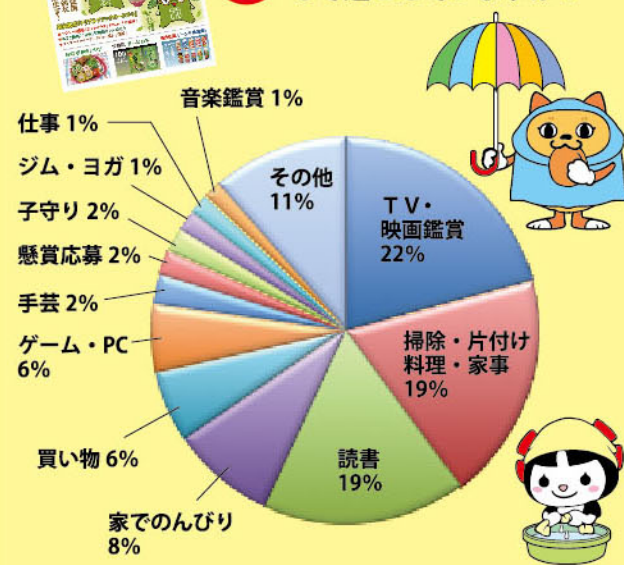
**!** お弁当に必ず入れるまたは入れたいおかずは何ですか?



〈その他〉  
漬物・きんぴら・明太子・エビフライ・昆布の佃煮等の意見があった。

## 30号 応募総数 925 枚

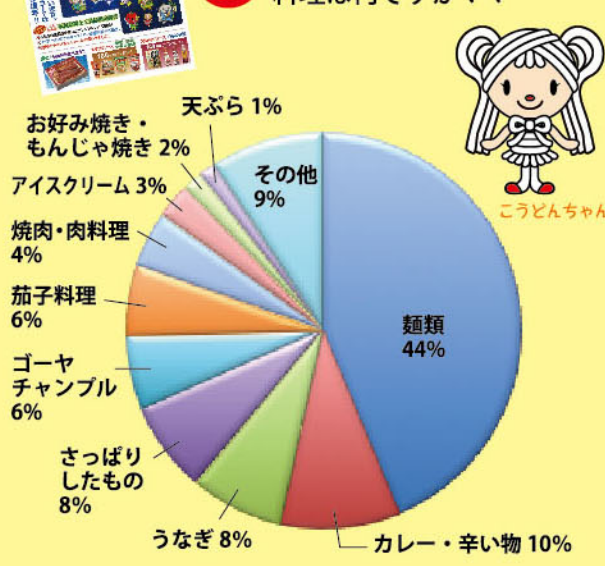
**!** 雨や天気の良い日には何をしていますか?



〈その他〉  
温泉に行く・カラオケに行く、犬と遊ぶ・プラモデルを作る等の意見があった。  
雨や天気の良い日は外出を控え、室内で出来る事をする人が大多数である事が分かった。

## 31号 応募総数 733 枚

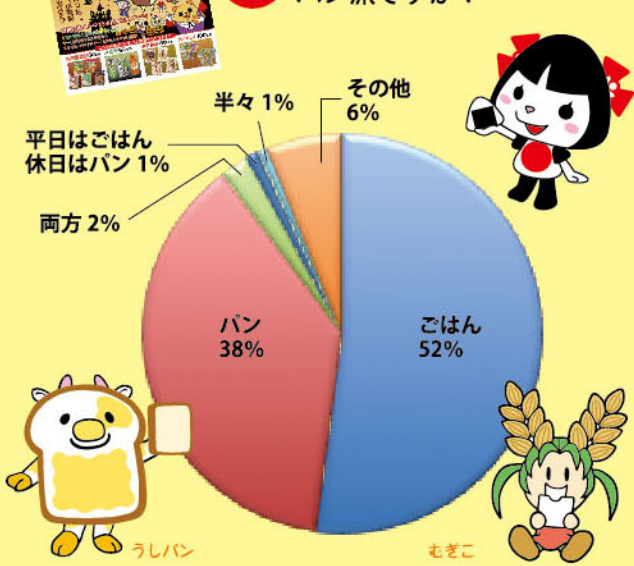
**!** 真夏に食べたくなる料理は何ですか??



〈麺類〉  
冷やし中華・そうめん・冷たいうどん・冷たいそば・冷麦・冷麺等冷たい麺類という意見が多かった。  
〈さっぱり〉  
豆腐・冷奴・酢の物・冷しゃぶ等が多く、冷や汁などという意見もあった。  
〈その他〉  
寿司・刺身・枝豆等の意見があった。

## 32号 応募総数 1,396 枚

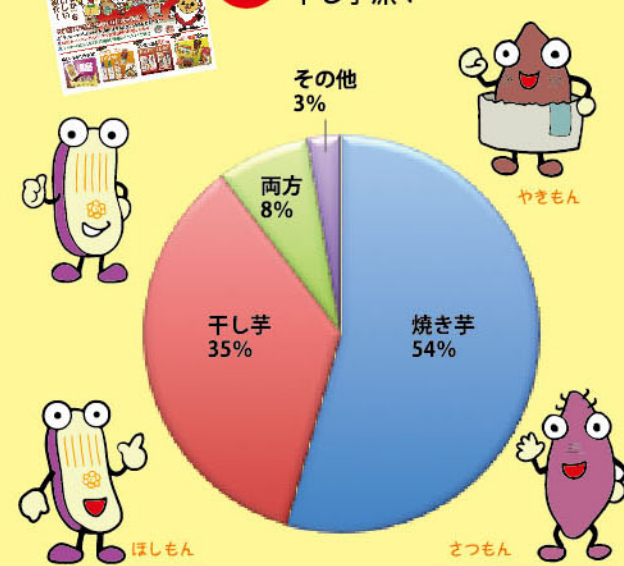
**!** 朝食はご飯派ですか? パン派ですか?



〈その他〉  
シリアル、ヨーグルト、バナナ、麺類、スープやコーヒーのみ。  
中には朝は食べないという意見もあった。

## 33号 応募総数 1,385 枚

**!** さつまいもは焼き芋派? 干し芋派?



〈焼き芋派〉  
焼き芋派の中でもねっとりが好き・ホクホクが好きと意見が分かれていた。また、値段が手頃で、家でも作れるからという意見が多かった。  
〈干し芋派〉  
干し芋派は食感・歯ごたえが好き、トースターやストーブで炙って食べるという意見が多かった。また、保存できるところが良いという意見も多かった。

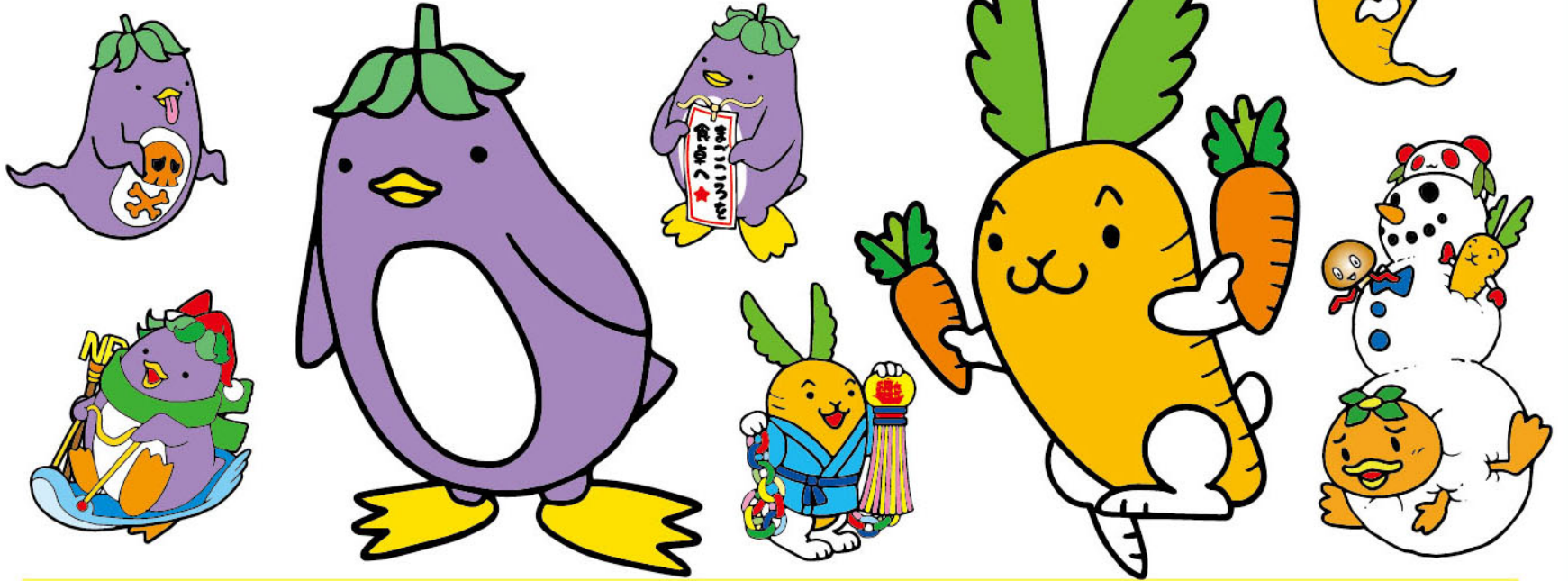
タイヨ-キャラクター  
ぬいぐるみ  
3体セット  
50名様





# タイヨーの野菜キャラクター①

タイヨーの野菜キャラクター①  
『ナスペン・ウサニン』です



## ナスペン・ウサニン

<飛んではねて滑って・・・とにかく元気!!>

◆和、洋、中とどんな料理にも合わせられる◆

ナスによく似たペンギン?とニンジンによく似たウサギ?。野菜か動物か不明??  
タイヨー王国の住民で、おもに茨城県と千葉県によく出没するとのウワサ。  
とてもすばしっこくてスーパーマーケットを縦横無尽に動き回り、いつの間にか  
買い物カゴにちょこんと入り込む。しかし和、洋、中とすべての料理に役立つため  
案外喜ばれているらしい。二人とも結構無口だけど、仲が良く、だいたい一緒に  
行動している。あまり目立たないけど、タイヨーグッズにはよく登場しているよ。  
ウサニンの悩みはニンジン嫌いの子に人気がないことだ。みんな応援してね。

プレゼントはいつもらえるの?  
それは、ヒミツ。お店に来た時に  
もらえたらラッキーだニャ〜★

ねころっけ編集長



### タイヨーの取り組み 季節のプレゼント

お年賀てぬぐい



### 恵方巻きてぬぐい

節分の恵方巻きをご予約頂いた方に配布いたしました。



1月2日の初売りにご来店頂いた  
お客様に配布いたしました。



頭に巻けばイカス  
ねころっけに  
変身出来ちゃう!

クリアファイル



組み立てお雛様

ひな祭り  
セット



シール

お店のポスターにも注目!

### 節分のキャラクター お面4種類



### 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 ナレッジチーム 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グッズをプレゼントします。



# お家で作る簡単 ラム肉のトマト煮



- 1 玉ねぎはみじん切り、マッシュルームはスライスする。
- 2 鍋に油をひき、ラム肉を炒める。色が変わったら、玉ねぎ、マッシュルームを加え炒める。
- 3 ②にカゴメ基本のトマトソース、水、すりおろしニンニク、トマトケチャップを加え沸騰させる。
- 4 ③にミックスベジタブルを入れ、蓋をし10分煮る。
- 5 ④バター、塩コショウを加えさらに5分煮たら出来上がり。

**材料**  
 <2人分>  
 ラム肉(薄切り)300g/玉ねぎ ½個/マッシュルーム 4個  
 ミックスベジタブル 100g/カゴメ 基本のトマトソース 1缶  
 水 50ml/すりおろしニンニク 大さじ1  
 トマトケチャップ 大さじ3/バター 20g  
 塩コショウ 適量/油 適量



## ラム肉の特有のくさみ消し

牛肉や豚肉、鶏肉について第4の肉として浸透しつつある羊肉「ラム肉」。しかし、独特なおいがあるため、そこが苦手だという方も少なくありません。とってヘルシーなので臭み消しを活用して食べましょう!

## ★脂肪をなるべく取り除く

においのもとには脂肪部分に多く含まれています。そのため、下処理の段階で脂を取り除いたり、調理する際に脂部分の数が所に切り込みを入れると、余分な脂を溶かすことができます。

## ★ハーブを上手に使う

ハーブの効能は、リラックス効果や香りづけなど様々ですが、臭み消しという役割も担っています。なかでも、ローズマリーは昔から臭み消しとして重宝されてきたハーブです。下味の際と一緒に揉みこんでおくと、臭みもやわらぎ、ローズマリーの香りと共に美味しく召し上がれます。

## 豆知識情報

### イースターの豆知識

## イースターでラム肉!?

イースターとはキリストの復活を祝う復活祭です。イエス・キリストは、ゴルゴダの丘で十字架に貼り付けられて処刑されました。それから3日後に予定通りの復活を果たしました。これを記念して復活祭が行われるようになりました。2019年のイースターは4月21日です。ハロウィンやクリスマスなどと違って毎年日付が変わるので中々定着がしないですね。簡単レシピにもでてきましたが「ラム肉」はイースターで食べます。イギリスではイースターの伝統料理といえば、ローストラムです。子羊肉をオーブンでローストしたものを切り分けて、ミントソースをかけていただきます。イエス・キリストは「神の子羊」と呼ばれたのでラムを食べる習慣があるとか、最後の晩餐のときに食べた料理がラムだったなど、いろいろな宗教的な意味が込められています。卵を食べたり、イースター柄のお菓子を食ったりと雰囲気を楽しめますが、夕食にラム肉はいかがですか!?



## 編集後記

ご愛読ありがとうございます

### 平成最後の『食ベタイヨー!知りタイヨー?』はいかがでしたか?

皆さんこんにちは!  
 35号はいかがでしたか!? 私はケチャップが大好きなので「トマトの力」の中でケチャップが紹介できたことはとても嬉しく思っています!!  
 小さい頃から何にでもケチャップをかけてきました。目玉焼き、コロッケ、お好み焼きetc.あまり周りに共感はされなかったですが...一度試してみてください!! ハマるかも!?

また、トマトソースを使うことで時短で本格的な様々な料理を作ることができますのでこちらも是非!!  
 中華で触れましたが、年々野菜の摂取量は減ってきています。推奨されている350gを取ることは大変ですが中華合わせ調味料を使うことで、おいしく野菜を食べることができます。  
 今回、平成最後の号ということで景品も頑張りましたのでどんどん応募してください!!



『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35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。

味の素(株) 12点セット  カゴメ・キッコーマン 食ベ飲み比べ6点セット  タイヨーキャラクターぬいぐるみ3体セット

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 35号の食ベタイヨー!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

④ いつも飲んでいるお茶の種類は何ですか? (緑茶・烏龍茶・紅茶・ジャスミン茶など)

応募期間 平成31年3月1日~平成31年4月30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。

※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。

## タイヨーの店舗紹介 31



タイヨー第31号店  
 タイヨー銚子店  
 2013年5月 OPEN  
 営業時間/8:00~21:30  
 住所/銚子市三軒町2番1  
 ☎/0479-21-3516

### 店長から一言

地域の皆様に愛されて、当店自慢の惣菜部は、手作りお弁当販売ナンバー1です! 安心安全を第一に、これからも美味しさを追及していきます。

### 店長の好きな惣菜は?

野菜と鶏肉の黒酢あんかけが絶妙です!  
 お弁当でも、夕食でもぜひお試しください!

