

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5号 05_82024102

<http://taiyo-otoku.com/index.php>

FREE PAPER
ご自由にお持ちください



タイヨ-でお買い物してピクニックに行こう! おいしくて楽しい春のレシピ

お出かけしたくなる
春の行楽シーズンに
ぴったりの情報満載!



思わず作ってみたいくなるレシピ特集!!

- ★房総ポークのキャラクター「ピティーちゃん」登場
- ★キューピーの商品を使ったレシピもたっぷりご紹介
- ★タイヨ-オリジナルキャラクターシールプレゼント!

タイヨ-のキャラ弁レシピ



ねころっけ人形プレゼント!



キューピーの新商品を60名様に!



タイヨウのこだわり 房総ポークC

房総ポークCは千葉県の北東部～九十九里沿岸で生産されている銘柄として登録された豚肉です。

◎安全、安心の千葉県産の銘柄豚「房総ポークC」

生産者は全部で34名、年間約40,000頭出荷されており平成21年には生産農家が農林水産大臣賞を受賞、昨年は千葉県豚共進会（豚肉の品評会）において上位3位はすべて房総ポークCの生産者が占めるなど、その品質は高く評価されています。



◎「房総ポークC」の特徴、由来

名前にある「C」の由来は、豚を育てるC段階（太らせて脂肪の味を調える時期）に海藻粉末を入れビタミンEを強化した特別な飼料「房総ポークC・EX」を与えることからきています。飼料中の脂肪分は動物由来のものは一切使用しておらず、植物性のもののみで豚肉の臭みがなく柔らかい食感に仕上がっています。



房総ポークCはこの地域で生産しています

房総ポークCを使ったおいしいレシピ



30分で作れる ローストポーク

【材料】

豚肉（もも肉ブロック） 400g
マジックソルト 適量
にんにく（すりおろしチューブ） 適量
オリーブオイル 大さじ1

【作り方】

- ①豚肉にマジックソルト、にんにくをまんべんなくすり込み下味を付けます。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて強火で豚肉の片面全体を焼きます。
- ③お肉が重いので、バーベキュートングを使用すると簡単にお肉を回せます。
- ④表面全体が焼けたら、お肉を耐熱の器に移し電子レンジで600w3分、裏返しをして3分加熱します。このとき電子レンジで加熱する時は、ラップを使用しないで下さい。
- ④加熱が終わったら直ぐに電子レンジからお肉を取り出し、アルミホイルで全体を包み15分保温します。
- ⑤15分後、お好みの厚さに切り分け、お皿に盛り付けたら完成です。

盛りつけのアレンジで見た目も楽しく！



豚肉と塩麹丼

【材料】

豚肉（バラ肉） 200g / 塩麹 大さじ3
にんにく芽 50g / ご飯 適量
青菜 適量 / サラダ油 適量

【作り方】

- ①豚バラを食べやすい大きさに切り、塩麹を和えて5分位おきます。
- ②フライパンにサラダ油をひき、塩麹をつけたまま豚肉を炒め、ニンニクの芽を加えます。
- ③全体に火が通ったら、ご飯の上に盛りつけて完成です。お好みで青菜を盛りつけてください。

おいしくておはしが進みます！



新発売!!



塩分30%カット※
鮭本ほぐし
 オリーブオイル使用

※同社焼鮭ほぐしと比較して塩分30%カットしました。鮭を手でほぐした本ほぐしです。お得な2本パックです。



鮭フレークのジャガマヨ

【材料】
 ジャガイモ／鮭フレーク／マヨネーズ／しょうゆ

- 【作り方】
- ①ジャガイモをよく洗いラップでまいて電子レンジ700wで5分加熱します。
 - ②ジャガイモ全体に火が通ったら、4等分に切ります。(やけどに注意)
 - ③鮭フレークとマヨネーズ、醤油をまぜます。
 - ④③でまぜた物をジャガイモにのせたら完成です。

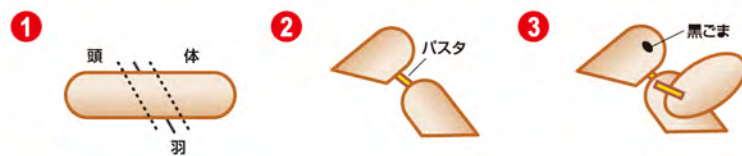
上手に作るコツ

時間をかけてから食べるお弁当の場合は、乾燥パスタをなるべく細いパスタを使うと良いでしょう。

お弁当の強い味方
日本ハム ウィンナーアート

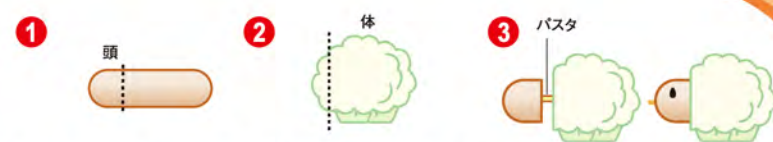
日本ハム株式会社提供

アヒル



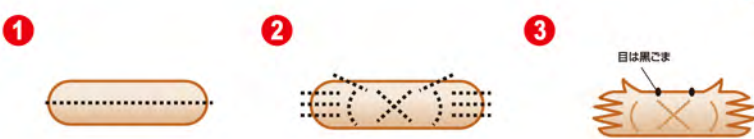
- ①加熱したウィンナーを半分に斜めに切り、羽を2枚作ります。
- ②頭と体をパスタでとめます。
- ③羽をパスタでとめ、黒ごまで目をつけます。

ヒツジ



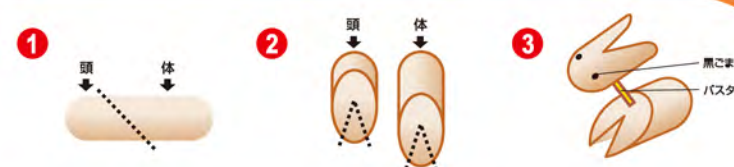
- ①加熱したウィンナーを1/3のところまで切ります
- ②カリフラワーは適当な大きさにきり、絵のように端を切り落として、さっと塩ゆでします。
- ③頭を体をパスタでとめ、パスタで鼻、黒ゴマで目をつけます。

カニ



- ①ウィンナーを半分に切ります
- ②絵のように切れ目を入れ、フライパンに油をひき軽く焼きます。
- ③黒ゴマで目をつけます。

ウサギ



- ①加熱したウィンナーを1/3のところまで斜め切ります
- ②切り口の断面を絵のようにV字にカットします。
- ③頭を体をパスタでとめ、黒ゴマで目をつけます。



楽しくておいしいお弁

春のお祝いレシピ



親子で楽しくトッピング!

【作り方】

- 炊きあがったご飯にすし酢を混ぜて、すし飯を作る。
- ①のすし飯を3つに分け、「さくらでんぷ」「シャケフレーク」をかけて色付けする。ひとつは白米のままでOK。
- 直径15cmのケーキ型に大きく広げたラップを敷き②で混ぜた「さくらでんぷ」→「シャケフレーク」→「白米」の順で詰めていく。
※押し込みながら詰めると型くずれしません。
- 卵で錦糸卵を作る。
- ③のケーキ型の上にお皿を逆さに置き、ひっくり返す。
静かにケーキ型とラップをはがせば3層の土台が完成。
- ⑤の土台にトッピングをする。サーモンは薄く切り丸めてお花のように。きゅうりは斜めに包丁を入れV字になるように交互にずらしていく。(木の葉切り)
- ④の錦糸卵を土台に敷き、サーモン、木の葉切りきゅうり、ハムを並べて、中央にイクラをのせる。その上にのりをかけたら完成。

【コメント】

すし飯の色付けは他にゆかりや混ぜご飯などでもOK。
サーモンの他にマグロや生ハムなどでお花を作ると色鮮やかで豪華になります。

春のお祝いケーキ寿司

【材料】4~5人分

お米 3合/さくらでんぷ 1袋/シャケフレーク 適量
卵 2~3個/サーモン(刺身用) 150g程度/ハム 4枚
きゅうり 1本/イクラ 適量/すし酢 適量/のり 適量

【用意するもの】

15cmのケーキ型/サランラップ



木の葉きゅうりの作り方



半分にカットする



交互に斜めに包丁を入れていく



簡単お花の太巻き

【材料】2人分

お米 1合/ゆかり 適量/にんじん 1/3本
すし酢 適量/大判海苔 3枚/塩(茹で用) 適量

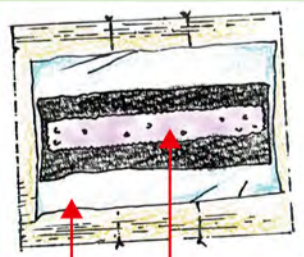
【作り方】

- 炊き上がったご飯にすし酢を混ぜて冷まし、約半分にゆかりを混ぜる。
- にんじんを1/3にカットしそれをスティック状に切り塩ゆでする。
- ゆかりを混ぜたすし飯を四等分に分け、4分の1に切った海苔で5本の細巻きを作る。

【コメント】

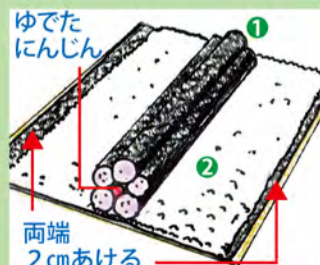
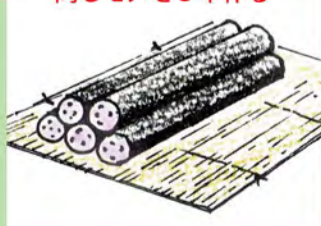
ゆかりの他にさくらでんぷやシャケフレークなど使ってカラフルに作れます!
中央の具材も錦糸卵や、ソーセージなどお好みで!

巻き方



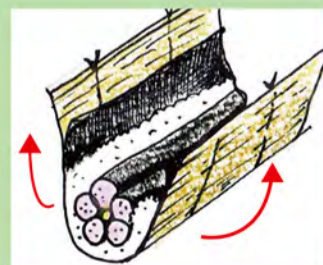
ラップ
ゆかりのすし飯

同じモノを5本作る



① 両端2cmあける

- 1枚の海苔の上に白いすし飯を薄くのばしながら敷く。
- はじめに2本置き、その上に茹でたにんじんを乗せ、さらにその上に残りの3本を乗せる。



【ポイント】

両手で巻きすを両側から持ち、中央に寄せるようにして巻く。

あなたのお茶
国産茶葉100%使用。
サンガリア独自の低温抽出により、苦み
渋みが少なくすっきりと飲みやすい緑茶です。

100%オレンジ
太陽の光を浴びて育った果実をまるごとしぼった
100%ジュース。オレンジの濃くてジューシーな
甘みと香りです。※栄養機能食品(ビタミンC)

午後の紅茶おいしい無糖
紅茶ならではの清々しい味わいと香りが特長の手摘み
ダイシリンで、爽やかな飲み心地を実現しました。
リサイクルしたPET樹脂を100%使用しました。

弁当作りにチャレンジ!



タイヨーキャラ弁当



多古米の塩おにぎりを使った タコメちゃん弁当

【材料】
 タイヨー多古米の塩おにぎり 1個/のり 適量
 ハム 適量/ソーセージ 適量/
 ★顔・・・塩おにぎり ★頭/目/口・・・のり
 ★ほっぺた/鼻・・・ハム ★リボン・・・ソーセージ

【作り方】
 ①のりをタコメちゃんの頭、目、口の形に切る。
 ②ハムを鼻、ほっぺたの形に切る。
 ③おにぎりにのり、ハムを付ける。(頭の部分ののり付けは付けてからラップなどでお米に押し付けると形になりやすいです)
 ④最後にソーセージをリボン柄に切って Pasta でおにぎりとおにぎりをつなげて完成。



500ml

タコメちゃん弁当 (ギャル編)



【材料】
 ご飯 おにぎり1個分/玉子 1個/のり 適量/にんじん 適量
 ソーセージ 適量/塩コショウ 少々/バター 適量/ケチャップ 適量
 ★顔・・・ケチャップライス ★鼻/目/口・・・のり
 ★ほっぺた・・・にんじん ★リボン・・・ソーセージ

【作り方】
 ①タコメちゃんの顔になる部分のケチャップライスを作る。フライパンでバターを溶かし、ご飯を炒め、塩こしょう、トマトケチャップで味付けをする。
 ②玉子で薄い玉子焼きを作ります。薄い玉子焼きが出来上がったら、頭の形に切り、①で作ったライスに巻き付ける。
 ③最後にのりとにんじんをタコメちゃんの顔に乗せたら完成。



タニタ食堂 カスタードプリン

100kcal とカロリー控えめで満足感のあるプリンです。卵の味がしっかりと濃厚な味わいのカスタードに、黒みりんのでkokを出したカラメルソースをあわせました。人工甘味料不使用で自然な甘さが楽しめます。



395ml
 ※3月4日発売

ねころっけ弁当 (タイヨーコロッケ使用)



【材料】
 タイヨーコロッケ 1個/にんじん 適量/
 スライスチーズ 適量/のり 適量
 ★からだ・・・タイヨーコロッケ ★耳/腕/足/コロッケ・・・にんじん
 ★手/足先/目・・・スライスチーズ ★目/鼻/口/爪・・・のり

【ねころっけの作り方】
 ①ねころっけの耳、腕、持っているコロッケ、足の形ににんじんを切る。
 ②形通りに切ったにんじんを茹でる。
 ③スライスチーズで目、手、足先の形に切る。
 ④最後にのりで目の中、お鼻、口、足の爪の形をつけて飾れば完成。
 ★目や鼻のパーツはマヨネーズで固定します。



タニタ食堂 あずきミルクプリン

100kcal とカロリー控えめで満足感のあるプリンです。練乳を加えたミルクプリンに風味のよい北海道産小豆ソースを合わせました。人工甘味料不使用で自然な甘さが楽しめます。

ねころっけ弁当 (そぼろ)



【材料】
 ご飯 適量/ひき肉 100g/すき焼きのたれ 大さじ2/のり 適量
 にんじん 適量/スライスチーズ 適量/すりおろししょうが 適量
 ★からだ・・・そぼろ ★耳・・・にんじん
 ★目/鼻/口・・・スライスチーズ ★お目めの黒丸・・・のり

【作り方】
 ①にんじんは、ねころっけの耳の形に切り茹でる。
 ②フライパンにひき肉、すき焼きのたれ、チューブのすりおろししょうがを入れ、そぼろ状になるまで混ぜる。
 ③完成したそぼろをご飯の上にかけて、ねころっけの形を作る。
 ④最後にスライスチーズとのりで目、鼻、口を置いたら完成。



500ml

キューピー



春を祝おう！ イースター Easter

どうして イースター っていうの？

ゲルマン神話の春の女神「エオストレ (Eostre)」にちなんだ春をお祝いするお祭り。「復活祭」ともいわれ、キリスト教ではイエス・キリストの復活を祝う大切な祝日とされています。

2014年のイースターは4月20日(日)

「春分のあと、最初の満月の次の日曜日」がその年のイースター。毎年日にちが変わるのもおもしろいですね。

イースターは「たまご」と「うさぎ」がシンボル

イースターは、生命の復活を象徴するものとして「たまご」がシンボルとされています。カラフルにペイントしたり、リボンを飾りつけたたまご（イースターエッグ）はイースターには欠かせません。また、「うさぎ」は子だくさんであることから、繁栄、多産を表すイースターのもうひとつのシンボルです。



キューピーの商品を使ったイースターレシピ！



うさぎのイースターサラダ

【材料】2人分

- ゆで卵 3個/レタス 3枚
- きゅうり 1/2本
- にんじん 1/3本
- ベーコン(ブロック) 50g
- プロセスチーズ 3
- キューピーマヨネーズ 適量
- キューピーシーザーサラダドレッシング 適量



【作り方】

- にんじんときゅうりはうさぎの顔のパーツを切り、残りはピーラーでリボン状に削る。リボン状にしたにんじんはさっとゆでる。プロセスチーズは4等分の棒状に切る。
- ベーコンは棒状に切り、フライパンでこんがり焼く。
- ゆで卵は半分に切り、①の顔のパーツでうさぎの顔を作り、マヨネーズで口を描く。
- 器にちぎったレタスと②を敷き、③のをせ、残りの①を飾り、ドレッシングをかける。

うさぎの卵マカロニサラダ

【材料】2人分

- マカロニ 50g/卵 2個
- ハム 2枚/黒ごま 4粒
- イタリアンパセリ 適量
- 玉ねぎ 1/4個
- 塩・こしょう 少々
- キューピーライト 大さじ3



【作り方】

- マカロニは塩を加えた熱湯でゆでる。
- 玉ねぎは薄切りにし、ラップをかけてレンジ(500w)で約1分加熱する。ハムは16等分の放射状に切る。
- 卵は半熟にゆでる。1個は4等分に切り、もう1個は縦半分に切る。
- ボウルに①、②、キューピーライトを入れて和え、塩・こしょうで味をととのえる。
- 器に④を盛りつけ、縦半分に切った半熟卵を中央にのせる。ハムと黒ごまをつけてうさぎにする。周りに4等分に切った半熟卵のをせ、イタリアンパセリを飾る。

ツナマヨのデビルドエッグ

アメリカのイースターでは、ゆで卵を使って手軽に楽しめる「デビルドエッグ」が定番です。デビルドとはスパイスなどのしっかりとした味のこと。

【材料】3人分

- ゆで卵 3個/きゅうり 1/4本
- キューピーハーフ 大さじ2
- サラダクラブ ライトツナ(フレーク) 1/4袋



【作り方】

- ゆで卵は半分に切り、黄身を取り出す。
- ボウルに黄身とキューピーハーフを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 白身に②を入れ、輪切りにしたきゅうりと汁気をきったツナを飾る。

スナップえんどうのカルボナーラスパゲッティ

【材料】2人分

- スパゲッティ 200g/半熟卵 2個
- スナップえんどう 8本40g/塩 適量
- キューピーあえるパスタソース
- カルボナーラソース 2袋(70g×2)



【作り方】

- スナップえんどうは筋を取り、斜め半分に切る。
- スパゲッティは塩を加えた熱湯で袋の表示通りゆでる。ゆであがる1分30秒前に1を加え、一緒にゆでる。
- ②をパスタソースで和え、器に盛りつけ、半熟卵のをせる。

抽選で60名様に
1000円相当の
キューピー商品を
プレゼント!



応募方法

郵便はがきに①郵便番号・住所②氏名・年齢③電話番号④ご利用店舗名⑤ご利用のキューピーマヨネーズの種類(例:キューピーハーフ、キューピーライト)⑥本誌に対するご意見・ご感想を明記の上、下記宛先までご郵便下さい。

宛先

〒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 キューピープレゼント係

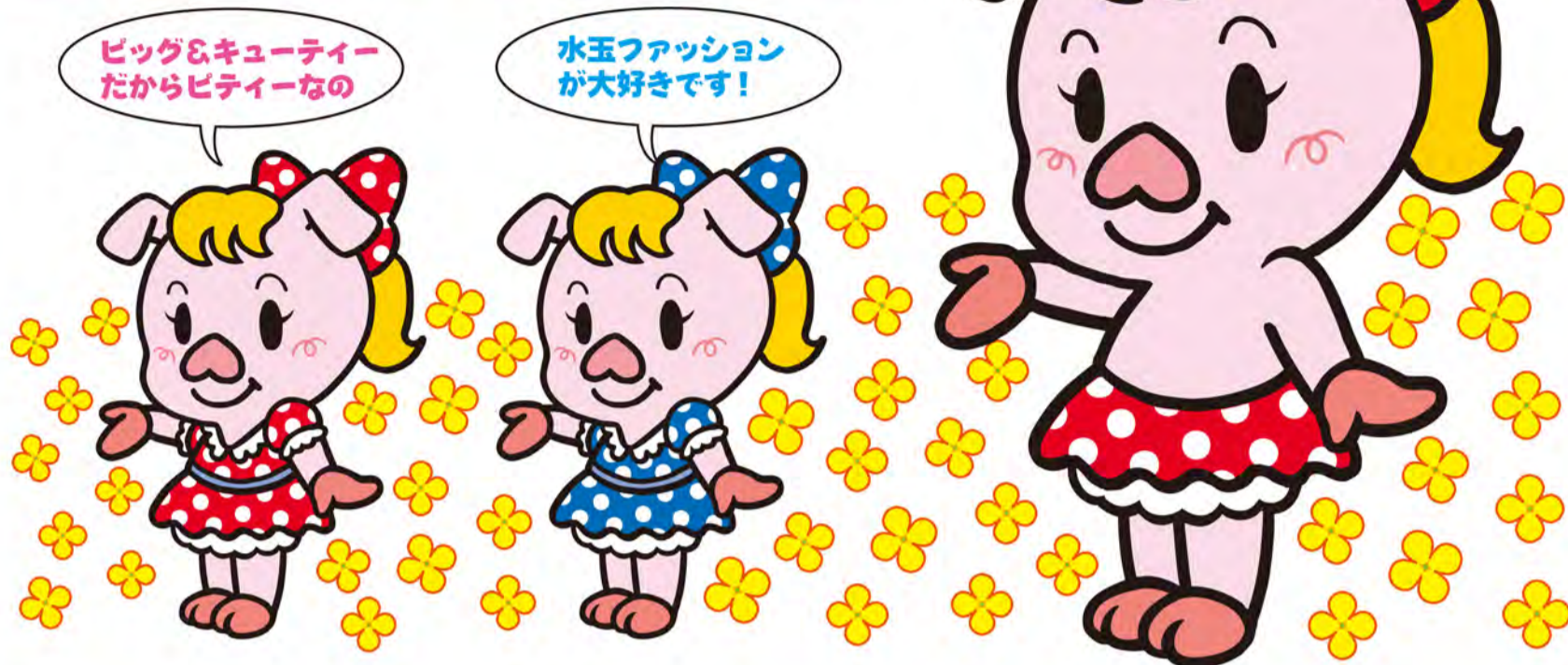
当選の発表

※お送り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」対応のみに使用し、その他の件には一切使用いたしません。

応募期間

2014年4月30日(必着)までご応募下さい。

タイヨーの房総ポークキャラクター 『ピティーちゃん』です



ビッグ&キューティー
だからピティーなの

水玉ファッション
が大好きです!

ピティーちゃん

<チャームポイントはハートのお鼻>

◆生まれも育ちも房総半島◆

千葉県房総半島で生まれ育った元気な女の子。
ポニーテールがトレードマークでダンスと新体操が得意。
毎日柔軟体操をかかさないので、とっても身体が柔らかい。
海藻ふりかけをかけたご飯が大好き!
菜の花がお気に入り、菜の花畑で寝ころぶのが一番の楽しみ。
趣味は水玉のファッションに身を包むことと、水玉グッズ集め。

各店舗 10 名様に『ねころっけ[®]』のぬいぐるみをプレゼントします!



※Aタイプ・Bタイプは選べません。全高 15cm (ストラップ付き)

応募方法

- ①郵便番号・住所 / ②氏名・年齢 / ③電話番号
- ④好きなコロケの味 / ⑤タイヨー兼ビッグハウスのお好きな総菜 / ⑥本誌に対するご意見・ご感想を郵便はがきにご記入のうえ下記住所にお送りください。

〒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 ねころっけプレゼント係

応募期間 4月30日(必着)までにお送りください。

当選の発表 厳正な抽選の結果、ご当選者には当選通知をお送りいたします。

※お送り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。

タイヨーキャラクターのキラキラシールができました!



スーパータイヨー
キャラクターの
似顔絵を描いて
もらっちゃおう!

ネイルシールにも
使われている
キラキラ光る
素敵シール

応募方法

タイヨーのキャラクターの似顔絵と本誌に対する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

「食ベタイヨー! 知りタイヨー?」
キャラクター似顔絵大募集!

お家で作る簡単

すき焼きのタレを使った味付け卵



材料 卵 3個
すき焼きのタレ 150cc / 水 100cc
おろしニンニク 少々

★ 鍋に水(分量外)と卵を入れて火にかけ、沸騰したら6分中火で。
(黄身の固さはお好みで。6分で少し固めの半熟たまご)

★ 6分たったら火を止めてすぐ水で冷やす。

★ ①を混ぜて鍋で沸騰するまで煮る。

★ 沸騰したら火をとめてタッパーなどの容器に殻を剥いた卵と③のタレを入れて冷ましてから冷蔵庫に入れる。
そのまま一晩漬ければ完成。

万能すぎる すき焼きのタレ!

5ページで紹介しましたねころっけ弁当のそぼろもすき焼きのタレを使用しています!
肉じゃがや、きんぴらごぼうなどの煮物はもちろん、丼物のタレとしても最適です!

コロッケや
惣菜にかけても
おいしいにや★



3月13日 ビッグハウス 鉾田店 朝8時 OPEN!

茨城県鉾田市滝浜482-1



豆知識情報

お弁当 あるある

毎日のお弁当に、ちょっと役立つお話

①お弁当のおかずを作るのが大変な時は?

忙しい朝などにお弁当をいちから作る事はとっても大変です。そんな時は、いつもの食卓に並ぶ常備菜を多めに作っておけばOKです。常備菜はそのまま詰めることもできますし、卵焼きの具に利用したり、混ぜごはんの具としても最適です。

②良い栄養バランスのお弁当を作るには?

栄養バランスのとれたお弁当を作るためのポイントは、お弁当箱の1/2をご飯などの主食、残り2/3は野菜を使ったおかずなどの副菜、1/3がお肉やお魚、卵などを使ったおかずの主菜。これがバランスのとれたお弁当と言われています。

③お弁当を安全に食べるには?

ご飯は梅干しと一緒に炊いたり、手に酢をつけてからおにぎりを握るなどしましょう。主菜の肉や魚、卵などは、中までしっかり火を通して、味付けはちょっと濃いめに味付けた方がよいでしょう。作り置きのおかずも、必ず一度火を入れましょう。

編集後記

ご愛読ありがとうございます

春のピクニック特集はいかがでしたか?

皆さんこんにちは。

まだ寒い日もありますが、春はもうそこまで来ていますね!

暖かい春の日差しを浴びながら、のんびりと桜を眺めていたいですね。さて今回、キャラ弁特集をしましたが、皆さんが子供の頃はどんなお弁当を作ってもらいましたか? 現代のお弁当はだいぶ進化してきましたね。

私が思い出す母のお弁当は「のり弁」。シンプルなおかずと、ごはんの上におかかをのせ、その上に海苔を1枚敷いた簡単なお弁当でした。

気分によっては、ごはんの間にも海苔を敷いて2層になっていたり…。当時はまだ「キャラ弁」という言葉もなく、皆シンプルなお弁当ばかりでしたが、いつしか、それを食べて育った私たち世代が、今度は自分の子供にキャラ弁を作る立場になりました。

次にこのキャラ弁で育った現代の子供が大人になった時、どんなお弁当を作るのかな?…と、ふと思う今日この頃です。

『食ベタイヨ-! 知りタイヨ-!』編集部