

食べタイヨー! 知りタイヨー?

Fresh, Discounting Everyday.
Big House

まごころを食卓へお届けする情報誌

第 49 号 49_03601202

<http://www.super-taiyo.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



数種類のスパイス入りタイヨーあらびきウインナー!
天然羊腸ボリュームタイプ!

皆様から送つていただいた
キャラクターの似顔絵を
センター見開きで一挙公開!
センターカード



タイヨーアプリが使いやすくなって新登場!

『数種類のスパイスを入れた天然羊腸使用のあらびきウインナー』

『夏野菜を食べて元気に!中華スタミナ料理で夏バテ知らず』

『9年連続シリアルブランド売り上げNo.1『カルビーフルグラ』』

プレゼント!

昭和産業 5点セット 100名様



プレゼント!

カルビー 5点セット 100名様





数種類のスパイスを入れた 天然羊腸使用のあらびきウインナー

タイヨープライベートブランドに新しい商品が仲間入り！
600gの大容量タイプなので朝食に、ランチ、夕食にと様々なシーンで活躍できますね。
そのまま焼いて食べても美味しいですが、調理に使ったりパスタなどで野菜と一緒に炒めてはいかがですか？是非試してみてね♪



タイヨー
あらびきポークウインナー
600g

1 ボリュームタイプですので、たっぷりお使いいただけます

さまざまなメニューにたっぷり使える！朝食のパンや白いごはんとも相性抜群♪
パスタに入れたり野菜と一緒に炒めたり、色々な料理に使ってもお肉の旨みが広がります。
マジックカットパッケージのため開封しやすい。

2 原料肉は豚肉のみ

ジューシーな味わいのポークあらびきウインナーです。
弾けるような食感をお楽しみいただけます。



3 天然羊腸を使用

スモークの豊かな香りと表面はパリッと張りがあり、弾けるような食感をお楽しみいただけます。



4 ジューシー感をプラスする特殊製法

ウインナーに最適な数種類のスパイスを配合し特殊工程を施しジューシーな仕上がりとなっています。

おすすめの 調理方法

焼き

油をひかずに中火でじっくり焼いてください。



タイヨーウィンナーとの相性ピッタリな商品を使ったメニューをご紹介♪

キャベツとウインナーの 深煎りごま焼きそば



【材料】2人分
中華麺(蒸し) 2玉
キャベツ 3枚
もやし 100g
ピーマン 2個
にんじん 1/6本
タイヨーウィンナー 6本
紅しょうが 適量
ごま油 大さじ2
キューピー 深煎りごまドレッシング 大さじ6



【作り方】

- ①キャベツはひと口大に切る。ピーマンは細切りにする。にんじんは皮をむき、短冊切りにする。ウインナーは2/3の位置に8本のたこ足になるように切り込みを入れる。
- ②耐熱容器に中華麺をのせてラップをかけ、レンジ(500W)で約1分加熱する。
- ③フライパンにごま油をひいて熱し、①ともやしを入れて炒める。野菜がしんなりしてきたら、ドレッシング大さじ3を加えてさっと炒める。
- ④③に②を入れてほぐしながら炒め、残りのドレッシングを加えて全体にからめ、味をとのしたら出来上がり。
- ⑤器に④を盛りつけ、紅しょうがをのせたら出来上がり。

キャベツたっぷりペペロンチーノ



【材料】2人分
スパゲティ 200g
キャベツ 2枚
エリンギ 1本
タイヨーウィンナー 4本
塩 適量
キューピー 3分クッキング
パスタを手作りオイルソース
ガーリック&赤とうがらし 大さじ4



【作り方】

- ①キャベツはざく切りにする。エリンギは長さ半分に切り、薄切りにする。ウインナーは斜め切りにする。
- ②スパゲティは塩を加えた熱湯で袋の表示より1分短く茹でる。
- ③フライパンにオイルソース大さじ2を入れて火にかけ、①を炒める。
- ④③に②を加えてさっと炒め、残りのオイルソースを加えて全体にからめ、味をとのしたら出来上がり。

ジャーマンポテト



【材料】4人分
じゃがいも 3個
玉ねぎ 1/4個
タイヨーウィンナー 6本
にんにく(みじん切り) 1/2片分
MAILLE 種入りマスタード 大さじ1と1/2
塩 少々
ブラックペッパー 少々



【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、6等分に切って耐熱皿にのせラップをかけて、電子レンジ600Wで5~6分加熱します。玉ねぎは薄切り、ウインナーは斜め3等分に切ります。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ香りが出たら、①を入れサッと炒めます。
- ③火を止めて、種入りマスタードを加え、塩、ブラックペッパーで味を調えたら出来上がり。

夏野菜を食べて元気に! 中華・スタミナ料理で夏バテ知らず!

どうして夏バテになるの?

いよいよ夏本番。
冷たい物ばかり摂りすぎると、胃腸が冷えて消化機能が弱まり、
食欲減退・体のだるさ・疲れやすさの原因になります。
また、汗と一緒にミネラルが体外に出ることで、熱中症や
夏バテが起ります。

夏野菜を食べよう

夏野菜には、体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。
たくさん汗をかく季節には、夏野菜をしっかり食べて、
夏バテ知らずの体をつくりましょう!

夏野菜には栄養がたっぷり含まれています!
しっかり食べて夏バテをしない体に!
今回は昭和産業商品と夏野菜を使って美味しく
楽しく中華・スタミナ料理を食べましょう!

夏野菜の効果

赤・緑・黄色の彩りが食欲を刺激。野菜に含まれるさまざまなビタミンが、
体の調子を整えてくれます。体内の活性酵素を除去する抗酸化ビタミンは、
肌の老化やがん予防、紫外線対策にも効果的。

昭和産業 5種類

100名様



健康ごめ油
結束スパゲッティ 1.6mm



もう包まない
混ぜ麺
天ぷら粉 黄金

主な夏野菜のご紹介



トマト



きゅうり



なす



ゴーヤ



えだまめ



キャベツ



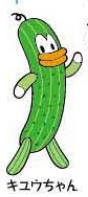
ピーマン



かぼちゃ



トマト



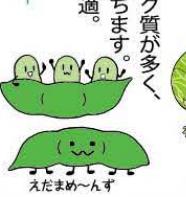
きゅうちゃん



ナスペン



ゴーヤン



えだまめ~んず



キャベツン



ピーマン



かぼっちゃん

緑黄色野菜の代表。
栄養豊富で免疫力がアップします。
風邪予防でビタミンCや老化防止の
ビタミンEも豊富です。

こめ油で揚げる夏野菜天ぷら



【材料】3~4人分

かぼちゃ 1/4個
ピーマン 2個
茄子 2本
天ぷら粉 黄金 100g (1カップ)
水 150ml (3/4カップ)
油 (健康ごめ油) 適量



【作り方】

- 1 かぼちゃはわたりを取り除き、ラップに包みレンジ (600w 1分程度) で加熱後、1cm 幅に切る。
※竹串で刺しスッと入る程度まで加熱。
- 2 ピーマンは半分に切り、種を取り除く。
- 3 茄子は縦半分に切り、上方 (※へた) を1~1.5cm 残し、下から縦に4本位切り込みを入れる。
※少しづらすと扇のようになら。
- 4 ポリ袋に天ぷら粉黄金を入れ、水を入れ混ぜ合わせる。油の温度を 170°C ~ 180°C (油に箸先で衣を落とし、中ほどからフワリと浮き上がる程度) に温める。
- 5 それぞれの野菜に衣を付けて揚げたら出来上がり。

パスタでジャージャー麺



【材料】3~4人分
スパゲッティ 1.6mm (結束タイプ) 3束~4束

塩 大さじ 1
挽肉 150g (豚挽き肉または合い挽き)
油 (オレインリッチ) 適量/酒 大さじ 1
胡瓜 1本/トマト 1個
卵黄 4個 (※好みで温泉卵でも可)

A 味噌 (中甘) 100g / 甜麵醤 大さじ 2
砂糖 大さじ 1 / 水 3/4カップ

B ショウガのみじん切り 1かけ分
ネギのみじん切り 10cm

【作り方】

- 1 Aを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンに油を熱し挽肉を炒める。火が通ったら Bを入れ酒をまわし入れる。
- 3 BにAを入れ焦がさないように混ぜ中火で5~6分炒める。
- 4 たっぷりの湯を沸かしパスタを茹でる。
茹で上がったらザルに上げ器に盛る。
胡瓜は千切りにし、トマトはくし形に切る。
- 5 Aに胡瓜の千切り、炒めた挽肉を盛り、トマトを添えトッピングにお好みで卵黄をせたら出来上がり。

トマトと茄子のイカ入り中華サラダ



【材料】3~4人分

冷凍ロールイカ 1枚/トマト 大1個
茄子 3本/大葉 4枚/酒 大さじ 1

〈ドレッシング〉★を混ぜる。

タイヨー PB ボン酢 160cc
エクストラバージンオイル 大さじ 1
★ごま油 大さじ 2
塩、こしょう 少々

【作り方】

- 1 〈ドレッシング〉★を作つておく。
- 2 茄子は食べやすい大きさの棒状に切る。(4~6等分)
- 3 耐熱皿に皮の面を上にして並べ、ラップをふんわりかけ、レンジ 600w で4分加熱する。
- 4 加熱後すぐラップを取り、空気につけて冷ます。
トマトはさいの目に切る。
- 5 冷凍イカは解凍後、1cm 幅の短冊切りにして、鍋に湯を沸かし沸騰後、酒を入れイカを2分位ポイルする。
- 6 作つておいたドレッシングに茄子、トマト、イカを入れ冷蔵庫で冷やし器に盛り、食べる直前に大葉を刻み添えたら出来上がり。



みんなじょうずな力作ば

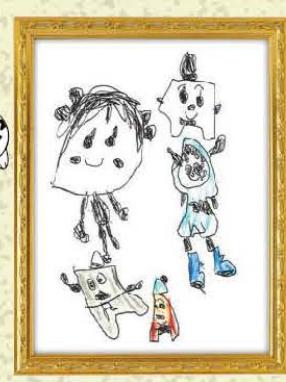
ベストリカーストア土浦北店 えんさん



みどりの店 あづさん



東陽町店 佳歩さん



旭店 柚月さん



藤代店 信太郎さん



銀座店 陽由さん



印西店 叶人さん

ママニラック
ちかく
ちびテラ



東陽町店 かほさん



東陽町店 はるきさん



知手店 みのりさん

ほくもかいてほしいな



東陽町店 由佳さん



石岡店 理恵さん



成田店 真澄さん

に が お え 似顔絵ギャラリー

かりで、ありがタイヨー!!



横芝店 みどりさん



銚子店 えなさん

印西店 花さん



みどりの店 淳子さん



カスもん テラお



東陽町店 アサヒさん

竜ヶ崎店 千絵さん



横芝店 実姫さん



竜ヶ崎店 愛実さん



藤代店 愛実さん



横芝店 実姫さん

みなさん似顔絵を
毎号たくさん送って
くれてありがニヤ★
お礼をかねて今回
誌面で一挙発表～!
タイヨーキャラは
愛されて幸セニヤ♥
これからもよろしく
お願いしますニヤ～



わ さ う つけ 編集長



セ ンス ば づ ぐ ん だ ね



『食べタイヨー！知リタイヨー？』
ご意見ご感想やキャラクター似顔絵を大募集！

本誌に対するご意見ご感想やタイヨーキャラクターの似顔絵を
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うえ、下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

株式会社タイヨー ナレッジチーム「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グッズをプレゼントします。

旭店 良美さん・莉花さん

旭店 莉花さん



9年連続
シリアルブランド売上
No.1ブランド

出典：インテージSRI シリアル市場 2012年2月～2021年1月
各年12ヶ月の累計・推計販売額

フルグラの歩み

1988年 シリアル事業に参入

かつぱえびせん、ポテトチップスのカルビーが、えび、鯉鰈薯に次いで
「オーツ麦」という穀物素材、健康性に着目をし、グラノーラの商品化を行いました。

「カルビーが日本の朝食を変えます。」
と宣言



オーツ麦とは

原産地は中央アジアでイネ科カラスマギ属の穀物。19世紀後半からオーツ麦を活用したオートミールが世界的に普及、またグラノーラも誕生し、その主要原料として広く食用されるようになりました。



出典：カルビー調べ

おいしく楽しく
適正糖質
ロカボライフ!

フルグラ 糖質オフ
おいしさザクザク

フルグラ 糖質オフが
ロカボライフにぴったりな理由

白米(米精1) 150g
食パン(少食切り) 1本2g
卵(1個) 55.2g
牛乳 26.6g

フルグラ 糖質オフは
1食50gあたり糖質量約18.4g。
食生活 糖質・鉄分たっぷり!

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)

チョコクランチ
25%増量

フルグラ チョコ粒パナナ
おいしさザクザク

リニューアル

(6) 従来品比較1食分50g当たり

カルビーフルグラとは

グラノーラとは？

カルビーフルグラは、オーツ麦、ライ麦などの穀類を主原料とするおいしさ・栄養にこだわったグラノーラをひとりでも多くの方に食べていきたい、そんな思いから生まれました。ザクザク食感のグラノーラと甘酸っぱいフルーツの朝にピッタリな味わいをお楽しみください。

オーツ麦・ライ麦・玄米などの穀類をオープンで焼いたものです。

主原材料



いちご／りんご／レーズン／パパイヤ／かぼちゃの種

7種の穀物



オーツ麦／ライ麦粉／玄米粉／米粉／小麦ふすま／小麦粉／アーモンドパウダー／コーンフラワー／ココナツ

1食(50g)でからだにうれしい



※(1)栄養成分表示値換算

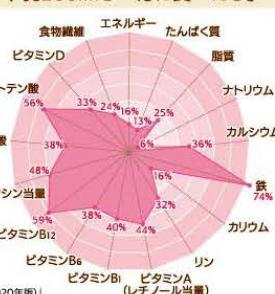
※(2)フルグラ以外の栄養成分は日本食品標準成分表2015年版(七訂)より算出

※(3)8種のビタミン1日必要量の1/3とは、栄養素等表示基準値(18歳以上、基準熱量2,200kcal)を1とした場合の割合です

※(4)フルグラ1食分50g・牛乳200ml

※(5)食塩摂取目標量(日)(男性15歳以上、女性12歳以上)(出典)厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

牛乳200mlと一緒に食べたとき



親子で楽しくデコグラをつくろう♪

夏休みは
「おうち」でデコグラ！

3碗のグラノーラを混ぜて、お好みの具材をトッピングして、お子さんと一緒に作る簡単レシピです。

カルビーフルグラプラス Granola+ グラノーラプラスで理想のカラダにチャレンジ！

日々の体調管理を意識するあなたに
1食分(50g)でシードル乳酸菌100億個

※(7)殺菌乳酸菌粉末中の乳酸菌はシードル乳酸菌です。

たんぱく質をとりたいあなたに
1食分(60g)で牛乳(200ml)でたんぱく質20g

※(8)乳酸菌とは日本食品標準成分表2015年版(七訂)
「加工乳(微細粉)」です。

おやつに

ハワイアン風パンケーキ Pancake

フルグラ ヨーグルトソーラー

～お好みのフルグラで楽しむ簡単レシピ!～

ドロップクッキー Cookie

フルグラ ヨーグルトサラダ Salad

ごはんに

食べるスープ Soup

材料 (4枚分)

作り方

お好みのフルグラ…60g
(生地)
①パン粉…50g
A [卵…1個
牛乳…100ml
ホットケーキミックス…50g
サラダ油…適量
(ソース)
バニラアイスクリーム…100g
牛乳…50ml
水溶き片栗粉…大さじ1
※(5)卵のフライパンの場合油を薄く引く

材料 (12個分)

作り方

お好みのフルグラ…70g
バター…60g
砂糖…40g
卵…1個
A [薄力粉…100g
ベーキングパウダー…小さじ1
※(4)卵の糊を熱してから火を止め、①の生地を1/4ずつ丸く落し入れて、ふっくらと焼く。
※(5)卵にアスクリームと牛乳を入れて、熱湯で温め、熱湯に溶けたら牛乳を加えてから卵を溶かす。②ホットケーキ2枚をお皿の上に並べ、③のソースをかけてフルグラをかける。

材料

作り方

お好みのフルグラ…適量
レタスなどお好みの野菜…適量
ヨーグルト…大さじ2
マヨネーズ…大さじ1
黒こしょう…お好みで

①ヨーグルトとマヨネーズを混ぜる。
②レタスなどのサラダの上に、フルグラをかけて、①のヨーグルトドレッシングをかける。
お好みで黒こしょうを。

材料 (4人分)

作り方

コンスース…800cc
お好みのフルグラ…120g
①コンスースをあたためている間に、カップにフルグラを大さじ5杯ほど入れておく。
②そのままスープを注ぎ、さらに上からフルグラをお好みの量ふりかけば完成！

いつでもどこでも
ま～るいひとくち

フルグラ bits

Point.1 ま～るい
ひとくちサイズ

Point.2 食物繊維・鉄分・
8種のビタミンたっぷり

Point.3 甘酸っぱい
いちご・レーズン

Point.4 5種の穀物の
ザクザク食感

茹でたほうれん草(50g)
約4食分の鉄分

1袋26gあたり
2.3mg

0.5mg

フルグラビッツ
1袋(26g)

茹でたほうれん草
(50g)

1袋26gあたり
2.5g

1.1g

フルグラビッツ
1袋(26g)

バナナ1本(100g)

※(9)カルビーピッツ以外の栄養成分は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より算出

カルビー気になる人気の商品
5点セット
100名様プレゼント

乳酸菌
やさか
フルグラ
フルグラ bits

*写真・イラストはイメージです。

NEW!

タイヨーアプリ 使いやすくなつて新登場！



タイヨーが提供する公式アプリが使いやすくなつて新登場！

今までの機能はそのままに、見やすさ・使いやすさを改善し、新機能としてポイントがもらえるアプリクーポンを追加しました。

タイヨー・ビッグハウスでのお買い物がもっとお買い得に！

1 Function

アプリクーポンでお得にお買い物♪

ご利用になるクーポンを選択後、対象商品を購入するとポイントが自動的に付与されます。

※ポイント反映まで一週間程度かかります。

※ご購入の際にアプリクーポンの提示は必要ございません。

※アプリクーポンをご利用の際は対象クーポン最下部の「クーポン利用」を忘れずにタップし、「クーポン利用中」にしてください。

※ご購入の際には、アプリに登録されているタイヨー・ビッグハウスポイントカード(コジカカード)を提示してください。



2 Function

来店スタンプとスクラッチチャレンジでポイントゲット！

店内でアプリを起動後、来店スタンプのアイコンをタップするとスタンプを貯めることができます。

スタンプが貯まると特定箇所でスクラッチチャレンジに挑戦できます。



3 Function

保有ポイントとコジカ残高の確認

ポイントの確認

昨日までのポイントが確認できます。

★ホーム画面「ポイント履歴」
タイヨーホームページへ移動します。



コジカ残高の確認

★トップページ「コジカ」
現在の残高と直近の履歴を確認できます。

★メニュー「コジカサイトへ」
外部サイト「コジカサイト」に会員登録すると直近3ヶ月分の履歴を確認できます。



4 Function

チラシをチェック！

マイ店舗の特売情報や店舗からのお知らせをチェックすることができます。



5 Function

お知らせで情報をゲット！

お得なキャンペーン・イベント情報やお買い得な商品情報をお届けします。



アイコンが新しくなりました!!



旧タイヨーアプリはバージョンアップしません。
アンインストールして頂き、ストアから新しいタイヨーアプリをダウンロードしてください。

アプリのご案内はこちらまで



Big House 佐倉寺崎店 OPEN 8:00▶21:45

043-312-3591



豆知識情報

氷?ドライアイス?の豆知識

「氷」と「ドライアイス」の違いは?

これからの時期は暑さによって特に使用が増えてくる「氷」や「ドライアイス」。

2つの違いや注意点を確認して上手に使用しましょう♪

水を0度以下に冷やして固体にしたものが「氷」になります。これに対し、ドライアイスは二酸化炭素をマイナス約80度以下に冷やして固体にしたものになります。

氷を溶かすと液体(水)になりますが、ドライアイスは液体ではなく
気体(二酸化炭素)に変化します。

このように固体から直接気体になる現象を「昇華」と言います。

なお、ドライアイスが気化すると、体積は約750倍になります。

ですので容器に密封すると破裂します。

また、凍傷を起こすので、ドライアイスに直接触れてはいけません。

ドライアイスを長時間使うコツは、気化するスピードを遅らせることです。

新聞紙や布に包むと、気化するスピードを抑えることができます。

さらに大事なこととして置き方に注意する必要があります。

冷気は下へ下へと降りていく性質があります。

そのため、ドライアイスは冷やしたい物の下ではなく、上に置きます。



<切り取り線>

食べタイヨー！知りタイヨー？ 第49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。

昭和産業5点セット カルビー5点セット

タイヨー[®]
キャラクター
ハンカチ
*色は選べません

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

③49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？

<input type="checkbox"/> 表紙	<input type="checkbox"/> タイヨーPB ウインナー	<input type="checkbox"/> 昭和産業 夏バテ対策	<input type="checkbox"/> 似顔絵	<input type="checkbox"/> カルビー
<input type="checkbox"/> アプリ クーポン	<input type="checkbox"/> 豆知識	<input type="checkbox"/> 編集後記	<input type="checkbox"/> その他()	

どんなところが良かったですか？

④好きな球技はなんですか?(例:サッカー、野球、バスケットボール、テニスなど)

⑤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
-----	--------	---

応募期間	令和3年7月1日～令和3年8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 6



タイヨー第6号店 タイヨーサンポート店

1981年9月 OPEN

営業時間／9:00～21:00

住所／茨城県鹿嶼市鉢形

1526-3

☎/0299-83-1821

店長から一言

地域のお客様に愛され、従業員が笑顔で働けるお店を目指しています。

従業員一同、お客様のご来店をお待ちしております。

店長の好きな惣菜は？

「特製ロースかつ重」です。
このボリュームでこの価格、
ガツンと食べたいときに
おすすめです。

