

食べタイヨー! 知りタイヨー?

Fresh, Discounting Everyday.
タイヨー Big House

まごころを食卓へお届けする情報誌

第 50 号 50_13801202

<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



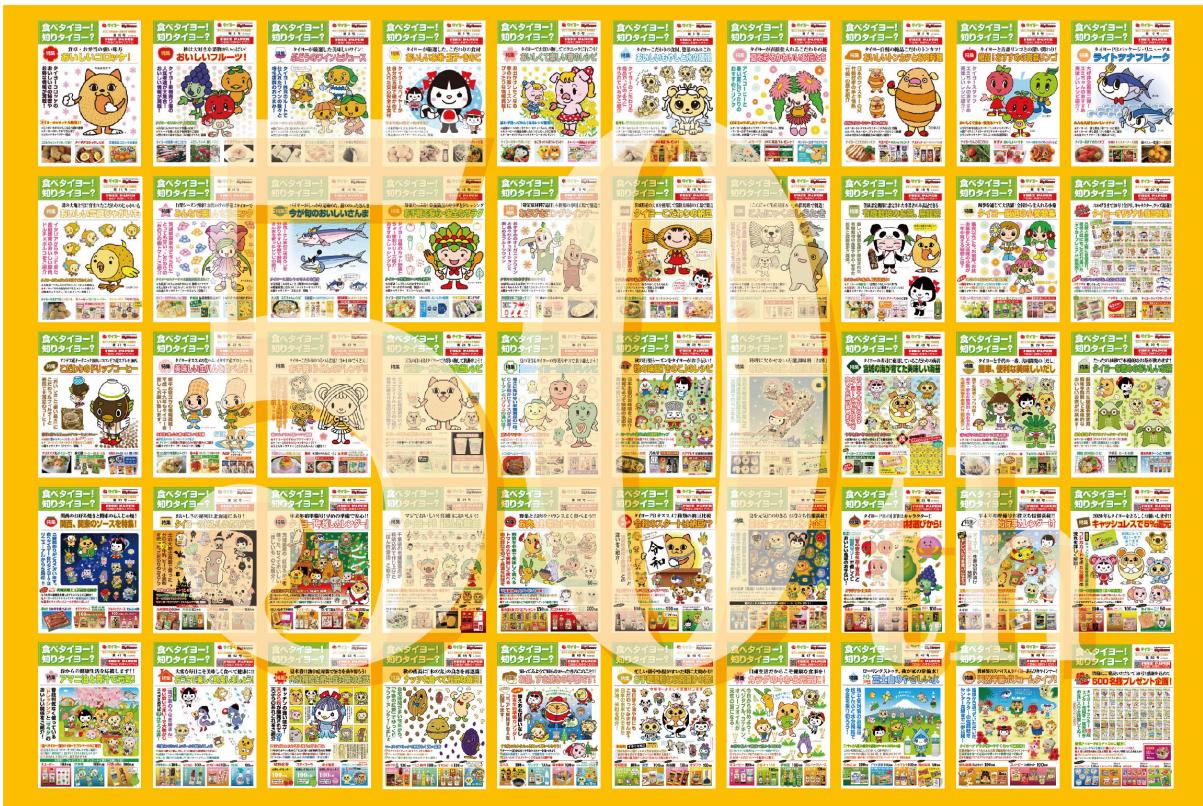
FREE PAPER
ご自由にお持ちください



皆様にご愛読いただいた50号!感謝を込めて
500名様プレゼント企画!

タイヨーキャラクター
センター見開き一覧表付き
お気に入り投票してね!
150超

裏面のアンケート用紙で



歴代タイヨーPBとグッズのご紹介!!

もっとシーチキンを知ろう! 缶詰&ソーセージの魅力

日常も非常時も頼れる森永製菓 「パルテノ習慣」はじめませんか?

秋にもあたたかいシチューはいかがですか?

「ベジマッチ」野菜をおいしくたくさん食べよう♪

森永製菓

お菓子
詰め合わせ
セット
100名様



プレゼント!

はごろもフーズ

7点セット
100名様



4点セット
100名様



森永乳業

10点セット
100名様



ハウス食品

4点セット
100名様





都道府県ごとの人口を、一人あたりの消費量で換算した時
最も多い県は沖縄県！
年間約1,631万缶
消費いただいております。
沖縄県では1ケース（12個入）で
まとめて購入される方が多いです。



シーチキンに使用される魚

主に3種類

使用される魚の違いで
製品が変わります。



シーチキン魚肉の形状

3種類

メニューや好みに応じて
お使いいただけます。



シーチキンってなんのお肉？

今回はシーチキンのお話です。身边にあるのが当たり前すぎて気付かせんでしたが、実はシーチキンは発売から60年以上の商品なんです!! 今回はそんなシーチキンの歴史からシーチキンにまつわる数字をわかりやすくまとめました。レシピも紹介するから是非作ってみてね♪

シーチキンの歴史

はごもフーズ創業

1931年（昭和6年）5月「後藤缶詰所」として創業。
アメリカ向け輸出製品だったツナ缶詰の製造を始める。



はごもフーズは
創業90年！
すごいね!!

シーチキン誕生

1958年（昭和33年）11月 シーチキンの商標を登録。
戦後、人々の暮らしが豊かになる中、日本人の食文化も近い将来西洋化が進むと確信し、国内販売へ。製品名を「シーチキン」と名付け商標登録しました。



型破りなネーミング

国内販売するにあたり、日本人に好んでもらえる製品名を検討。原料の、蒸したびんながまぐろが鶏肉のように白く柔らかく、味も鶏のさみに似ていることから「海のにわとり」→「シーチキン」と命名。当時は「まぐろ油漬缶詰」など、中身や素材をそのまま表現することが当たり前だったので、常識やぶりのネーミングでした！



「シーチキン」は
商標登録だよ！

シーチキンL・マイルド発売

1976年（昭和51年）6月
シーチキンの売れ行き急増に伴い、従来のびんながまぐろに加え、本格的に新原料を手掛けるきっかけとなる製品として、かつおを使用した「シーチキンマイルド」、さしきだまぐろを使用した「シーチキンL」が誕生。



缶切りが
なくても
開けられて
とっても便利！

シーチキン缶のイージーオープン化

1985年（昭和60年）1月
缶切りを使わずにブルトップで開けられる缶をいち早く採用しました。



缶切りが
なくても
開けられて
とっても便利！

シーチキンPLUS発売

2009年（平成21年）3月
シーチキンと相性のよい具材を1缶に詰めておいしさプラス。簡単・便利を追求しました。



缶切りが
なくても
開けられて
とっても便利！

シーチキンSmile発売

2016年（平成28年）2月
便利で嬉しい使い切りパウチタイプの登場！ 開けやすく、捨てやすい、新しいスタイルのシーチキンです。



缶切りが
なくても
開けられて
とっても便利！

2018年11月にシーチキンは誕生60周年

商標登録から60年

時代の変化とともに、原料も味付も容器も多様に変化してきたものの、シーチキンの基本的な製法は変わっていません。多くの方に愛されてきた味を守りつつ、日常の使いやすさや健康志向などお客様のニーズに応えて、これからも歩んでいきます。



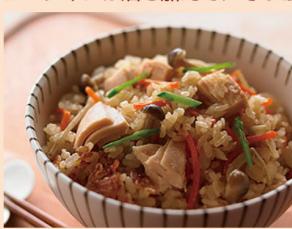
缶切りが
なくても
開けられて
とっても便利！

はごもフーズ 7点セットを100名様！



シーチキンと野菜の炊き込みご飯

シーチキンと野菜の旨味を詰め込んだ炊き込みご飯。
シーチキンは油も加えて、そのおいしさを存分にいただけます。



【材料】 4人分
シーチキンL (140g 缶) 1缶
米 2合
にんじん 中 1/2 本
ごぼう 1/4 本
しめじ 1/パック
絹さや 適量

[A] しょうゆ 大さじ2／みりん 大さじ2
塩 小さじ1/4／水 420ml

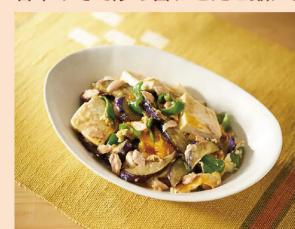
【作り方】

- 1 米はといでざるにあげておきます。
- 2 にんじんとごぼうはせん切りにします。しめじは石づきを取り除き、小房に分けます。
- 3 炊飯器に米とAの材料を入れて軽く混ぜ、2.とシーチキンを油ごとを入れ、通常通りに炊きあげます。
- 4 ご飯が炊きあがったら全体を混ぜ合わせ、器に盛ります。
お好みで、ゆでてせん切りにした絹さやを添えておいしく召し上がれます。

ご紹介したレシピはお好みのシーチキンを使ってもおいしく召し上がれます。

コク旨！シーチキンとなすの甘辛みそチャンプルー

シーチキンの旨味たっぷりの油となすは好相性！
甘辛みそで炒め合わせたご飯によくあうチャンプルーです。



【材料】 4人分
シーチキン Smile マイルド (60g) 1袋
なす 2本 (200g)
ピーマン 2個
木綿豆腐 1/2 丁 (150g)
サラダ油 大さじ2
卵 1個

[A] しょうゆ 小さじ1／水 50ml

【作り方】

- 1 なすは縦半分に切ってから1cm幅の斜め切りに、ピーマンは縦半分に切り、種を取り除いて1cm幅に切れます。木綿豆腐は水切りして食べやすい大きさに切れます。
- 2 フライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、木綿豆腐を両面に焼き色がつくまで焼き、取り出してください。
- 3 ②のフライパンに残りのサラダ油（大さじ1）を熱し、なす、ピーマン、シーチキンを加え炒めます。
油が回ったら【A】を入れ全体を混ぜ、蓋をして水分が少なくなるまで1～2分煮ます。
- 4 ②の豆腐を戻し入れ、溶きほぐした卵を回し入れてしばらく触らずに待ち、卵が固まつたら全体を混ぜ、器に盛った後上上がりです。

缶詰&フィッシュソーセージの魅力

今回は、さば缶のお話です。缶詰は多くの栄養素を手軽に摂取することができます。

ローリングストックにも使えますので上手に取り入れましょう♪

『月花シリーズ』は原料やその鮮度にこだわったロングセラー商品です。

『DHA入りリサーラソーセージ』は中性脂肪を下げる効果が期待できる特定保健用食品です。

1日1本のソーセージ習慣はいかがですか？

さば月花シリーズってなあに？

さば缶の種類は色々がありますが

今回は『月花』の魅力に迫ってみましょう♪

『月花』は半世紀以上前に誕生。当初は北海道でさばをフレッシュパックして『フラワー・ムーン』をブランド名として、ヨーロッパや東南アジアに輸出したのが『月花』のはじまり。

1975年以降、さばの主漁場が北海道から三陸沖へ変わり、品質の良い原料をもとめ生産拠点を青森に移管しました。



原料へのこだわり

~旬の時期の脂ののった良質な原料へのこだわりが美味しさの源~

旬の時期へのこだわり

秋から冬にかけて脂ののった時期の原料を、年間生産分まとめて調達しています。

漁獲地域へのこだわり

三陸以北を中心にお揚げされた、南下前の脂のりの良い原料を使用しています。

フレッシュパックへのこだわり

お揚げシーズン中は、できるだけフレッシュパックしています。

おいしくお召し上がりいただくための工夫

缶詰にすると固くなり易い、さばのひれをとる行程を入れています。



DHA、EPAについて

● ω-3 多価不飽和脂肪酸で、青魚の脂に多く含まれます。

● 人間の体内ではほとんど合成できないため、外から摂取する必要がある必須脂肪酸です。

● 不飽和脂肪酸は酸化されやすいので、取り扱いが重要です。

● 焼いたり煮たりすると約80%、揚げ物では約50%くらいに減ってしまいます。

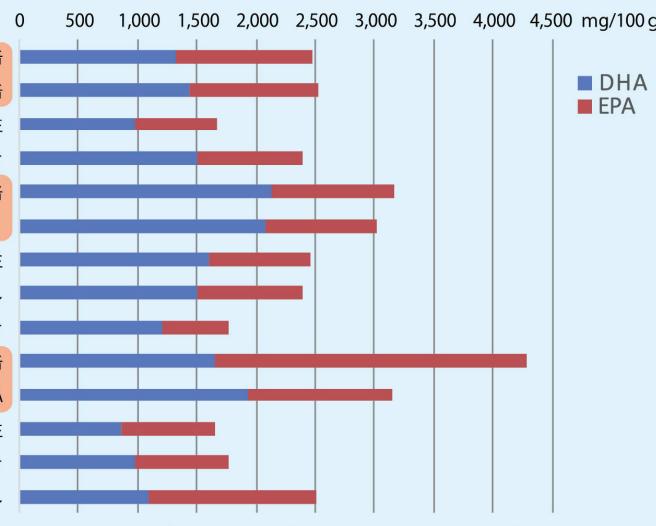
● 厚労省の日本人食事摂取基準[※]では、ω-3系脂肪酸として1.6～2.2g/日（成人：男女・年齢別で設定）

※「日本人食事摂取基準 2020年版」より

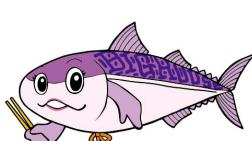
缶詰なら生のまま高真空状態でパックするので、DHA、EPAが酸化されにくい状態で保存できます。

DHA、EPAの含有量比較

マルハニチロの缶詰は生、焼きなど料理したものよりも多くのDHA、EPAを多く含みます。



マルハニチロ 4点セット 100名様



フィッシュソーセージチップス



【作り方】

- ① ソーセージを包丁で薄くスライスします。
- ② 電子レンジ用の耐熱皿にソーセージ同士がくっつかないように隙間を空けてならべる。
- ③ 500Wで2分加熱します。(600Wの場合は1分40秒)
- ④ ピンク色だったソーセージはチップになると全体が白く乾燥した状態になります。
- まだピンク色が残っている場合は、様子を見ながら30秒程度加熱します。
- チップに少しピンク色が残っている状態で電子レンジから出し、粗熱をとって皿に並べたら出来上がり。

1804年 缶詰生製造原理の発明

金属缶やガラスびんの中に、食物を入れて密封し加熱殺菌して保存する缶詰の原理は、今から約200年前の1804年にフランス人のニコラ・アペールによって初めて考案されました。

丁度、ヨーロッパ各国へ戦線を広げていたフランス軍の食料としてアペールの作ったびん詰が活用されて大いに士気を鼓舞したといわれています。

1810年 ブリキ缶の誕生

いま見られるようなブリキ缶は1810年イギリスでピーター・デュランによって発明されました。間もなく、ブライアン・ドンキンによって同イギリスで初めての缶詰工場が誕生しました。

1821年 アメリカで缶詰量産化

その後、1821年にアメリカへ渡って缶詰の製造が本格化し、1861年南北戦争が始まってからは、軍用食料として缶詰の需要が急に増え、当時約4000万缶の生産を見るようになりました。

こうして、アメリカの缶詰産業は広い国土と豊かな果物や野菜の原料資源に恵まれて、近代的な食品工業として発展しました。

さば缶の栄養素

◆タウリン

アミノ酸の一種。

高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。

◆カルシウム

缶詰なら骨ごと食べられ、豊富に摂取できます。

骨から旨みも出ています。

◆ビタミン類

疲労回復に効果的なビタミンB12、抗酸化作用のあるビタミンEやカルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれます。

◆必須アミノ酸を多く含む良質なたんぱく質

必須アミノ酸は体内でほとんど合成できないため、食べ物から摂取する必要があります。

缶詰がエコな商品の理由

● そのまま調理せずにむだなく食べられる

● 常温流通、常温保管で省エネ

● 輸送、保管効率が良い

● 容器の缶材はリサイクル率が90%以上

● 賞味期限が長く廃棄ロスが少ない



DHA入りリサーラソーセージ

『DHA入りリサーラソーセージ』は、DHA(ドコサヘキサエン酸)を1本あたり850mg配合したフィッシュソーセージです。毎日習慣的に1本を自宅にお召し上がりください。血液中の中性脂肪酸を下げる効果が期待できる特定保健用食品です。

すごさの理由

中性脂肪を減らす効果を持つDHAは、食べ物と一緒に摂ったほうが消化吸収効率も向上します。

ドリンクなどでDHAを補給するよりも、食物に含まれたDHAを摂取する方が効率なのです。

『DHA入りリサーラソーセージ』は、DHAとフィッシュソーセージを組み合わせたDHAの効果を十分に発揮できる、特定保健用食品です。カロリーも約88kcalと、とてもヘルシーです。

中性脂肪ってなあに？

中性脂肪には、食物から直接吸収されるものと肝臓で合成されるものの2種類があります。食物から吸収された中性脂肪はエネルギーに変換されて消費されます。中性脂肪を構成する脂肪酸は使い切れず余った際には不足時に備え肝臓で合成され、再び中性脂肪として肝臓や細胞に蓄えられます。

過剰に蓄積された中性脂肪は、高脂血症、動脈硬化症を引き起します。

これらの症状は高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因となり、さらに心臓病や脳卒中などの怖ろしい病気の引き金にもなるのです。



日常も非常時も頼れる森永製菓

非常食はローリングストック法がオススメ

- 日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方。
- 普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を備蓄しておく方法。

ローリングストック法とは？

ポイントは、日常生活で消費しながら備蓄すること。
食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。



「inゼリー」は非常時の強い味方

不足しがちな栄養補給に「inゼリー」がおすすめ！

備蓄品や支援物資は
炭水化物が中心



被災時には不足しがち。inゼリーなら備蓄されている食品類と組み合わせることで被災時に不足しがちな栄養の補給をサポート！



森永ビスケットの商品特徴

マリー



ミルクと小麦！
サクサクの食感！

- 【マリーの強み】**
- 牛乳を使用しており、サクサクとした歯触り。
 - 口どけが良い。

チョイス



バターの香りが
たまらない！

- 【チョイスの強み】**
- チョイスでしか味わえない特有のバターの香り。
 - サクっと、ホロッとした食感が特徴

ムーンライト



卵のまろやかさ
さっくり食感！

- 【ムーンライトの強み】**
- 鶏卵と卵黄をつかうことによるコク。
 - さっくりとした食感。

チョコチップクッキー



チョコチップが
たっぷり！

- 【チョコチップの強み】**
- ふんだんに使用したチョコレートチップ。
 - 焼いてもくちどけが良いなめらかなチョコ。

こんな商品も備蓄食料として注目を集める



キャラメル

一粒で手軽にカロリー補給。
一粒ずつ包装されているから
みんなで分けやすいです。



ラムネ

ぶどう糖90%配合の森永ラムネは
1本で適度にカロリー補給でき、
お子様でも召し上がりやすいです。



お菓子詰め合わせ
セット100名様

ビスケットやゼリーなど、普段何気なく食べている物ですが近年多く発生している災害や震災時にとても活躍してくれる食料と見直されています。賞味期限に関しても長いものが多いのも特徴です。ローリングストックしながら上手に食料を備蓄していきましょう。水とホットケーキミックスで簡単蒸しパンも作れます。ちょっと小腹が空いた時など食べてみてね♪

被害の想定と状況に応じた準備の必要性

様々な状況を想定した“日頃の備え”が重要です

緊急度：高

深刻な被害
長期戦

ニーズ：身の回り品、賞味の長いもの

商品例：水、ケークミックス、トイレタリー、サプリ

駆け込み：発生する(備えに影響)

深刻度：高

深刻度：低

一次的不便
巣ごもり

ニーズ：好きなもの、菓子、嗜好品

商品例：スナック菓子、酒類

駆け込み：発生する

緊急度：低

万一の備え
防災用品

ニーズ：機能の高いもの、賞味の長いもの

商品例：非常食、水、カンパン、懐中電灯

駆け込み：発生しない

森永ホットケーキミックスの歴史

■1957年（昭和32年）

「森永ホットケーキの素」発売。
(チューブ入りメープルシロップつき)発売
当時の値段は、450gで180円。

キャラメル一箱が20円、
かけそば一杯25円の時代
に確かにブームとなった

■1959年（昭和34年）

商品名が
「森永ホットケーキミックス」
に変わり、シロップなしに変更。



■1971年（昭和46年）

「森永ホットケーキミックス」の
アイコンとなっている
“大きな赤いアイキャッチ”を採用。



■1986年（昭和61年）

新エンゼルマークを採用
発売30周年



■2008年（平成20年）

ホットケーキ
ミックス
380g / 600g
発売



■2017年（平成29年）

発売
60周年



森永ホットケーキミックスを使ったレシピ



レンジで蒸しパン

【材料】マグカップ3個分
森永ホットケーキミックス 1袋（150g）
水 100ml

災害時でも「水」と
「ホットケーキミックス」
だけで作れます



【作り方】

①ポリ袋に材料を入れて、手で揉みながら混ぜる。

②マグカップに3等分して入れて、電子レンジ（600W）で1分30秒加熱したら出来上がり。

※電子レンジの機種により加熱時間は多少異なります。

*調理時のやけどにご注意ください

非常時には、ガスが止まってしまい火が使えないことも……火災の心配から火の使用を控える傾向もあるようです。そんなときに、頼りになるのが電気=電子レンジ。

ホットケーキミックスは、少しの水と電子レンジさえあればいつものおいしさを簡単に作ることができます。食べ慣れたおいしさは、きっと安心させてくれ、お子さまもよろこびます。

防災備蓄用商品まとめ

地震発生時に、実際に求められた商品

inゼリー



手軽に栄養・水分が摂れ、手を汚さないから衛生的！省スペースで場所を取らずに常備できます。

森永ビスケット



調理いらで日持ちがするビスケットは、お腹を満たす
適度なボリューム感で非常食にぴったりです。

ホットケーキミックス



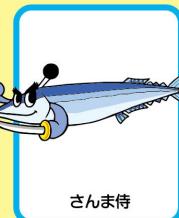
ガスが停止しても、水&電気だけで
おいしく調理可能！

超 タイヨー キャラクター 大集合! 2021

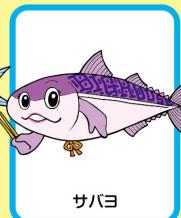




まぐ郎



さんま侍



サバヨ



うなどん



ハム★スター



キング・ハム★スター



ペートンベン



キング・ペートンベン



ツナ美



さまんさ



サバダ



うなどんな



ウイナー



ナーウイン



チョリソー



ベッパー



かつ夫



しゃけくま



ビティちゃん



ハーブ~



しょっぱん



ハイガー



うしパン



ピザ・ピース



あんドーナチュー



カスもんテラお&ちびカス&ちびテラ



ふわっくま



ブリプリン



あずき坊&アイぼ~



バゲット船長



ロールパン兄弟



↑さんちゃん↑にいちゃん↑いっちゃん



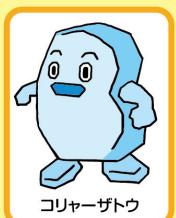
ライラ・ライチョ~[カレー]



ライラ・ライチョ~[ソース]



カリカリス



コリャーザトウ



ティー茶ん



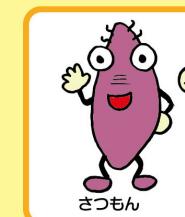
ウーロン・チャン



レイ・ホスティ



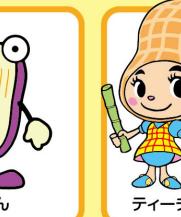
ウォーたん



さつもん



やきもん



ほしもん



ティーチ



ターチ



デえーツ



茶つみん



ドリーピー



ヒーコーさん



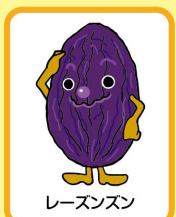
オカ・シューナッツ



アーモンドー・ショウ



ミラ・クルミ



レーズンズン



ガーラちゃん



チーズちゃん



リリー



ラーラ



ゴマつぶ



むぎこ



おむすび坊や



へのへのも米(へい)



けんのーマイちゃん



小菊シスター



タミー



小菊シスター



コッコさん&ピヨコたん



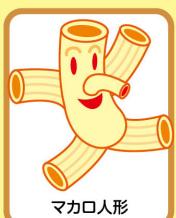
たまごつび



あっちゃんきタマ子



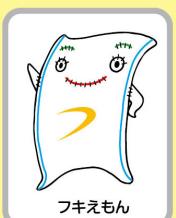
TONKA2



マカロ人形



マジアザラン



フキエもん



アマビエタコメちゃん

タイヨーお子様プレゼントの歴史

タイヨー、ビッグハウスではご来店いただいたお子様に季節ごとのプレゼントをご用意しています。店内のポスターでのご案内となっており、不定期・数量限定ですのでゲットできたお友達はラッキー!? 基本的にクリアファイル+シール+グッズなど2、3点セットで配布していますが、何がもらえるかはそのときのお楽しみ。※現在はコロナウイルス感染対策でお取り扱いをしていません。コロナ収束後再開予定です。



季節の組み立てキット▶



ちよつともつかしそうだな
お友だちやあとどなの人と
協力して組み立てるんだよ。



▲クリアファイル



▲ぬりえ付き自由帳



こどもの日▶
サンバイザー

プレゼント

▲年末年始 すごろく・トランプセット



タイヨーハンカチ5色セット 100名様

「パルテノ習慣」はじめませんか？



「たんぱく質」は少し前まで「筋肉をつける為に必要」などと言われていましたが、実際は体を構成する為に必要な栄養素になります。しっかりと摂取しないといけませんが、多くの方が不足気味となっています。
パルテノヨーグルトは高たんぱく質でヘルシー。
日々の暮らしにパルテノはいかがでしょうか？

たんぱく質足りていますか？

たんぱく質の食事摂取基準（推定平均必要量、推奨量、目安量/g/日、目標量:% エネルギー）参照：日本人の食事摂取基準（2020年版）

性別	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹
0~5(月)	—	—	10	—	—	—	10	—
6~8(月)	—	—	15	—	—	—	15	—
9~11(月)	—	—	25	—	—	—	25	—
1~2(歳)	15	20	—	13~20	15	20	—	13~20
3~5(歳)	20	25	—	13~20	20	25	—	13~20
6~7(歳)	25	30	—	13~20	25	30	—	13~20
8~9(歳)	30	40	—	13~20	30	40	—	13~20
10~11(歳)	40	45	—	13~20	40	50	—	13~20
12~14(歳)	50	60	—	13~20	45	55	—	13~20
15~17(歳)	50	65	—	13~20	45	55	—	13~20
18~29(歳)	50	65	—	13~20	40	50	—	13~20
30~49(歳)	50	65	—	13~20	40	50	—	13~20
50~64(歳) ²	50	65	—	14~20	40	50	—	14~20
65~74(歳) ²	50	60	—	15~20	40	50	—	15~20
75以上(歳) ²	50	60	—	15~20	40	50	—	15~20
妊娠(付加量)								
初期				+0		+0	—	— ³
中期				+5		+5	—	— ³
後期				+20		+25	—	— ⁴
授乳婦(付加量)				+15		+20	—	— ⁴

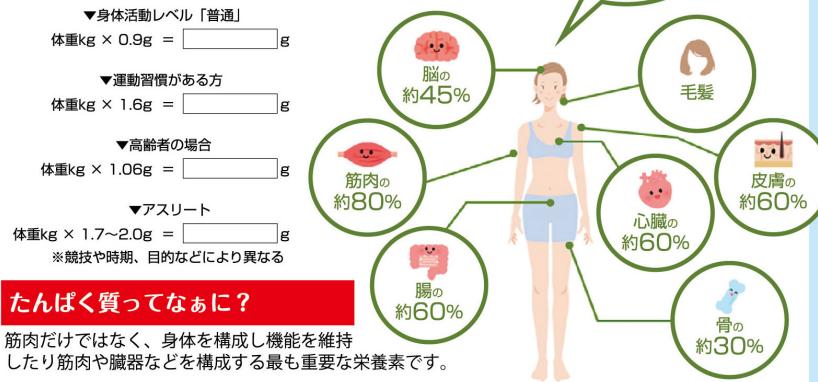
①範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

②65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。

③妊娠(初期・中期)の目標量は、13~20% エネルギーとした。

④妊娠(後期)及び授乳婦の目標量は、15~20% エネルギーとした。

自分の必要量はどれくらいでしょうか？



たんぱく質ってなあに？

筋肉だけではなく、身体を構成し機能を維持したり筋肉や臓器などを構成する最も重要な栄養素です。

商品紹介

ギリシャヨーグルト パルテノ

ギリシャヨーグルトの特徴は、何といっても濃厚でクリーミーな食感。それは、ギリシャ伝統の「水切り製法」を用いてつくり、水分や乳清（ホエー）を除去することで、一般的なヨーグルトより水分が少なく、その分たんぱく質を多く含みます。

濃縮製法で効率よくエネルギーチャージ

パルテノは水切り製法を踏襲した独自の濃縮製法により、ヨーグルト成分を3倍濃縮しているため、3倍のたんぱく質^{*}と、乳酸菌も豊富に含まれています。サッと栄養補給をすることに最適なヨーグルトです。

*日本食品標準成分表 2015年版（七訂）に記載の普通牛乳を発酵させたヨーグルトの約3倍のたんぱく質。

ヘルシーなのにこの満足感そして圧倒的なおいしさ

濃厚でクリーミーなパルテノの食べ心地と満足感は、なんといつても格別。圧倒的なおいしさはもちろん、栄養補給で食事シーンをもっとかしこく。

今日から「パルテノ習慣」はじめませんか。

フレーバーによって摂取できるたんぱく質が変わります。

自分の好みの味を探してみてね♪



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!!



ピクニック
ヨーグルト



ピクニック
フルーツオーレ



ピクニック
ストロベリー



ピクニック
カフェオレ



マミー



TBC
1日の鉄分



TBC
Wヒアルロン酸



TBC
プラセンタ



毎朝快



毎朝快Light

すきな時間に、すきなアレンジで。

高たんぱく質でヘルシーな、ギリシャヨーグルトパルテノでつくることのできる、サッとつくれるクイックメニューから、ひと手間かけたりッチなメニューまで。
モーニングから、ランチ、ディナーとすきな時間に、すきなアレンジでパルテノ料理を楽しもう♪

通常はマヨネーズとバターで作るソースをパルテノを使ってヘルシーソースに！コクがありながらもヘルシーなエッグベネディクトが出来上がります。濃厚クリーミーなパルテノソースとポーチドエッグは絶妙な相性です。こんがり焼いたベーコンの塩味もアクセントになります。

パルテノソースのエッグベネディクト



【材料】

パルテノソース

パルテノ プレーン砂糖不使用 1個
塩 少々

ポーチドエッグ

卵 4個／酢 大さじ1/2／水 500ml
ベーコン（厚切りスライス）4枚
マフィン 2個
ブラックペッパー 少々

【作り方】

- ①パルテノと塩を混ぜ合わせて、パルテノソースを作ります。
- ②ポーチドエッグを作ります。鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら酢を入れて弱火にします。卵を1個ずつ容器に割っておき、静かに湯の中に流し入れます。散った白身を菜箸で黄身にかぶせるように寄せながら、形をととのえます。そのまま約6分ゆで、お玉でそっとすくいあげます。
- ③ベーコンは長さ約10cmに切りフライパンでこんがりと焼きます。マフィンは厚さを半分にし、温めておいたオーブントースターで焼き色が付くまで焼きます。
- ④マフィンにベーコンとポーチドエッグを順にのせ、①をかけてブラックペッパーをふつたらできあがります。

ギリシャ料理で有名な「タラモサラダ」をパルテノでアレンジした、なめらかでさっぱりとしたサラダです。濃密でコクのある「パルテノ」を使うと、オリーブ油やマヨネーズを使わずにヘルシーなサラダが作れます。

パルテノタラモサラダ



【材料】

パルテノ プレーン砂糖不使用 1個
じゃがいも 1個
たらこ 1本（約50g）
塩 少々
こしょう 少々
レタス 2枚

いつものサラダにマヨネーズを使わずにおいしくヘルシー！

【作り方】

- ①じゃがいもは一口大に切り、やわらかくゆでて水気を切ります。熱いうちに裏ごして塩、こしょう、パルテノを加えて混ぜ合わせます。
- ②①に薄皮を取ってほぐしたたらこを加えて混ぜ合わせます。
- ③一口大にちぎったレタスに②を盛り付けたらできあがります。

パルテノと市販のミートソースで作る、簡単ラザニアです。

ホワイトソース代わりにパルテノをたっぷり使っているので、コクがありながらもカロリーオフなのが嬉しいポイントです。見た目が華やかなのも魅力的！

パルテノたっぷりラザニア



【材料】

ラザニア用パスタ 3枚
パルテノ プレーン砂糖不使用 1個
市販のミートソース 150g
クラフト100%パルメザンチーズ 小さじ1
パセリのみじん切り 適量



【作り方】

- ①パスタは塩（分量外）を加えたたっぷりの湯でアルデンテにゆでます。ゆで上がりたら冷水にとり、水分を拭き取って長さ半分に切ります。
- ②耐熱容器に少量のバター（分量外）を塗ります。
- ③ミートソース、パルテノを順に重ね、6回くり返して層にします。
- ④180°Cで温めたオーブンで約20分焼き、チーズとパセリを散したらできあがります。



ピクニック
ヨーグルト



ピクニック
フルーツオーレ



ピクニック
ストロベリー



ピクニック
カフェオレ



マミー



TBC
1日の鉄分



TBC
Wヒアルロン酸



TBC
プラセンタ



毎朝快



毎朝快Light



毎朝快Light

9月になり、残暑も残りますが暦では「秋」ですね。食事も変わってきます。秋商材も多く出てきますがメニューとしてもホットメニューが増えますね。そこで今回は「シチュー」の特集です。シチューの歴史から料理のワンポイントアドバイス♪レンチンで作れるレシピまで盛り沢山になっていて楽しんでね♪

【出典：ハウス食品シチュー資料館】

シチュールウってなに？

シチュールウは、小麦粉、油脂、粉乳やチーズ、スパイス類、うまみを増すための調味料などをじっくり加熱し、その水分をとばして固形、顆粒にしたもの。

(注1)

ハウス食品では、固形、顆粒いずれも総称して「ルウ」と呼んでいます。

注1 ルウ（仏roux）とは、もともと小麦粉と油脂を炒めたものでスープ類のとろみ付け（つなぎ）として使うものをさす料理用語です。



●顆粒のメリット

- ①さっと溶けやすい
- ②そのままふり入れて使える
- ③必要な分だけ使える
- ④使う量を調整しやすい
- ⑤少量使いたいときに便利



ルウ 固形

■固体のメリット

- ①油脂やスパイスのうま味が濃縮されている
- ②高温で製造する為、焙煎感、香ばしい風味を表現することができる
- ③計量が容易
- ④保存が容易

シチューを美味しく作るための豆知識

「煮込む」と「煮る」の違ひってなに？

「ゆでる」場合には、食品に火が通ればよいのに対し、「煮る」は、食品に火が通るだけでなく、水に加えた調味料が食品の中にしみ込んだ状態になります。

「煮込む」は、その上にいろいろな食品の成分を水に溶け出させて混ぜ合わせてさらにはそれを再び食品に吸収させる……という過程をくり返して「鍋の中の水（汁やソース）と食品との風味のバランスを最適化する」ことと言えます。

材料は、煮込み前に炒めたほうがよいのですか？

野菜類は炒めることによって、表面の糖分をカラメル化してうまみを増します。

肉類については、表面を焼くことによって生臭みをとばし、香ばしさを増すなどの効果があります。（肉の表面を焼くうまみを逃がさないといわれますが、長時間煮込む場合にはあまり関係ないという説もあります）

シチューにはどんなお肉が合いますか？

シチューの種類にもありますが、基本的にはやわらかくてさっと焼いておいしい肉よりも、長時間煮込むことによってやわらかくなる筋肉質で筋の多い、かたい肉のほうがむいています。

またバラ肉、すね肉など脂肪やゼラチン質を多く含む部位は、煮込むことによってこれらが溶け出して肉全体の食感をよくし、煮汁にコクやうまみをつけます。

シチューに向く肉類

牛 肉	すね肉、肩肉、バラ肉、ティル、タンなど
豚 肉	肩肉、バラ肉など
鶏 肉	もも肉（骨付きも）、手羽先



電子レンジで作る！さつまいもときのこのクリームシチュー

【材料】4皿分

北海道シチュー〈クリーム〉 1/2箱 (90g)
鶏肉（もも） 200g
玉ねぎ 小1個 (150g)
さつまいも 中1/2本 (100g)
れんこん 100g
ぶなしめじ 1/3パック (35g)
水 350ml / 牛乳 100ml

【作り方】

- ① 鶏肉、玉ねぎは小さめの一口大に切る。さつまいも、れんこんは7~8mmの厚さのいちょう切りにさつまいもは水にさらす。ぶなしめじは小房に分ける。
- ② 耐熱の大きめのボウルに鶏肉、さつまいも、れんこん、ぶなしめじ、玉ねぎの順番に入れる。
- ③ 水を加えてふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで約10分、具材が柔らかくなるまで加熱する。
- ④ 電子レンジから取り出し、熱いうちにルウを割り入れて溶かし、混ぜ合わせる。
- ⑤ 牛乳を加えて軽く混ぜ、ラップをしないで600Wの電子レンジで約5分加熱する。電子レンジから取り出し、ラップをして5分蒸らしたらでき上がり。

ハウス食品
5点セットを
100名様



北海道シチュー クリーム



シチューミックス クリーム

シチューミックスの生き立ち

■開発コンセプト

当時、学校給食で人気メニューだった白いシチューを、家庭で簡単に作れる粉末製品が再現できないかと考案したのが開発のきっかけでした。

シチューメニューは家庭料理としては定着しなかった為、日本の食卓に合うよう、「ごはんと一緒に食べられるおかずとしてのシチュー」を開発しました。



発売当時のパッケージ
(クリーム・ビーフ)



パッケージでも
「特定原材料7品目不使用」
をわざりやすく表現。



発売50年のロゴ入り
限定パッケージ。

●1966年 クリームシチューミックス・ビーフシチューミックス発売

「クリームシチューミックス」と「ビーフシチューミックス」の2品を同時発売。

「クリームシチューミックス」はアイルランドの「アイリッシュシチュー」を参考に試行錯誤を重ねました。

●1972年 粉末タイプから顆粒タイプに変更

これまで粉末タイプから顆粒タイプへと変更。より溶けやすく、調理しやすくなりました。また、名称も「クリームシチューミックス」から「シチューミックス」へと変更しました。

●2014年 「特定原材料7品目不使用シチューミックス(クリーム)」を発売

小麦、卵など7品目のアレルギー食材を使わずにしっかりとしたコクのある味を再現。食物アレルギーをお持ちの方がいらっしゃる家庭でも、家族みんなで同じメニューを食べていただきたい、との想いから生まれました。

●2016年 誕生から50年

「シチューミックス」は発売から50年を迎えました。発売当時、まだまだ日本の食卓に定着していなかったシチュー。今ではご家庭の定番メニューとして広く食べられるようになりました。

シチューにスパイスを使う場合、どんなことに注意したらよいですか。

名称	写真	使用方法・特徴	おすすめ料理
ローリエ		肉、魚介類の臭み消しの効果が強い。風味が強いので、通常は1~2枚でじゅうぶんです。葉を折って入れるといっそう香りが出ます。	・シチュー ・ポトフ ・カレー ・煮込み料理
タイム		魚の生臭みを消し、また肉ともよく合う、西洋料理には欠かせないスパイスの1つです。さわやかな香り、ほろ苦さ、辛みが特徴です。	・クラムチャウダー ・クリーム煮 ・魚のムニエル ・肉の煮込み料理等
ホワイトペパー		ホワイトは香りがおだやかに感じるでので白身魚、とり肉、卵などの比較的の淡白な素材の料理に向き、またホワイトソースのように白く仕上げたい料理にも欠かせません。	・クラムチャウダー ・クリーム煮 ・魚のムニエル ・肉の煮込み料理等

シチューはかける派？わける派？

皆さんはシチューはどのように食べますか？かけて食べる？それともご飯にかけて？過去のメーカー調べでは接戦でした。どちらの食べ方が正しいとかはないです。

皆さんが美味しく感じられる食べ方でシチューを楽しんで頂けたらと思います。

応募用紙の質問④でどちらか？をお聞きしていますので、ご回答をお願いします♪



シチューをかける



シチューをわける

北海道シチューは
これまで様々な
フレーバーが発売



※画像は発売当時のパッケージです。
現在終売している商品もあります。

きのこクリームソースのオムライス

【材料】2皿分

シチューミックス〈クリーム〉 大さじ2 (18g)
ぶなしめじ 1/2パック (50g)
エリンギ 1/2パック (50g) / 水 100ml / 牛乳 100ml
卵 4個 / 牛乳 小さじ2 / ごはん 360g
鶏肉（もも） 100g / 玉ねぎ 中1/2個 (100g)
トマトケチャップ 大さじ3 / 塩 少々 / コショウ 少々
サラダ油（またはバター） 適量

【作り方】

- ① 鶏肉と玉ねぎは1cm角に切る。ぶなしめじ、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉と玉ねぎを炒め、ごはん、トマトケチャップ、塩、コショウを加えて混ぜ合わせ、チキンライスを作る。
- ③ 鍋に水と①のきのこのを入れて火にかけ、柔らかくなったらいったん火を止め、シチューミックスを振り入れて溶かし、牛乳を加えて再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約3分煮る。
- ④ ボウルに卵2個をよく溶きほぐし、牛乳小さじ1、塩、コショウを加えて混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、卵液を流し入れて手早く大きく混ぜ、半熟状になったら②のチキンライスの半量をのせてくるみ、皿に返す。同様にもう1皿作る。
- ⑤ ③のソースをかけたらでき上がり。

わあ～当たるどいいじゃが～



カリー屋カレー 中辛



ごちレピライス タコライス



北海道シチュー チャウダー



ごちレピライス タコライス



カリー屋カレー 中辛



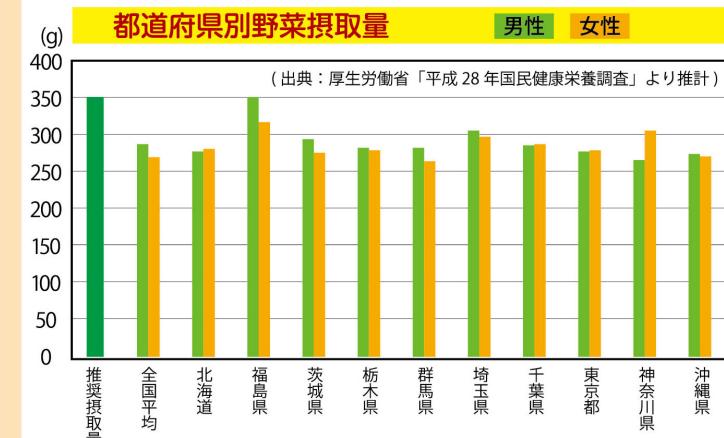
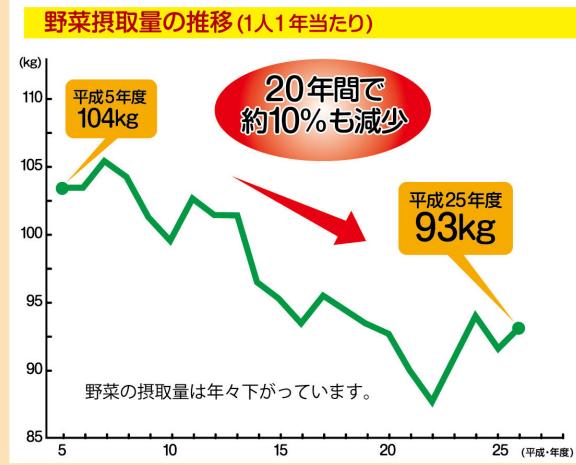
野菜をおいしくたくさん食べよう♪

野菜の摂取量は年々下がっています。国が定めている摂取量は350gとなっていますが、ほとんどの人がその数量を下回っています。タイヨーでは数年前よりメーカーとの取組みで「ベジマッチ」という企画を行っています。「野菜をおいしくたくさん食べよう」をテーマに考え、メニュー提案をしています。売場にあるメニューPOPにはその料理の一人前の摂取量も記載していますので参考にしてみて下さい。



茨城・千葉には野菜の取り扱い量が日本一の食材も多くのうちに男女ともに国が推奨している「一日350g以上の野菜の摂取」ができるません。

野菜の摂取量が減っている！



ベジマッチ
ってなに？



ベジタブル(野菜)×マッチの略で、野菜と食品・調味料の調和を目指し、おいしく野菜を摂取できるようにメニュー提案をしていく企画です。タイヨーオリジナルとなります。メニュー提案は2ヶ月ごとに変わります。

ベジマッチでは野菜をおいしく食べられるように常に新しい食べ方を提案しています。担当者が自分で考えたメニューもたくさんあり、クックパッドなどに投稿しているレシピもあります。是非作ってみてください♪

茄子の中華風焼き浸し



フライパンで焼いたなすを中華風のだしに浸しました。

【材料】2人分
なす 3個

【A】
李錦記鶏丸がらスープ(顆粒) 小さじ2
S&B唐辛子/チリペッパー(輪切り) 少々
酢 大さじ3/砂糖 大さじ2
醤油 大さじ1/2/ごま油 小さじ1
長ねぎ 1/3本/サラダ油 大さじ3
S&Bおろししょうが 小さじ1/2



【作り方】

- なすは縦半分に切り、皮に切れ目を入れます。
- フライパンにサラダ油を熱し、なすを皮目から入れ、弱めの中火で両面こんがりと焼きます。
- 耐熱容器に【A】を入れ、電子レンジ500Wで30秒加熱してよく混ぜ合わせ、みじん切りした長ねぎとしょうがを加えます。
- 器になすを盛り、③をかけたらできあがり。



きのこ入り 甘旨お好みめし



【材料】2人分
お米 150g(1合)
豚バラ肉 2枚
根生姜 10g
まいだけ 30g
青ねぎ 5g
オタフク天かす天華 10g
オタフクソース 70g



【作り方】

- お米を研ぎ、お好みソース、豚バラ肉、刻んだ根生姜、舞茸を入れてよく混ぜて炊き込みをする。
- 皿に盛り付け、天かす、ねぎを上からかけられできあがり。

お好み焼きこだわりセットから作る関西お好み焼き



秋野菜で「温!」野菜を「on!」サラダ

野菜で野菜を食べる!!



【材料】2人分
カットサラダ 1パック
かぼちゃ 50g
サツマイモ 50g
ナス 50g
れんこん 50g
ブルドック玉ねぎと野菜酢ドレッシングソース 適量

ゆずみぞれノンオイルドレッシングソース
焙煎ごまとガーリックドレッシングソース
もおすすめです！



【作り方】

- かぼちゃ・サツマイモは1~2cmの角切りに、なすとれんこんは厚さ5mm程度の半月切りにする。
- かぼちゃ・さつまいもは耐熱皿に入れ、水大さじ1.5程度を回し入れラップをふわりとかけ、レンジ600Wで4~5分加熱する。
- れんこん・なすも同様に耐熱皿に入れ、水大さじ1.5程度を回し入れラップをふわりとかけ、レンジ600Wで3~4分加熱する。
- かぼちゃ・さつまいも・れんこん・なすが柔らかくなったらボウルに入れ、ブルドックドレッシングを回し入れ、よく和える。
- お皿にカットサラダを盛り付け①を上に盛り付けたらできあがり。

じゃがバターもんじゃ焼



大根の明太子サラダ



