

# Delicious Story おいしいお話

食卓を10倍楽しくさせる情報誌

Make the table 10 times more fun

vol.11

冬  
号  
Winter Issue



Food that will warm you to the core

ふーふーいって食べれば、  
体の芯まであたたまる。

## 冬のあったかメニュー集

Warm harmony menu collection

●上質の肉の味が生きる、とっておきのこちそう。

**黒毛和牛肉の変わりすき焼**

Wagyu Meat (Wa=Japanese, gyu=cow)

●栄養満点、力のでるあったか鍋。

**かきの昆布鍋**

Kaki's Kelp Pot

●昔なつかしい、おふくろの味。

**かぼちゃときのこのすいとん**

Pumpkin with mushrooms

●あっさり食べられて、野菜もたっぷり。

**餃子鍋**

Dumpling Pot

●アツアツで食べる、簡単料理。

**ちくわのミンチづめ変わり天ぷら**

Minced Pomegranate Tempura

●勉強疲れに、うれしいティータイム。

**ホットケーキのフルーツロール**

Pancake Fruit Roll



このマークが目印です。



肉質のキメが細やかで、  
しっとり柔らかい。

黒毛和牛ならではのおいしさです。

# “肉物語”の黒毛和牛肉

家族でござろう

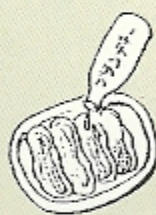
上質の肉の味が生きる、とっておきのごちそうです。

## 黒毛和牛肉の変わりすき焼



### 作り方

①大きな皿に肉を1枚ずつ、ていねいに並べ、ブランディンをふりかける。



②肉にブランディンがなじんだら、卵黄の溶いたものをまんべんなくかける。



③長ねぎは5cm位の長さに切る。

④すき焼ナベに油をひき、②の肉を手早く並べ入れる。肉のまわりに火が通りはじめたら、すき焼のタレを入れリッツと薬がえし、煮すぎないように食べる。



⑤肉を焼いた残りのタレに長ねぎを入れて煮る。

### ポイント

①上質の肉で1枚づつきれいに切り分けたものをつかうとよい。  
②ナベはテフロン加工のものかこげつかず使いやすい。  
③タレのナベなら油をよくなじませておくこと。

### ●材料4人分

- 牛肉ロース.....500g
- 卵黄.....6-7個分
- ブランディン.....大さじ3
- (上質のもの).....大さじ3
- 長ねぎ.....4本
- 本しめじ.....2パック
- すき焼のタレ.....適量

### そのルーツは、天然記念物

「おいしい肉のランキング」があるなら、間違いなく世界第一位。独走体制で他の牛肉の追従を許さない、美味・黒毛和牛肉。皆さん、もうご存じですね。

そのルーツはどこに？ 祖先をたどると、日本海の孤島山口県の見島の天然記念物・見島牛と判明。孤島のため、血統が混ざらなってきたのです。由緒正しい家柄ですね。その天然記念物の黒毛和牛が食用肉として改良され、おいしい牛肉の代表「但馬牛」となりました。

神戸牛や松坂牛など銘柄牛を生み出す有名な兵庫県の但馬牛です。ではおいしい良質の牛肉の基準とは？ それは、サシといわれる筋肉中の脂肪沈着にあります。赤身にバランスよく、霜降り状のきめ細かな脂肪が含まれているのが最高です。

当社開発食品ブランド「肉物語」の黒毛和牛肉は、但馬牛の血をひいた子牛をじっくり日数をかけて育てた贅沢な牛肉。甘味があつて柔らかな霜降り牛肉は、たっぷり日数をかけなければつくれないのです。他の牛肉がモウ真似できないと降参したとびっきりのおいしさを、ご賞味ください。



肉物語  
黒毛和牛肉(ロースうす切用)



このマークが目印です。



かきづくりの頑固者3名の手による、  
納得のいくおいしさ。  
栄養も満点です。

# “お魚歳時記”の頑固生かき

あつたか夜食

栄養満点、力が出るあつたか鍋。

## かきの昆布鍋



### 作り方

①出し昆布をぬれ布巾で軽くふき、よれを取ってから、真中に切り目をクマに3ヶ所入れる。



切目を入れる

②上鍋に昆布を敷き水を入れ、少し柔らかくしてから火をつけ、沸立ったらかきを入れる。さつとゆでた湯月のおすんだものどにんじんを加え、余り火が通らずさないうちにポン酢で食べる。



③かきが終わったら、豆腐、生しいたげ、ねぎを同じようにして食べる。



### ポイント

○かきは煮すぎないこと。まわりがらみははじめたくらいが風味があり、おいしくいただけます。○かきは昆布との相性がとてもよく、その風味は最初あまり野菜を入れずに食べた方がよい。

○最後に残った昆布は、やわらかくなっているため、ポン酢でおいしく食べられる。また、汁はしょうゆを少し加えれば、おいしいスープになる。

### ●材料2人分

- かき……………1パック(20数個)
- 出し昆布……………30cm位
- 豆腐……………1丁
- 生しいたげ……………6枚
- 長ねぎ……………1本
- 湯月または万能ネギ……………1/2束
- にんじん……………少々

### 集中力アップは、かきに限る

一つでも多く単語を覚えたい受験生の皆さん、ハード・ワークのご主人、そして美しい肌になりたい女性へ。かきをたくさん食べましょう。かきは、高たんぱくで各種必須アミノ酸をたくさん含み、主要ミネラル、ビタミンの含有量も多い良質なたんぱく質食品です。なかでもアミノ酸の一種・タウリンの存在に注目。タウリンが少なくなると集中力がぶくなくなるといわれています。さらにかきには、血圧の上昇を抑える作用があったり、肌のきめをなめらかにし、顔色を美しくする作用もあるといわれています。でも大切なのは、おいしく

新鮮なかきを選ぶこと。  
当社開発食品ブランド  
“お魚歳時記”の  
頑固生かきは、かきの  
主産地、広島・草津町の  
小橋さん、鹿川町の  
内藤さん、そして宮城県  
石巻の本田さんら、頑固に  
かきにこだわる三人が、  
丹精込めて育て、納得いくもの  
だけを生産・出荷しているスグレもの。  
しかも海水と同じ濃度で塩水洗浄しているので、  
水ぶくれしておらず料理しても縮みにくいという品質を  
誇ります。かきは頑固に頑固生かきと覚えるのが、  
かきを選ぶカギです。



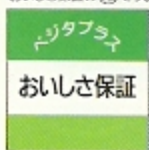
### お魚歳時記 頑固生かき





このマークが目印です。

おいしさ保証の印です。

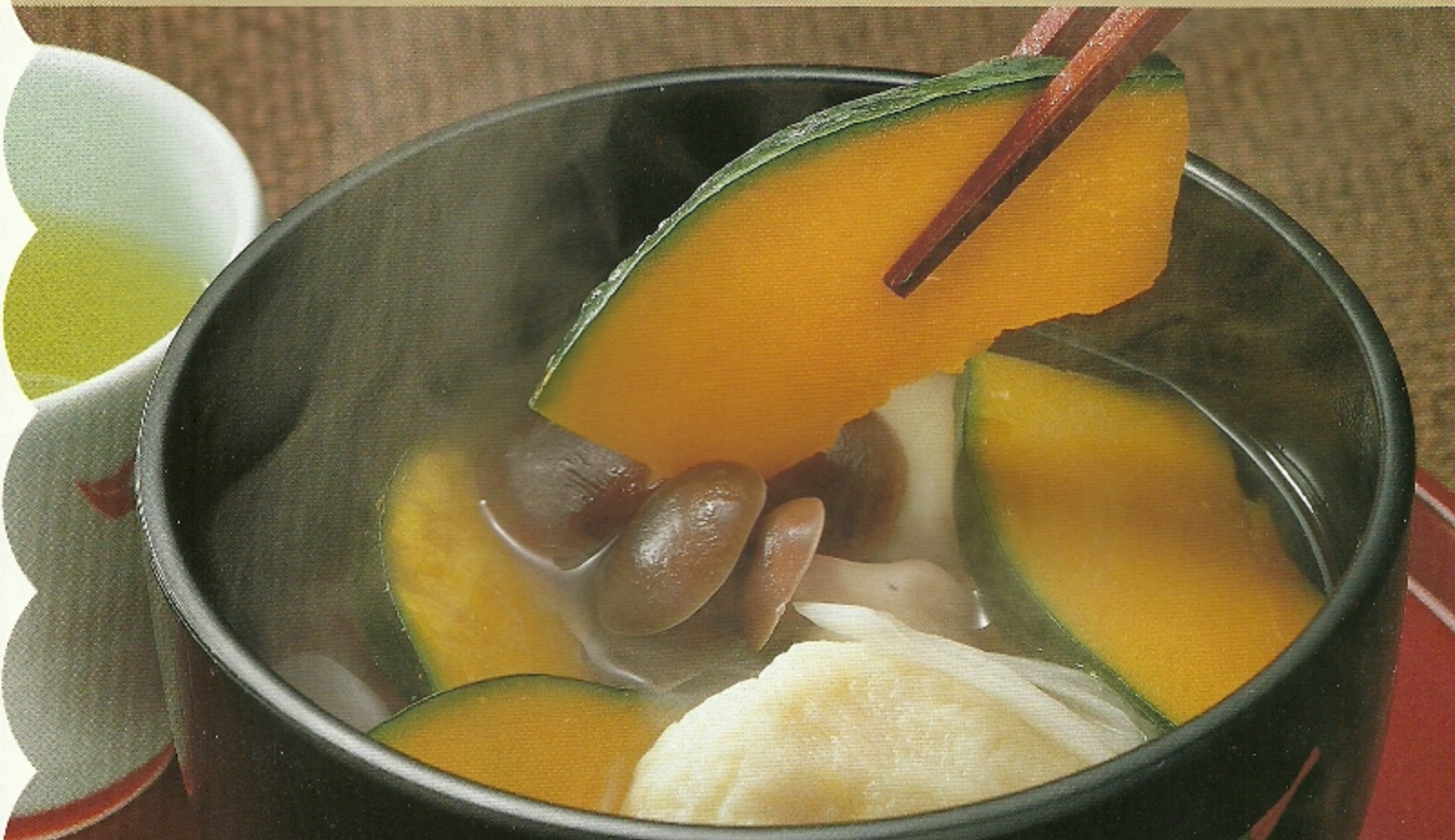


よく熟し、甘味のがった、  
おいしいかぼちゃです。今が旬の  
メキシコとニュージーランドから。

# “ベジタプラス”のえびす南瓜

あつたか夜食

## 昔なつかしい、おふくろの味。 かぼちゃときのこのすいとん



### 作り方

- ① かぼちゃは種を取り、4cm位の厚さのくし形に切る。
- ② しいたけは千切りに、しめじは洗って小さく手でさく。
- ③ ボールに小麦粉、卵、塩少々を入れ、泡立て器でよく混ぜる。耳たぶより少しやわらかい位に水を少しづつ加えながら調整する。



- ④ 鍋に出し汁を入れ、煮立ったらかぼちゃを入れる。少し固いうちにさのこを加えひと煮立ちさせ、③の溶いたものをスプーンで落し入れる。煮立ちはじめたら塩、しょうゆ、酒で好みの味をつけ煮る。



### ポイント

① かぼちゃはよくすれやすいので、ちようどよいかさゆで、すいとんが浮きはじめたら煮えやすい。

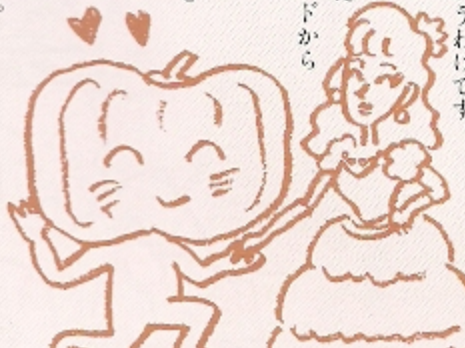
### ●材料2人分

- えびす南瓜.....小4個
- しいたけ.....4枚
- しめじ.....1/2パック
- 卵.....2個
- 出し汁(かつお).....3カップ
- 塩.....各少々
- しょうゆ.....各少々
- 酒.....各少々
- 小麦粉.....カップ半
- 水.....適量

### 美人の味方です

かぼちゃの馬車がなければ、シンデレラは舞踊会へ行けません。つまりかぼちゃが美人を連れて来たわけですね。でも、これファンタジーの世界の話も言えることなのです。なぜなら、緑黄色野菜にはカロチン、ビタミンCのほか各種のミネラルや食物繊維が豊富に含まれていて、健康の増進にとても良いのです。かぼちゃはその代表選手。このかぼちゃは、さらにガンの予防にもなったり、便秘を防いで血液中のコレステロール上昇を抑え血液の浄化を助ける...など。いわば美人づくりの強い味方というわけです。

当社開発食品ブランド「ベジタプラス」のえびす南瓜は、旬を迎えたメキシコとニュージーランドからやって来ます。日本では寒いこの時期に、熟度の高い甘いかぼちゃをお届けします。たっぷり召し上がって、シンデレラのようにきれいになってください。あなたの王子様のためにも。



キャベジンクック  
しょうゆ  
1,000ml

キャベジンクック  
小麦粉  
1kg



このマークが目印です。  
“グルメシティー”の餃子



肉とシーフードをミックス。  
マイルドな舌ざわりに  
仕上げました。

あつたか夜食

あつさり食べられて、野菜もたっぷり。

## 餃子鍋



- 材料2人分
- 餃子.....16個
  - 白菜.....1枚
  - ねぎ.....1本
  - ほうれん草又は小松菜.....1束
  - 干しいたげ.....2枚
  - とりのスープ.....適量
  - 塩.....少々
  - コシヨー.....少々

●ポイント

- とりのスープがないときは、同型スープの素を使用する。
- 餃子は煮すぎると形がくずれるので要注意。
- 大人にはスープの味付けに、コシヨーを少し多めにするとよい。

③火が通ったらポン酢で食べる。



②煮立ったら白菜、しいたげのもどしたもの(4等分位)に切る。青菜、ねぎを加え煮立ちしたら餃子を加え、中火で煮込む。



①鍋にとりのスープを入れ火にかけ、塩、コシヨーで味を薄くつける。

## 作り方



餃子  
グルメシティー

「送行的餃子 迎風の類」つまり見送りに餃子、出迎えには麵という意味の中国のことわざです。中国人は餃子好き。お客様のおもてなしに餃子は欠かせません。中国の家庭料理・点心にも餃子が必ず登場。子供も手伝い、ワイワイ言いながら皆で餃子を作って食べるのです。いわば家庭団らんので、もちろん飲茶メニューでも定番の人気。チャイニーズの愛すべき食べ物です。中国はお湯でゆでて食べる水餃子が一般的。日本のような焼餃子は、家庭ではあまりしません。にんにくも中に入れず、タレに。

日本の餃子は、もう日本のもの。味も食べ方も、その好みに合わせてアレンジされています。当社開発食品ブランド「グルメシティー」の餃子は、肉餃子の旨味にシーフードをミックス。脂肪感を除いて、マイルドな味に仕上げたチルド製品。皮も0.4ミリと薄くし、中の具を見せることによって食感を高めるよう工夫しました。にんにくの香りもほんのりプラス。グルメにピツタリ、おしゃべりにおいしい餃子を、さあどうぞ。

餃子は、肉餃子の旨味にシーフードをミックス。脂肪感を除いて、マイルドな味に仕上げたチルド製品。皮も0.4ミリと薄くし、中の具を見せることによって食感を高めるよう工夫しました。

「送行的餃子 迎風の類」つまり見送りに餃子、出迎えには麵という意味の中国のことわざです。中国人は餃子好き。お客様のおもてなしに餃子は欠かせません。中国の家庭料理・点心にも餃子が必ず登場。子供も手伝い、ワイワイ言いながら皆で餃子を作って食べるのです。いわば家庭団らんので、もちろん飲茶メニューでも定番の人気。チャイニーズの愛すべき食べ物です。中国はお湯でゆでて食べる水餃子が一般的。日本のような焼餃子は、家庭ではあまりしません。にんにくも中に入れず、タレに。

## 中国人のおもてなしメニュー



キャプテンクック  
料理塩  
500g



セーリング  
FLAVOR  
40g



このマークが目印です。

味、そして品質。キャプテンクック

魚本来の旨味を生かした

# “キャプテンクック”のちくわ Captain Cook

あっさり味。

しっとりと仕上げました。

カンタン夜食

アツアツで食べる、簡単料理。

## ちくわのミンチづめ変り天ぷら



### 作り方

①ちくわをクテ半分になり、もう一度ココ半分に切って小麦粉をまぶしておく。



②ミンチに卵黄を加え、水と塩、コンコリ少々を加えよく混ぜて①のちくわのくぼみにつめる。



③2つのボールに小麦粉を半分ずつ入れ、青のりとコマをそれぞれに入れ、水でうすめに溶く。



④②の肉づめしたちくわを③にくぐらせ180℃位の油で色よく揚げる。

### ポイント

○小麦粉は必ず打粉すること。おれるとミンチがうまくなるので、揚げた時はがれます。  
○油の温度は熱くなりすぎないように気を配ること。

### ●材料2人分

- ちくわ……………2本
- とりのミンチ……………100〜150g
- 青のり……………少々
- コマ(白か黒)……………少々
- 小麦粉……………1カップ(衣用)
- 卵黄……………1/2カップ(まぶし用)
- 水……………大さじ1〜2
- 塩……………少々
- コンコリ……………適量
- 揚げ油……………適量

### アイデア賞ものの発明

その昔、ちくわは本名をちくわ蒲鉾といい、親指ほどの丸竹に魚のすり身をつけて湯煮し、揚げるかまたは焼いて食べるものでした。蒲鉾とは、形が蒲に似ている、また蒲の穂が鉾にも似ているためについた名前。ちくわとは、竹を抜いた切り口が竹の輪に見えるというところからついた名前です。ちくわ蒲鉾に続いて板付き蒲鉾が作られると、区別するために略して単にちくわと呼ばれるようになりました。ちくわも板付き蒲鉾も、それにはんべんなども、皆もとは蒲鉾ファミリー。兄弟と言っていいかもしれません。蒲鉾は日本人が発明した魚肉ねり製品です。保存性、嗜好性、栄養的価値、どれをとっても素晴らしい、考案者のアイデアの卓抜さには脱帽。ぜひ冷蔵庫に常備しておいてほしい食品です。当社開発食品ブランド「キャプテンクック」のちくわは、焼き皮が薄く、魚肉本来の旨味を生かしたマイルドな味わいが自慢。どんな料理にも大活躍してくれるちくわです。



### キャプテンクック ちくわ



キャプテンクック 小麦粉 1kg





このマークが目印です。  
“キャプテンクック”の  
ホットケーキミックス

味、そして品質。キャプテンクック

Captain Cook

上質の小麦粉を使用しているため、  
水溶けがよく、ムラなくふっくら  
焼き上がります。

おしゃれおやつ

勉強疲れに、うれしいティータイム。  
ホットケーキのフルーツロール



作り方

- ①ボールにホットケーキミックスと牛乳を加え、よく混ぜてねかしておく。
- ②フルーツはそれぞれお好みの大きさに切り、レモン汁をかけておく。
- ③ホイップクリームパウダー65gに牛乳90ccを入れホイップクリームを作る。
- ④ホットプレート等に油をひき、ホットケーキを色よく焼く。この時、だ円形に流し焼くこと。



だ円形に

- ⑤④が冷めたら③のホイップクリームを上から絞り、フルーツをのせて焼き、楊子等でとめる。



ポイント

- ホットケーキは焼いたあと、冷ましてからフルーツを巻くこと。

●材料2人分

- ホットケーキミックス……200g
- 牛乳(ホットケーキ用)……150cc
- 卵……1個
- キウイ……2個
- バナナ……1本
- いちご……6粒
- レモン……1/2個
- ホイップクリームパウダー……65g
- 牛乳(ホイップクリーム用)……90cc

教えてくれたのは、宣教師

ブランチ、ティータイム、カジュアル・パーティー、そして夜のスナック……手軽にホットケーキを焼いて、華やかなテーブルを囲みながら会話を楽しみませんか？  
アメリカやイギリスのパンケーキ、フランスのクレープ、メキシコのトルティーヤ、中国の春餅など皆ホットケーキの仲間。ホットケーキは、世界共通の人気といえそうです。  
日本にパンケーキを広めたのは、安土桃山時代に布教にやって来た宣教師。日本語を自由に操れない彼らは、珍しい食べ物を通して日本人とコミュニケーションしたわけですね。おいしいお菓子で

大歓迎ですね。今やおなじみのホットケーキですが、  
ダメができた、フワッと  
焼けないなど失敗も  
あるのでは？ 家庭で  
上手に焼くコツ、簡単！  
それは第一に良い材料を  
選ぶことです。  
当社開発食品ブランド  
「キャプテンクック」の  
ホットケーキミックスは、厳選した  
薄力一等小麦粉を使用。サツと溶け、  
ムラなくきれいに焼き上がります。シンプルな料理ほど  
材料が大事。あとは愛情のさじ加減で決まりですね。



キャプテンクック  
ホットケーキミックス  
400g



キャプテンクック  
成分無調整牛乳  
1,000ml





# おいしいお話

## バックナンバーセット・プレゼント

創刊号からVol.10  
まで10冊を素敵な  
ファイルにセットして  
抽選で**300**名さまに  
プレゼント

食卓を楽しくさせる情報誌「おいしいお話」のバックナンバー(創刊号からVol.10まで10冊)を、素敵な一冊のファイルにまとめました。アンケートにおこたえくださった方の中から、抽選で300名さまにプレゼントします。

\*掲載された商品の内容が、一部変わっている場合がありますのでご了承ください。  
\*発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。(3月中旬発送予定)

### 応募方法

右の応募ハガキのアンケートにおこたえください。その上で、氏名、年齢、住所、電話番号を明記し、41円切手を貼付の上、平成2年2月末日までにご投函ください。アンケートは、この情報誌をより皆さまのお役に立つ、内容豊かなものにするために参考にさせていただきます。

郵便はがき

41円切手を貼る

1 0 5 - □ □

東京都港区芝公園2-4-1  
株ダイエーフーズライン  
商品本部商品企画  
おいしいお話 係行

■アンケートにおこたえください。 どちらかに○をおつけください。

Q1. 本誌は毎月ご覧になっていますか	イ. いつも見る	ロ. 時々見る
Q2. どの部分がよいと思いますか	イ. 料理	ロ. お話
Q3. 本誌を参考にして料理をお作りになったことがありますか	イ. ある	ロ. ない
Q4. 料理の作り方、写真はわかりやすいですか	イ. わかりやすい	ロ. わかりにくい
Q5. 本誌は買い物の参考になりますか	イ. なる	ロ. ならない

本誌についてのご意見、ご感想がありましたらお書きください。

(フリガナ)お名前	年齢	
ご住所	TEL	・ ・

●当社の開発食品についてご意見をお寄せください。

宛先: 〒105 東京都港区芝公園2-4-1 株ダイエーフーズライン商品本部商品企画「おいしいお話」係

店名