

家族の笑顔が広がるね!

平和堂の『おいしい・楽しい』最旬情報をお届け

2021 October

毎月1日発行

**美味食彩**

**10**  
TAKE FREE

10月は食品ロス削減月間

冷蔵庫の残り物とは  
言わせない!



食品ロス削減応援  
クーポン付



ヘルシーチョイス

野菜から、果物からはじまる  
健康な食生活を。

ココに注目!

今月のバイヤーいちおし

E-WA!

ロシア産塩紅鮭

雪国まいたけ弁当

松茸ご飯弁当 ほか



親子で作ろう!1・2・3クッキング  
ジャムのパンプディング



# 冷蔵庫の「もったいない」をなくす

食品ロス削減の工夫

日本では年間約612万トンの食品が捨てられていると言われています。これは国民1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分(132g)の食品を捨てている計算になります。冷蔵庫の中にある食品ロスは意外と多いもの。買い物の仕方や家の冷蔵庫を見直して、「わが家のフードロス」を減らしましょう。



©鳩乃幸  
【食品ロス削減委員会】



## スッキリ冷蔵庫に

### ①まずは整理・整頓

おうちの食品ロス削減のために効果大なのが冷蔵庫の整理整頓です。冷蔵庫の中をスッキリさせて効率よく使うことで、余分な買い物を防ぎ、「あ、賞味期限が切れてる!」なんてこともなくなります。ポイントは3つ。

ジャンルで食品をグループ分けして、定位置を決める。

賞味期限・消費期限の短いものや近づいているものは手の届きやすい場所に。

家族でストックのルールを決める。悩んだらスーパーの陳列を参考に。

### ②それでも残りがちな食材

冷蔵庫を整理・整頓しても、どうしても残ってしまう食材はあるものです。最近のアンケートによれば、食べずに捨ててしまった食材のベスト10は、表のような結果に。

最近捨ててしまった食品・食材ランキング

順位	食品・食材
1	みかん
2	きゅうり
3	大根
4	豆腐
5	牛乳
6	納豆
7	パン
8	白菜
9	キャベツ
10	レタス

ハウス食品2021年1月調査

### ③残りがちな食材を美味しく

そこで今回、これらの残りがちな食材を使って、ムダなく美味しく食べきるレシピをご紹介します。今日からさっそく始めてみませんか?

詳しくは02・03ページに!

他にもこんな工夫を!

### かしこい買い物

食品ロス削減の第一歩は「買い過ぎ」をなくすこと。冷蔵庫の中にある食材を確かめてから買い物に出かけたり、少量パックやバラ売りの商品を活用するなど、余分なものを買わないように気をつけましょう。

### 上手に保存

まとめ買ったものや使いきれなかった食材は、小分けしたり、下ゆでするなど、それぞれに適した方法で冷凍保存を。下ごしらえをしておけば、時短にもつながります。あえて多めに作って作り置きするのも◎。

## 冷蔵庫に残りがちな食材を使ったメニュー

### きゅうりと納豆のライスサラダ

材料(2人分) 1人分約195kcal、塩分約1.0g  
 ご飯……………120g  
 E-WA! 近江の大豆 豆力……………1パック  
 きゅうり(小角切り)……………1/2本  
 レタス(1.5cmの色紙切り)……………2枚  
 ※レタス以外のお家にある生野菜でもOK  
 ミニトマト(くし形切り)……………4個  
 和風ドレッシング……………大さじ2  
 手巻き用海苔(小さくちぎる)……………1枚

#### 作り方

- ①ボウルにご飯を入れ、粗熱をとる。
- ②納豆は、添付の辛子とタレを混ぜておく。
- ③①に②の納豆、きゅうり、レタス、ミニトマト、ドレッシング、海苔を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。



E-WA!  
近江の大豆 豆力

残ったご飯もオシャレに変身!  
冷蔵庫の野菜が一気に片づく

調理時間  
15分



野菜ときのこたっぷり!  
旬の鮭を使ったクリーミーおかず

### 白菜と鮭のミルク煮

材料(3人分) 1人分約314kcal、塩分約2.9g  
 ハウスシチューミックス(クリーム)……………3皿分(54g)  
 白菜(ザク切り)……………2~3枚(正味250g)  
 生秋鮭(3~4つに切る)……………3切れ  
 塩……………少々  
 小麦粉……………適量  
 サラダ油……………大さじ1  
 玉ねぎ(くし形)……………1/2個  
 プナシメジ(小房に分ける)……………1パック  
 水……………カップ2 1/4  
 牛乳……………カップ1/2

調理時間  
25分

#### 作り方

- ①鮭は塩をして小麦粉をまぶし、サラダ油大さじ1/2を熱したフライパンで焼く。
- ②厚手の鍋にサラダ油大さじ1/2を熱し、玉ねぎ、プナシメジを入れて炒め、水を加えて煮立てる。
- ③②に白菜を加え、柔らかく煮えたら、いったん火を止めて、ハウスシチューミックスを少しずつ振り入れ、混ぜて溶かす。
- ④③に①の鮭を加え、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで煮、牛乳を加えてひと煮立てし、器に盛る。



ハウス シチューミックス

### 大根のグラタン

材料(4人分) 1人分約411kcal、塩分約3.0g  
 ハウス北海道グラタン(4皿分)……………1箱  
 大根(1.5cm角に切る)……………約1/3本(正味300g)  
 ベーコン【スライス】(1cm角に切る)……………4枚  
 サラダ油……………大さじ1  
 水……………カップ2  
 牛乳……………カップ2  
 ミックスチーズ……………80g

#### 作り方

- ①厚手の鍋にサラダ油を熱し、大根とベーコンを入れて炒め、水を加えて煮立て、蓋をして6分程煮る。
- ②大根が柔らかくなったなら、いったん火を止め、牛乳、添付のソースミックスの順に入れてよく混ぜ、添付のマカロニを加えてさらに混ぜる。
- ③②を再び火にかけて、かき混ぜながら煮立て、煮立ったら火を弱め、さらにかき混ぜながら3分程煮る。
- ④耐熱容器に③を流してミックスチーズをふり、オーブントースターで7~8分こんがり焼き上げる。  
※途中焦げすぎようならアルミホイルをかぶせる。

残りがちな大根も  
この一皿で美味しく復活!

調理時間  
30分

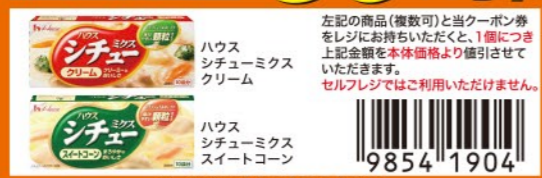


ハウス  
北海道グラタン  
(4皿分)



### 食品ロス削減応援クーポン

ご利用期間 2021年10/1(金)~10/31(日) 1個につき 50円引



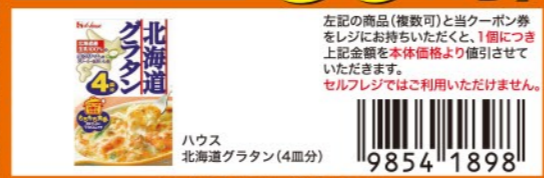
左記の商品(複数可)と当クーポン券をレジにお持ちいただくと、1個につき上記金額を本体価格より値引きさせていただきます。セルフレジではご利用いただけません。



※一部取り扱っていない店舗もございます。

### 食品ロス削減応援クーポン

ご利用期間 2021年10/1(金)~10/31(日) 1個につき 50円引



左記の商品(複数可)と当クーポン券をレジにお持ちいただくと、1個につき上記金額を本体価格より値引きさせていただきます。セルフレジではご利用いただけません。



※一部取り扱っていない店舗もございます。

期間中、何度でもご利用可能!

### 食品ロス削減応援

### クーポン

●クーポン利用可能店舗  
平和堂・アルプラザ・エール・フレンドマートの各店

### 白菜と豆腐のうま煮

**材料(2人分)**  
 E-WA!九州産フクユタカ大豆・木綿豆腐 (一口大に切る) .....1丁  
 サラダ油 .....大さじ1/2  
 おろし生姜 .....少々  
 白菜(ザク切り) .....2~3枚(正味250g)  
 水 .....カップ1 1/4  
 a 鶏がらスープの素 .....小さじ1  
 砂糖 .....小さじ1  
 塩 .....少々  
 しょう油 .....小さじ2

**調理時間** 20分

**作り方**  
 ①耐熱の平皿にキッチンペーパーを敷き、豆腐を重ねるように入れて、ラップをかけずに電子レンジで2分程加熱する。  
 ②フライパンにサラダ油を熱し、おろし生姜と白菜の芯、葉の順に加えて炒め、水と混ぜ合わせたaを入れて煮立てる。  
 ③②にカニカマと①の豆腐を加えてひと煮し、bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を加えて器に盛る。

鍋の具材が装い新たに  
生姜の利いた滋味溢れる一品



E-WA!九州産フクユタカ大豆・木綿豆腐



E-WA!カニ味かに風味かまぼこ

**納豆入り大根もち**  
**材料(2人分)**  
 E-WA! 近江の大豆 豆力 .....1パック  
 大根(すりおろし、軽く水気をきる) .....約1/6本(正味150g)  
 片栗粉、小麦粉 .....各25g  
 薬味ねぎ(小口切り) .....適量  
 塩 .....少々  
 サラダ油、ごま油 .....各大さじ1/2  
 大葉 .....適量  
 ポン酢しょう油 .....適量

**調理時間** 15分

**作り方**  
 ①納豆は、添付の辛子とタレを混ぜておく。  
 ②ボウルに大根、片栗粉、小麦粉、①の納豆、薬味ねぎ、塩を入れて混ぜ合わせる。  
 ③フライパンにサラダ油とごま油を熱し、②をスプーンで落とし入れて6cmの円形に広げて6個作り、両面をこんがり焼き上げる。  
 ④器に大葉を敷いて③を盛り、ポン酢しょう油を添えていただく。

香ばしくヘルシーなおやき風  
もう一品ほしいときにも大活躍!

### 納豆入り大根もち

**材料(2人分)**  
 E-WA! 近江の大豆 豆力 .....1パック  
 大根(すりおろし、軽く水気をきる) .....約1/6本(正味150g)  
 片栗粉、小麦粉 .....各25g  
 薬味ねぎ(小口切り) .....適量  
 塩 .....少々  
 サラダ油、ごま油 .....各大さじ1/2  
 大葉 .....適量  
 ポン酢しょう油 .....適量

**作り方**  
 ①納豆は、添付の辛子とタレを混ぜておく。  
 ②ボウルに大根、片栗粉、小麦粉、①の納豆、薬味ねぎ、塩を入れて混ぜ合わせる。  
 ③フライパンにサラダ油とごま油を熱し、②をスプーンで落とし入れて6cmの円形に広げて6個作り、両面をこんがり焼き上げる。  
 ④器に大葉を敷いて③を盛り、ポン酢しょう油を添えていただく。



E-WA!近江の大豆 豆力

### 豆腐南蛮のきゅうりタルタルソース

**材料(2人分)**  
 きゅうり(小口の薄切り) .....1本  
 塩、コショウ .....各少々  
 小麦粉 .....適宜  
 たまご(溶く) .....1個  
 サラダ油 .....大さじ2  
 a 砂糖 .....大さじ1/2  
 b ポン酢しょう油 .....大さじ2

**調理時間** 20分

**作り方**  
 ①きゅうりは塩もみしてしばらく置き、水気をよくしぼってボウルに入れ、ゆでたまご、マヨネーズ、塩、コショウを混ぜ合わせる。  
 ②豆腐の水気をふいて塩、コショウし、小麦粉をまぶす。  
 ③フライパンにサラダ油を熱し、②を溶きたまごにくぐらせてから入れ、両面をこんがり焼き、aを加えて絡める。  
 ④bを器に盛り、①のきゅうりタルタルをかけていただく。

こんがり焼き上げた豆腐に  
爽やかなきゅうりのタルタルが新鮮!



E-WA!九州産フクユタカ大豆・木綿豆腐

## もっと減らせる食品ロス おすすめアイテム

平和堂では、ご家庭での食べ残しや、食べられる部分まで必要以上に捨ててしまう食品ロスを減らしていただけるように、さまざまな商品を取り揃えております。

### ムダを省いた食材でらくらく食品ロス削減

#### 大根けん無し刺身

お刺身は食べたいけど、大根けんは食べない...  
いつもお刺身パックを買うと、大根けんだけ捨ててしまう...  
そんなお客様の声にお応えして、大根けんの入っていないお刺身パックを作りました。



#### カットぶなしめじ

株のぶなしめじを買うと、根元を切り落としたときに、食べられる部分まで切ってしまうことはありませんか?カットぶなしめじは、最初から根元の部分をカットして使いやすいほぐしてあるので、そのまま全部使えて、捨てる部分がありません。

他にも、お惣菜の量が多くて残してしまうとの声にお応えした少量パックの商品や、賞味期限が通常の商品よりも長い真空パックの商品なども取り揃えています。是非買い求めください。

### 便利アイテムで食材をムダなく上手に保存!

食材を豊富なラインナップでスマートに保存



フリーザーバッグ 厚手の素材で食材を乾燥・酸化から守る。

スライドスティックジッパー つまみを動かすだけでラクラク開け閉め。

スクリューロック® フタを回してしっかり密閉、汁もの・粉ものにも便利。

かんたん密閉のスライドスティックジッパー



#### エニーロック

お菓子や乾燥物の湿気ガードのほか、生鮮食品の鮮度をキープしたり、調味料や粉類の衛生的な長期間保存にもピッタリ!冷蔵庫・冷凍庫もスッキリ収納できますよ。



### 紅鮭はここまで旨い!

脂ののった良質な紅鮭を厳選!  
青森県八戸の最新鋭設備の工場で作上げた極上の旨さは、  
ぜひ焼鮭でご賞味ください。

E-WA! ロシア産塩紅鮭

### 肉の旨み・食べ応えが最も味わえる、 約3ミリの厚みにカットした こだわりのロース肉!

指定農場で飼料に麦を10%以上配合し「きめ細かく」  
「クセのない」肉質に育てたあじわい豚や、  
赤身と脂身のバランスが良くシマリのある三元麦豚の、  
生姜焼き用を鮮度良くお届けします。

豚肉生姜焼き用(あじわい豚・三元麦豚)



### ココに注目!

## 今月のパイヤーいちおし

平和堂のパイヤーが、自信をもっておすすめする品々をご紹介します!



### 弘前で発見された早熟系ふじ。 甘味の強さが自慢!

早熟ふじの中でも糖度13度以上のみに  
つけられるJAつがる弘前が厳選した  
産地のこだわりブランドです。

青森県産(JAつがる弘前)  
早生ふじ(夢ひかり)



### 季節の彩りと味覚たっぷり!

秋の具材を盛り合わせた人気の和風弁当です。  
季節の味覚が詰まった平和堂自慢のお弁当を  
ぜひご賞味ください。

雪国まいたけ弁当  
松茸ご飯弁当

### 平和堂 こだわりの味!

味がしみ柔らかい大根、  
旨み溢れる煮卵など人気の  
具材を使用。  
化学調味料を使用せず、  
だしの旨みにこだわり  
仕上げました。

味しみおでん



※写真はイメージです。



## 野菜から、果物からはじまる 健康な食生活を。



平和堂  
管理栄養士  
小谷 夏実

野菜350g、果物200g。これは厚生労働省・農林水産省が、健康のために摂取するのが望ましいとしている1日当たりの目標量です。家で食事をする機会が増えた今、ふだんから目標を意識して野菜や果物を積極的に摂り、元気のキープに努めましょう。

choice

# 1

野菜は1食に1皿以上、1日5~6皿が目安。  
主食・主菜もバランス良く!



野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが多く含まれ、野菜をたくさん食べる人は、脳卒中や心臓病などにかかる確率が低いというデータもあります。厚生労働省などが推奨する1日350g以上の野菜の目安は、サラダや煮物など1回の食事で野菜が主役の料理(野菜の分量が約70g相当)を1皿以上食べること。炒め物や酢の物など、きのこや海藻、豆なども含めて1日5~6皿の副菜を食べるように心がけましょう。



厚生労働省「健康日本21」で  
1日350g以上の野菜の摂取が  
推奨されています。

平和堂では野菜・果物の  
摂取を応援します。  
このマークを目印にお求めください。

choice

# 2

デザートにも料理にも。  
果物をたくさん食べて健康で美しく!

果物には、美肌に嬉しいビタミンCや、高血圧の予防に効果的なカリウムなどが豊富に含まれます。また、食物繊維は便秘の予防などに、果糖は疲労回復や脳の活性化にと、様々な健康効果が期待できます。さらに、果物の中には、食べ物の消化を助ける働きがあるタンパク質分解酵素を含むものも多いので、肉や魚料理と一緒に食べるのもおすすめです。

### 200gの目安

みかん	2個	柿	2個
梨	1個	キウイフルーツ	2個
りんご	1個	グレープフルーツ	1個
ぶどう	1房	バナナ	2本
もも	2個	オレンジ	2個



厚生労働省・農林水産省が定める  
「食事バランスガイド」では、  
果物の摂取量は1日200gが目安です。

choice

# 3

野菜や果物が手軽に摂れる  
ジュースや加工品を上手にプラス

野菜がこれ1本でお手軽に!



1本で  
約1日分の  
野菜が  
摂れる

カゴメ  
野菜一日これ一本  
(200ml)



1本で  
約1日分の  
野菜が  
摂れる

伊藤園  
1日分の野菜  
(200ml)

野菜が簡単に摂れて時短調理にも!



1パックで  
約1/2  
日分の野菜が  
摂れる

くらしモア  
彩りレタスマックス  
サラダ(165g)



1パックで  
約1/2  
日分の野菜が  
摂れる

くらしモア  
下ゆで筑前煮の具  
(210g)

※商品は一例です。一部取り扱いのない店舗もございます。

親子で作ろう!

らぶきっず  
子育て応援クラブ

# 1.2.3 クッキング

※アプリからも  
ご覧いただけます。



食パン、牛乳、たまごにジャム。残りがちな食材まとめて美味しく変身!

## ジャムのパンプディング

調理時間約25分、1人分約156kcal、塩分約0.34g

【材料】4人分  
食パン【6枚切り】  
(1cm角に切る)…1枚  
たまご…2個  
グラニュー糖…大さじ1  
牛乳…カップ1 1/4  
いちごジャム…大さじ2

### 【作り方】



① パンを並べ入れる  
耐熱容器に食パンを重ならないように、等分して入れる。



② 生地を混ぜ合わせる  
ボウルにたまごを割りほぐし、グラニュー糖、牛乳を順に入れて混ぜ合わせ、①に等分して入れ、5分程置く。



③ ジャムを散らす  
②にジャムを所々散らし、オーブントースターで10分程焼く。

## 【 INFORMATION 】



### 平和堂 スマートフォンアプリ **モバイルHOP会員様 大募集!**

会員様に平和堂、アル・プラザ、フレンドマート、エール各店の最新のチラシ、お得なクーポン・キャンペーン情報を配信♪美味食彩レシピもご覧いただけます。ぜひご登録ください!

- チラシ
- クーポン
- キャンペーン
- らぶきっず
- 美味食彩
- HOPポイント確認

ダウンロードは  
コチラ▶



### 店舗情報

※モバイルHOP会員登録には  
HOPカードが必要です。

### モバイルHOP 会員様限定 **らぶきっず** 子育て応援クラブ 新規会員様募集中!



詳しい内容は  
コチラから



対象 ご出産予定日から小学校ご卒業までの  
お子様の誕生日情報をご登録いただいた方  
平和堂スマートフォンアプリへ  
モバイルHOP会員様ご登録後、「設定」から、  
小学生以下のお子様情報を入力するだけ!

### お得な特典・情報がいっぱい!

- 特典 その1 セール・お買得クーポンなど  
おトクな情報を「平和堂スマート  
フォンアプリ」からお届け!
- 特典 その2 毎月第2土曜・日曜は **会員様感謝デー**  
レジにて対象商品が **10%OFF!!**  
本体価格より

### 平和堂公式SNS

チェック・フォローお願いいたします!

Instagram



YouTube



heiwado\_bimisyokusai  
平和堂 美味食彩【公式】



平和堂 HEIWADO  
公式YouTubeチャンネル

「#美味食彩」の簡単、美味しい、  
旬のレシピをご紹介します!

平和堂公式V-tuber『鳩乃幸』の  
楽しい配信など、情報が盛り沢山!



●レシピ内の分量について  
大さじ1は15ml、小さじ1は5ml、  
カップ1は200mlです。1ml=1ccです。

●火加減について  
加熱調理はガスコンロ使用を基準にしています。  
レシピ内に特に記載のない場合の火加減は中火です。

●電子レンジについて  
加熱時間は600Wのものを基準にしています。500Wの場合は1.2倍を、700Wの場合は  
0.8倍を目安に加熱してください。また、機種によって多少異なる場合もあります。