

城取博幸の

長野県伊那のスーパーマーケット見聞録

NO127

2020年3月～5月

城取フードサービス研究所

長野県伊那市のスーパーマーケット見聞録

[伊那谷のスーパーマーケット①「ニシザワ」の商品研究](#)

2020-04-13 16:55:02

伊那谷のスーパーマーケット「ニシザワ」

(株)ニシザワは、大正13年(1924年)創業

伊那市、駒ヶ根市を中心に、食品では4店舗のGMS、8店舗のスーパーマーケットを展開する地域ドミナント

巨艦4隻の周りに8隻の護衛艦で防衛

売上高は161億円(平成29年度)

地域商品、各地の名産品などを集めた品揃型

ランチェスターの「局地戦に持ち込む」戦略

伊那地方は長谷が続くため、商圈が細長くなかなか攻めづらい地形

デリシア、ツルヤ、バロー、西友、綿半、アピタ、イオンとも競合している

ニシザワ双葉店

伊那市御園55

1976年開店の老舗スーパーマーケット

開店当時は最新のアメリカ型のスーパーマーケットで「殻付きエスカルゴの缶詰」なども販売していた



改装改装を重ねて現在に至る
古くからの固定客をしっかりと掴んでいる



購入商品
地元商品と気になる商品を購入
いつものスタイルで購入した商品で料理をつくってみる



7000 円弱の買い物



「酢いか(ミミ)」

長野県は海なし県、「塩いか」「酢いか」「漬け魚」などがよく食べられていた
キュウリと混ぜて酢の物に



信州産「黒毛和牛肩 焼肉用」

あまり牛肉は食べないが研究のため
肩肉にサシが良く入っている



ニンニク、塩コショウでソティ 薄切りであるため硬さは感じない

お気に入りの野菜の「グリル・ロースト」 野菜の甘味がでておいしい



ミネストローネスープと一緒に

少し贅沢をしてしまった

残った焼き野菜、ミネストローネは翌日「野菜カレー」に

「さわやか健康どり ササミ」



信州安曇野産「わさび昆布」

刻んだ花わさびと昆布を混ぜた「ヌルヌル食品」



テンホウ「醤油ラーメン」 2食入

信州のご当地チェーンテンホウのチルドラーメン



相模屋チルド「麻婆豆腐キット」

レンジで簡単にマーボー豆腐ができるというチルドミールキット



カット済の豆腐と電子レンジ専用の袋にソースが入っている

ソースはグリコとコラボ

袋の中にカット豆腐を水ごと入れ、豆腐を潰さないようなで電子レンジで加熱するだけ



甘口なので子供でも食べられる

即席の割には出来がいい

このスタイルで「豆腐百珍キット」をつくってほしい

「一汁五菜」の夕食

麻婆豆腐、野菜のピクルス、わさび昆布、菜花の辛子マヨネーズ和え、佃煮、さばご飯、具沢山味噌汁

野菜中心の健康メニューだ



伊那谷名物「いなローメン」 常温保存可 お土産用

このメーカーは、ドライ食品、チルド食品、冷凍商品の「3 温度帯」のローメンを品揃えしている
「ローメン」は、1955 年、伊那市の中華料理店「万里」の主人の創作料理
当時はまだ冷蔵庫が普及していないため、中華麺は蒸し、羊肉は塩漬けで保存
年中流通しているキャベツも使った
アメリカでも中国人が伝えた「炒肉麺」がレストランメニューにあり
「LO MEIN」と書かれた冷凍商品も販売されている



焼きそばというよりも、蒸し麺の部類に入る
常温お土産用セット



キャベツ、ニンジンを加えて麺が柔らかくなるまで蓋をして蒸す
ソースはウスターソースに甘味を加えたような味
マルタイラーメン
これはストック用として便利だ



チルド「美味安心肉団子」
化学調味料無添加の鶏肉団子



賞味期限は 2020 年 5 月 4 日まで(4 月 7 日購入)
今はこんなロングライフチルド商品が売れている
湯煎するだけ
一緒に小松菜も 手造り感があり病みつきになる味



野菜かき揚げ
衛生の為トレーパックで販売



伊那谷名物 常温「五平餅」



魚焼きグリルで焼けば香ばしくなる

「じゃがいものチーズ焼き」をつくる

メークイン 2 個の皮を剥く

皮付きのままでもよいが、芽が出始めているため



じゃがいもは千切りにして、片栗粉を大匙二分の一混ぜる

ハーブ塩を振る



シュレットチーズ 40g 加える

多めのオリーブオイルでじっくり両面を焼く



これでもおいしいが、さらにパリパリ感が欲しい
200°Cのオーブンで10分



出来上がり

期待通りのパリパリ感

これをつくってみたかった

ケチャップをかけても美味しい



注意点、じゃがいもが多すぎると時間がかかる

弱火でよく焼かないと「いも餅」の食感になってしまう

「じゃがいもチーズ焼き」「野菜カレー(前日の余り)」「ミートボール」の夕食



時間は十分あるため料理には時間がかけられる

しかし、好きでないとできないと思う

今回は、長野県で店舗数 65 店(売上高第 2 位)とナンバーワンのローカルスーパーマーケット「DELICIA(デリシア)」の商品を紹介します

伊那谷のスーパーマーケット②「デリシア」の商品研究

2020-04-15 17:04:28

デリシア伊那インター店

伊那市上伊那郡南箕輪村御子柴8304-265

営業時間 9 時～23 時

隣にアメリカンドラッグを併設したネバーフット



DELICIA(デリシア)は、創業昭和 43 年

平成 28 年、株式会社マツヤを吸収合併し、店名を「アップルランド」「マツヤ」から「デリシア」に変更

長野県ナンバーワン企業となる

レシート

カルフォルニア産「ミネオラ」



見た目は「デコポン」によく似ているが、サイズは小さい

味は殆どオレンジ

甘さは強い



青森県産「ふじ」

長野県でも青森県産のふじが売れている

低温貯蔵りんご

ふじは、国光×デリシャス



長野県産ふじより少し小さい

食感はあまり変わらないが、小さい分だけ若干渋みを感じる

これは常に地元のふじを食べているから分かること



昆布 BE 野沢菜

昔からこの辺は「切り漬け」と言って切った野沢菜を漬けてきた
基本は醤油漬け



宮城産「もうかざめ」切り身

もうかざめは、太平洋北部の亜熱帯棲息する大型のさめ
他のさめに比べて臭いが少ない

長野県でさめ？

まず見たことがない

それにしても、8切れで262円は安い！

味はどうか？



「唐揚げに最適！」と書かれているが
あまり油を使いたくないので「ムニエル」にする
水分を取りハーブ塩、コシヨーする
小麦粉をまぶし、バターでムニエルをつくる
料理はいたって簡単



同時にホクトの「生どんこ」もソティ
どんこは乾燥椎茸に使われる高級椎茸



出来上がり
生どんこのソティが美味しい
マッシュルームよりおいしいかもしてない
後日、味を比較してみようと思う



これは驚き！

カジキマグロのような味と食感

臭いは全然ない

味を確かめた人はリピーターになるだろう

夕飯は、カジキマグロのムニエル、野菜かき揚げ(ニシザワ)、うどんなど

レモンをかけていただく



信州新町本場「羊肉ロース」ジンギスカン



生姜、にんにくを加えて炒める

焼きそばと一緒に

焼きそばは粉ソース(少な目)にオイスターソースを加える

薄味にしておいて後からウスターソースをかけるのが私は好きだ
炒め物にはニンニク、ショウガ、唐辛子は必ず使う



信州づくり「柏餅(つぶあん)」 柏に葉は、次の芽が出るまで落ちないことから縁起が良く
ちまきと共に端午の節句でよく食べられている



「若鶏山賊焼(もも)」
もも肉でもむね肉でもつくられている



鶏肉をニンニク味の醤油タレに漬け込み、片栗粉をまぶして油で揚げたもの
冷めた山賊焼はフライパンに油を敷いて再加熱する

「食生活研究」 食生活研究会



信州名物「山賊焼」の成立ちと展望(1)

(有)本郷鶏肉 元社長 山崎肇氏 信州大学農学部修士課程修了
信州の鶏文化と山賊焼誕生の歴史について書かれている

「春のミニパンセット」



下はミニクロワッサン 3 個、ミニクリームロール 3 個、合計 10 個

かんでんぱぱ「牛乳寒天の素」

伊那食品工業(株) 1958 年創業 寒天、ゲル化剤の製造メーカー
年商 195 億円(2018 年)

2008 年には創業以来 48 年間増数増益を達成する「年輪経営」

プレジデント誌にも掲載され、トヨタグループ、帝人など多くの企業が見学を訪れている

伊那地方は昔から、冬は寒く乾燥していることから「寒天」や「凍り豆腐」の製造が盛んであった
いちごを入れアレンジ



あずきを入れアレンジ ビビンバ炒飯をつくる



卵 2 個とビビンバの素

多めのごま油できつね色になるまで炒めると「石焼ビビンバ」のように香ばしくなる
添付のワカメスープ、白菜キムチ、酢いかと共にいただく



鈴平お土産用「ひとくち五平餅」 常温保存

箱は縦でも横でも陳列できるように印刷してある



ミニ五平餅 10 本入

かなり厚めの包材で真空パックされている

3 種類の調理方法



電子レンジで 2 分加熱し、味噌を塗り、魚焼きレンジで焼く

焦げた味噌の香りがたまらない

何か串の刺し方が不自然

串の細い部分の方が長い

製造機械の都合かな



以上、デリシアで購入した商品でした

次回は、ツルヤの商品を紹介します

この機会です

「創造的休暇」を楽しみましょう

伊那谷のスーパーマーケット③「ツルヤ」の商品研究

2020-04-18 17:28:41

ツルヤ伊那福島店

長野県伊那市福島178-1

営業時間 9時30分～19時(平常20時)

自宅から車で15分くらい



ツルヤ概要

1892年、長野県小諸市に魚屋として創業

店舗数34店、売上高861億円

一店舗当たりの平均年商 25.3億円

ローカルスーパーとしては驚異の数字だ

EDLP 価格政策を基本にしているが、特売チラシも打つ



ツルヤの特徴

1. 売場面積 600坪を基本にしている

軽井沢店は例外だがほぼ600坪が基本

2. コンコースに平台を設置しないレイアウト

鮮魚売場壁面は冷蔵平ケースを使用

3. 平台がない分、日配品、ドライ食品売場が広く取れている

利益部門の売場拡大ができています

4. 自社開発のオリジナル商品が豊富

生鮮食品にもオリジナル商品が目立つ

5. 品揃えが豊富

生鮮食品、ドライ食品の料理素材が競合店に比べ豊富

6. EDLP 価格政策

特売だけでなく、いつでも安い 特売は季節感の演出

7. セルレジ、精算機は設置されていない

8. 太陽光発電を行っている

店の入口に発電量が表示されている

9. 作業スピードが速い

青果売場など陳列スピードが速い

10. レジ対応の感じが良い

入口の掲示板



広々した通路

購入商品



7000 円弱購入



長野県は茸をよく食べる地域

茸は工場生産であるため食料自給率が高い

TSURUYA オリジナル「カットえのき茸」

通常のえのきの他かに、カット不要のえのき



「森のほたて」

えのき茸の茎の部分の輪切り

無駄なく使っている



フライパンで炒めてみる
「カットぶなしめじ」
これもそのまま使える



「株なめこ」



きのこパスタをつくる
「森のホタテ」「株なめこ」「ぶなしめじ」「エリンギ」を使う



TSURUYA オリジナル「きざみあげ」

今はどこでも当たり前品揃えされているが、ツルヤは早くから売り込んでいた



HOKUTO「生どんこ」

デリシアにも生どんこは売られていたが大きさが違う



食べ比べてみる

左がデリシア、右がツルヤ

マッシュルームもプラスして、オリーブオイルで炒める



ツルヤ(上)四分の一カット、デリシア(左)二分の一カット、マッシュルーム(右)二分の一カット
味はデリシア、ボリュームではツルヤ
マッシュルームにも負けない味であった

キノコパスタ、ベビーリーフサラダ、きのこのソティ



ベビーリーフ



シシリー島で購入した「ピスタチオ、アーモンド、カシューナッツのペーストオイル漬け」でドレッシングをつくる

酢とオリーブオイル、ペーストを加えてよく混ぜるが、味がバラバラ

翌日になるとうまくなじんでおいしくなった
ツルヤ契約農場「こだわリアボカド」



「寿司種セット(手巻用)」
キレイにカットされている



米を3合炊き、酢合わせする
玉子焼き、キュウリ、大葉、貝割大根を準備



写真の通りシャリと具を並べ、海苔の左下を持ち、下の海苔の半分を扇の中心になるように巻く
こんな感じに



「富山産新漁ほたるいかボイル」
からし酢味噌は別売り



葱をポイルして「ヌタ」をつくる
季節の料理だ



別の日に買った食材
よく探せば安い食材がいっぱいある
「いわし丸干し」7尾



一汁五菜 いわしは食べきれず翌日の回す



タイの頭あら煮用

ツルヤはアラが安い

一般では 298 円だが、いつも 199 円で販売



牛蒡と一緒に煮れば一品料理に

ロングライフチルド

売場を見ると「さんま」と「いわし」がよく売れている

「鯖水煮」と「鯖味噌煮」は缶詰の在庫があるからか



製造メーカー

常温保存も可能 加圧加熱殺菌

内容 さんまのサイズは小さいが味は良かった



「若どりムネ肉ソティ用」

ツルヤはむね肉を「しゃぶしゃぶ用」や「ソティ用」で安く提供している

下段2フェースで展開していた



「かんたん酢」でソティ

鶏モモ肉はフライパンで蒸し焼き

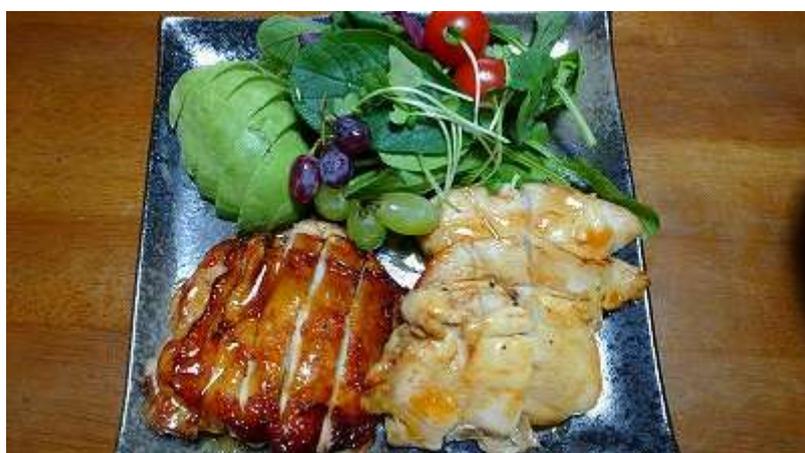
火が入ったらかんたん酢加え煮切る こんな照りがでくる



ムネ肉はあまり火を通すと硬くなるのでほどほどに

一度鶏を取り出して煮詰めればもう少し色が付く

完成



アボカド、レンコンきんぴらのレンコンはツルヤで購入したもの



話題になった「りんごバター」

りんごバターは本来はりんごだけを煮詰めたものだが
これは、砂糖とバターが入っている



トーストに塗れば最高

「たまごパン」国産レモン

長野県安曇野市豊科「ティンカーベル」のたまごパンレギュラーの他に「レモン」「コーヒーマ」のフレーバーも 首都圏のスーパーでも販売されるようになった



エルビー「赤しそ」 梅酢入

信州では赤しそのできる時期、クエン酸を加えてシソジュースをよくつくっていた



グラスに注ぐと

以上ツルヤの商品紹介は終わり

ツルヤは全国から店舗視察が多い店

視察の最後に軽井沢店を見て

「ツルヤは特別」と諦めてしまうことも多い

よい点はマネしたほうがいい

今回は、岐阜を拠点にする「バロー」の商品を紹介します

[伊那谷のスーパーマーケット④「バロー」の商品研究](#)

2020-04-23 16:48:48

食品スーパーマーケット 2月、3月の既存店売上(ヤフーニュースより)

日本チェーンストア協会の調査では、3月は衣料品がマイナス22.3%、食料品は7.1%の増加

株式会社バロー

本部岐阜県多治見市大針町661-1

社名のバローの由来は「勇気ある者」を意味するらしい

店舗数 240店(2019年3月31日)

都道府県別店舗数

岐阜県 70店、愛知県 59店、福井県 23店、静岡県 22店、滋賀県 14店、石川県 14店、富山県 14店、長野県 9店、三重県 8店、新潟県 3店、山梨県 2店、京都府 1店、大阪府 1店

2018年3月決算 売上高連結 5243億1300万円 営業利益 134億7000万円 純利益 76億400万円

* 関連会社が多いため小売部門だけの数字ではない

バロー伊那境店

伊那市境8566番地 営業時間 10時～21時



伊那と高遠を結ぶナイスロード沿い

写真は三峰川添いのサイクリングロード

その隣に店舗がある

競合は「西友」「ニシザワ」

基礎食品が安い、コモディティタイプに分類される



チラシは価格のみ



均一セール 安い！！

購入商品

目的は各スーパーマーケットの品揃えの特徴と、料理をする上での問題点を探ること



6000円～7000円を予測していたが、5000円以下であった

内容をチェックすると確かに安い



「パイン(スライス)」

見慣れたカットパインだが思わず買ってしまう

他に比べてカットが厚い



マッシュルーム インスタパック 195 円

バローの関連連会社の商品か マッシュルームも安くなり、使いやすくなった



アヒージョの素

1 パック分をカットして使用



かつては高くあまり食べられなかったマッシュルームもこの価格でこのボリュームで料理しやすくなった

東海漬物 塾ぬか床

野菜をぬか床に入れるだけ



ぬか漬けを作る



袋に入れるだけ

2日ほど経つと出来上がり

袋に入れたままにすると水分がでるので、取り出した方がいい



自家製ぬか漬け

よくできた

自家製の漬物をつくることで、市販の漬物は買わなくなった

チルド 増量塩サバ ノルウェー産 398円

他の店より切り身が大きいような気がする



ぬか漬け、子メロン漬け、きんぴらごぼう(ツルヤ冷凍)、たけのこごはん(2回目)、ワカメの味噌汁



庭の山椒の芽が出始めた



豚生姜焼き用スライス

トレーが大きめなので、トレーをバット代わりに使え、塩、コショウ、打ち粉、下漬けもできる
バットやボールは使いたくない
洗い物を少しでも減らしたい



付け合わせはポテトサラダ(妻製)、キャベツの千切り、トマト
これには断然「とんかつソース」がよく合う
学生時代を思い出す 大盛ライスにたっぷり野菜
生姜焼きはご飯との配分を考えながら食べた



珍しい商品を見つけた

「国産豚煮込み用骨付き肉」

日本のスーパーではオックステールを売っている店が少ない

骨付き豚肉だがスープに挑戦



水に入れて血抜きをする 塩を加えて下ゆで



アクがかなり出る

肉を取り出し酒を加えて1時間ほど置く



圧力鍋で1時間 北海道産ペコロス(ツルヤ)



鍋に移しさらに 2 時間

味付けは塩だけ

完成

スープが白濁しない

それでもダシは出ていておいしい

圧力鍋 1 時間、鍋で 2 時間煮たが、まだ加熱時間が足りないように思う

豚骨スープは 8 時間ほど煮る



豚骨付きのスープと山賊焼(味噌味)、自家製糠漬けで夕飯



岐阜名物 冷凍「ケーちゃん」(村山チキン株式会社) 250g 298 円

岐阜県を代表する料理

鶏肉をタレ漬けし冷凍したもの

冷凍平ケースで 6 尺展開



ニンニク、ショウガと炒め、鶏肉を一度取り出し、野菜だけを炒める
たっぷりの春野菜と一緒に炒める



添加物は使っていないが鶏肉は柔らかい
サクサクチーズはんぺん 178円



はんぺんにチーズを挟み、パン粉を付けて揚げたもの
手が込んでいい 惣菜部門で販売してもいい商品

信州生そば 長野県千曲市の「滝沢食品」



わさび漬けつゆとめんつゆでいただく

今回は、辛み大根と焼き味噌で、江戸(前期)の高遠そばを復活させたい

PBの冷凍うどん 5食



コシのある食感

草大福 6個入+1個増量 198円



中部フーズは関連会社

昼食と夕飯は好きな料理をアホみたいにつくっている

そのため、外食、惣菜を買う機会が減った

自分で買っているから在庫が頭に入っていて食材の廃棄はない

しかし、けっこう大変

私の専門は「ミールソリューション」

食材を買い、料理を自分でして見て、いろいろと改善提案がいくつか見つかった

この機会に好きなことをとことんやるのもいいと思います

伊那谷のスーパーマーケット⑤「生鮮市場 FRESHLY」の商品研究

2020-04-25 17:44:0

伊那市の「生鮮市場 FRESHLY」

会社名は岡谷生鮮市場

「岡谷生鮮市場」と「生鮮市場伊那店」の2店舗、独特の販売方法を行っている
品揃えは、「生鮮、惣菜の市場スタイル」+「セレクト商品」が特徴
生鮮食品、惣菜が充実していて、日本各地からの名産品を集めた店
生鮮市場 FRESHLY

営業時間 10時～19時



店内は平台を多用した市場スタイル

店の大きさは300坪ほど

競合は、ニシザワ双葉店、ツルヤ福島店



チラシ 「春の弁当特集」+「全国名品」+「BBQ」特集

惣菜の製造者は(株)クオーレ
調べてみると地元のイタリアンレストラン
テナントなのかバックヤードで製造している
このセンスはスーパーの惣菜とはレベルが違うようだ
お弁当と寿司盛り合わせ



「助六弁当」 松花堂弁当 580 円
季節のおかず、ジャンボいなり、太巻寿司、細巻寿司
栄養バランス、彩、盛り付け、味ともレベルが高い
なかなかこの価格で販売できない



お弁当 398 円
おかず部分は同じだが、ごはん(穀物米、桜エビ、豆ごはん)の3種類
980 円弁当と穀物弁当は売り切れていた(11 時)



細巻セット 498 円

干びょう、かつぱ、お新香、梅かつぱ巻の 4 種盛合せ

細巻太さ、カットは一定でレベルが高い

トレーとのバランスもよい



4 月 25 日(土)~27 日(月)の特売チラシの惣菜

地元外食店(日本料理、中華料理、焼とり屋)の弁当を販売(2 日間限定)

このスピード感と実行力は地域密着のスーパーマーケットだからできること

口では言えるが、なかなかできそうでできないことだ

時代が変わってきた

外食が弁当を販売するようになった。

外食産業が苦しい、3 月の外食企業の売上を見ると中には売上が 50% 台まで下がっているチェーンもある

知人が送ってくれた外食チェーンの 3 月売上前年比

売上ベスト 5 企業 1 位ケンタッキーフライドチキン 108. 2%、2 位焼肉キング 103.0%、3 位モスバーガー 100. 9%、4 位マクドナルド 99. 9%、5 位ほっともっと 99. 2%

ワースト5企業 1位はなの舞50.1%、2位いきなりステーキ51.1%、3位グローバルダイニング51.4%、4位梅の花54.8%、5位 WDI55.0%

テイクアウトグループが好調で、居酒屋グループが苦戦
早く元に戻してほしい



「群馬県 赤城ポーク 肩ロースブロック」



いつものように塩をしてしばらく置き、酒、生姜、葱を加えて、圧力窯で1時間
トロトロに柔らかくなる



残りはゆで汁のまま冷蔵保存
 回鍋肉をつくる
 トロトロ食感の塩煮豚がおいしい



左はニシザワ名物の「馬肉もつ煮」
 信州は昔から馬肉を食べる習慣がある



広島「とらや」のはっさく大福



生のはっさくが入っている
「とろりなめらか絹生揚げ」



大根おろし煮に
野菜中心の夕食



クリームチーズとアンチョビ
ポテト料理の「ヤンソンさんの誘惑」をつくる予定



山賊揚げ(味噌味)
特売で、醤油味、塩味、味噌味の3種類を248円で販売



何もかけないで食べられる
仙台麩



仙台駅で食べた「仙台麩丼」を再現
かつ丼のつくり方と同じ



卵でとじて完成
仙台麩は油で揚げているため、肉の揚げ物のよう
関西地区では「油揚げ丼(きつね丼)」もある



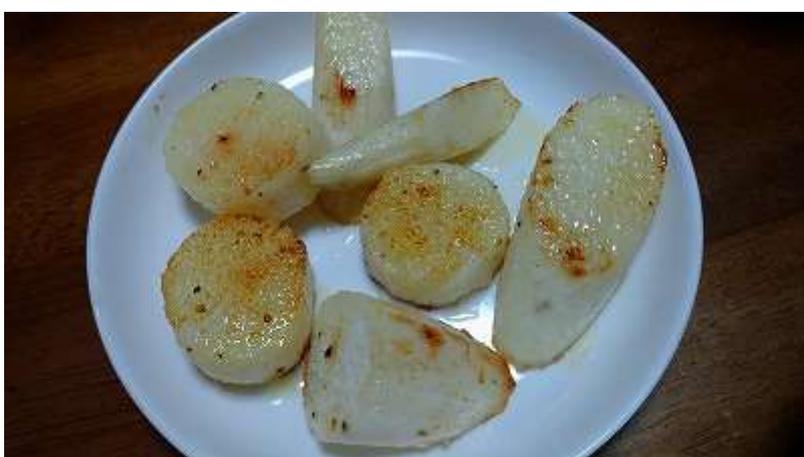
余りは味噌汁にも入れた

別の日のメニュー(生協で購入)

すり鉢でとろろ汁をつくる



卵1個、白だしで味をつけて出来上がり
残りは塩、コショウをしてバターで炒める



焼鯖ととろろ汁、たこの酢の物



以上、生鮮市場のレポートは終わり

伊那谷のスーパーマーケット⑥「西友」の商品研究

2020-04-29 17:09:31

西友

1956年、旧西武グループ・西部百貨店が西武ストアとしてスタート

1970年、長野県では、魚力に40%出資し株式会社西友ストアー長野(後のエス・エス・ブイ)を設立

2002年、アメリカのウォルマート・ストアーズの傘下に入る

2018年、ウォルマートが楽天と業務提携「楽天西友ネットスーパー」を運営

主要株主 ウォルマート・ジャパン・ホールディングス株式会社

店舗数全国 333 店(2020年 売上高約 7000 億円)

長野県 43 店舗 東京 78 店、福岡 59 店に次ぐ 3 番目

EDLP 価格戦略が基本であるが、特売チラシも時々打つ

4月24日、西友は3000名の従業員募集を始めた

既存の33500人の従業員に対し「スーパーヒーロー・ボーナス」として、総額3億3500万円支給することも決めた

西友 伊那竜東店

伊那市上新田2717

基本は 24 時間営業

競合はバローとニシザワ



長野県の西友の出店戦略(43店舗)

諏訪、伊那地区に9店舗



長野地区に10店舗

松本地区に8店舗

地域ごとに8店舗から10店舗集中出店

ヨーロッパで、ALDI や LIDL を検索すると、このように10店舗くらい集中出店している



しばらく来ない間に改装されている

チルド売場(左)をリーチケースにしたが、この時期は開けづらい

前に比べて、アイテムもボリュームお増えている

NB商品だけではなく、PB商品も地域商品も品揃えしている



購入商品



合計5244円

だいたい5000をめどに買い物をしている

切干大根

時間は十分あるためいろいろと試してみる

買った切干大根の使用目的はぬか床の水分を取ることに



切干大根をペーパータオルで包む

同じく乾燥椎茸も



ぬか床に入れ2日間ほど置く

ぬか床の水分を吸収するだけでなく、乾物の戻しにも使える「一石二鳥」

ただし、塩分を含むため料理の時に調整



ちくわと油揚げ、粉末だしを加えて煮る

塩味があるため醤油は少なめ、砂糖多め

うまくできた

切干大根煮はうまい

自家はひじきで挑戦



冷凍タコ飯の素

冷凍の炊き込みご飯の素の売れ筋商品



解凍して2合のご飯に混ぜて炊くだけ

たこが柔らかい



夕飯

エリンギ、ちくわ、厚揚げの煮物は妻がつくったもの

右の昆布とかつお節の佃煮、生姜の佃煮は冷凍した常備菜

中央はアピタのテナントのレンコン揚げ



アンガスビーフ 肩ロースステーキ用
100g182円 977円



S&Bのスモークビーフ

肉の両面にまぶして、袋に入れオリーブオイルを足して2日ほどマリネする
こうすることで、味もなじんで肉が柔らかくなる



常温に1時間ほど置き強火で肉を焼く

グリル用皿に移して180℃のオーブンで10分程加熱



出来上がり

オープン皿が熱くなっているため、時間が経てばミディアムくらいになる

12品目のサラダとガーリックポテト、コーンスープ、エリンギとブロッコリーのソテー

焼肉のたれとおろしポン酢で 意外や意外、柔らかく臭いもない

3人で食べても余るほどのボリューム

アメリカンビーフは西友で買うことに決めた



カリカリガーリックポテト

ドイツ フランクフルトで食べたガーリックポテトの味が忘れられない

手前がカリカリガーリックポテト



イギリス ロンドンローストポテト

チルドボイル済み、バター付きのミールキット アルミトレーがついているため、オープンメユウ



キッチン付きホテルで調理

時間がないのでフライパンにバターを溶かし、弱火でじっくり焼く

カリカリ、ホクホクでとてもおいしかった 試作してみる ジャがいも(男爵)を一口大にカットして

ボイル 粗熱を取り、おろしにんにく、塩コショウ、片栗粉を混ぜる



多めのバターとオリーブオイルで弱火で加熱

少し時間がかかるがカリカリになるまで できあがり アツアツを食べるのがおいしい

家族は絶賛！ 冷えてしまえば食感は失われてしまう



ボイルして孫の離乳食に



まだ食べていないが刺身こんにゃくか



信州そば



表示は小麦粉より先にそば粉が来ている
信州人はそばにうるさい

江戸時代初期の「高遠そば」に挑戦

醤油もみりんもかつお節まだ使われていない時代

高遠そばは、辛み大根の搾り汁と焼き味噌でそばを食べていた

辛み大根(地元ではねずみ大根と呼ぶ)が直売所で手に入った



皮を取らず大根おろしをつくる

麺つゆ(左)とおろし汁(右)の2種類を準備



焼き味噌をおろし汁に入れて溶かす



つゆにつけてそばを食べてみる

大根の辛みと焼き味噌の香ばしい風味

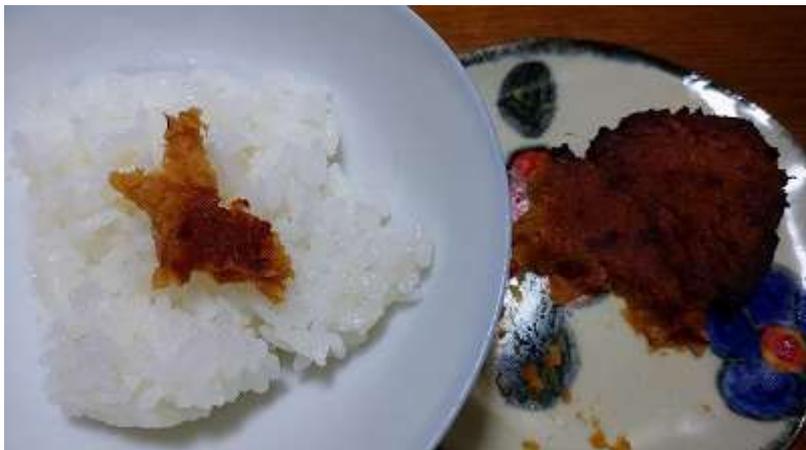
素朴な味でこれはアリだ

家族は手を出さなかった

焼き味噌をごはんに載せても美味しい

焼きおにぎりのようだ

最後にそば湯と焼き味噌でいただく



「みなさまのお墨付き」タイカレー 各150円

惣菜売場では、レトルトカレーとご飯とカレーを盛り合わせたインスタ製造品も併売



ダブルカレーでいただく

日本人いあうようにアレンジされているが、なかなか家庭では出せない味でおいしい

中央は前日のステーキの余り

常備菜と一緒に昼食



焼き芋

おかずは家庭でつくる機会が増えているため、家庭ではできない手間のかかるものやスナックを販売したほうがいい

ポテトメニューは広げた方がいい



「みなさまのお墨付き 2種のミニどらやき」



「みなさまのお墨付き 3種のミニドーナツ」

2種類をバンドル販売



「あんドーナツ」

地元駒ヶ根市赤穂の天恵製菓の商品

家にいる時間が長くなるため、ティータイムにこうしたミニサイズの商品が売られているようです



西友のレジメの有料ショッピングバッグ

レジで聞くより、必要な人は自分で選ぶ

ちょっとしたことだが少量化に繋がる



伊那谷のスーパーマーケット⑦「アピタ」と100年前に起きたこと

2020-05-04 16:52:46

伊那谷のスーパーマーケットの商品研究⑦「アピタ」

ユニーグループの沿革

1912年、西川長十が、名古屋市中川区に履物店「西川屋」を創業

1969年、ほていや、西川チェーン、タキヒヨー共同出資により共同仕入会社「(株)ユニー」を設立

1987年、香港ユニーオープン

1989年、ユニー全店にPOS導入

2012年、(株)サークルK株式会社の公開買付けを実施

2016年、(株)ファミリーマートと経営統合し、ユニー・ファミリーマートホールディングス(株)誕生

2019年、パン・パシフィック・インターナショナルディングス(旧(株)ドン・キホーテホールディングス)の連結子会社化

売上高6706億円(2018年2月)、営業利益18億円

GMSの「アピタ」、SMスーパーマーケット「ピアゴ」、都市型小型SM「ピアゴ・ラ・フーズコア」

従来のGMS業態から、ドン・キホーテを融合した新業態のダブルネーム店舗が増えてきている

* 香港ユニー4店舗は、2018年に現地企業に売却

アピタ伊那店

伊那市西町5182-1

営業時間9時~20時

競合は歩いて行ける距離に「綿半ホームセンター」



「お客様へのお願い」

「縮小営業のご案内」



「アピタで働く全従業員で感染予防に努めて参ります」

アルコール消毒を、11時、15時の2回実施

銀ざけ(甘口) 3枚入 401円

チリ産の銀鮭



よく脂が乗っていて味もよい

これはまた買ってほしい

自家製ぬか漬け、切干大根、佃煮、古漬け、わさび醤油漬け

常備菜3品、前回の煮物、焼鮭、味噌汁の「一汁五菜」



長野県で昔からよく食べられているスギヨの「ビタミンちくわ」

「栄養機能食品 ビタミンA、ビタミンE」と書かれている



ひじき煮をつくる



乾燥ひじき
粗削りのかつお節



乾燥昆布
乾燥椎茸



キッチンペーパーに包んでぬか床に入れる

目的は3つ

1. ぬか床の水分を取る
2. 乾物を戻す
3. 味をよくする

これはいい方法だ

2日ほど漬け込むと、ぬか床の水分を吸ってくれた

つまんでみると、味がよくこのままでも食べられそうだ

かつお節、昆布、椎茸は刻んでしばらく煮て、ひじき、茹で大豆と一緒に煮る



出来上がり

塩分を含んでいるため醤油は香りづけ程度、砂糖とみりんを加えた
だしの濃いひじき煮ができた

これはお勧め

「ぼてじゅう総本家 お好み焼き とん玉セット」 2人前

日本のチルド「ミールキット」の元祖かも知れない

「おはなはん」などもキットをつくっていた



生の豚肉、生のスライスキャベツ、液体バター、トッピング

卵を加えるだけで簡単にできる

フライパンで豚肉を焼き、卵で溶きキャベツ、バター液を混ぜて焼く



トッピングが豊富

完成



キャベツは少なめだが味はいい

「冷凍うどん&もつ煮込み=もつ煮込みうどん」



水にもつ煮、メンつゆ、ネギ、刻み揚げ、冷凍うどんを加えて煮るだけ
これは簡単であるためお勧め

「アマランサス入りそば」

アマランサスは、紀元前6世頃からアステカ人の主食であった
赤い実がなる植物

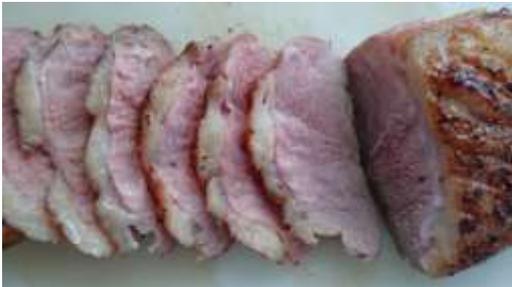


鴨南そばをつくる

前に道の駅で買った冷凍国産かものもも肉
解凍してしばらく常温に置く
塩コショウして、皮目部分に包丁を入れる
皮目から焼く
ネギも一緒に 山椒をハーブとして



返して弱火でじっくり
カモ肉は熱が入ると厚みが増す
肉に弾力がでてきたら、火をめてしばらく落ち着かせる
ドリップは出ていない
ピンク色に仕上がった



汁の出来上がり
カモの脂は捨てないほうがいい
一味唐辛子をかけていただく
カモ肉は味が濃厚でおいしい
アマランサス蕎麦はもっちりとした食感で、味は上品
カモに合わせるのならザラザラとした藪蕎麦の方が合ったかもしれない



コメダコーヒー店「まろやかミルクコーヒー」



テナント「かね貞」の「椎茸れんこんカツ」 3枚入 300円

原材料は、魚肉、レンコン、玉ねぎ、椎茸、パン粉



これは手間も時間もかかる料理

シャキシャキ食感でおいしい

さすが専門店だ

夕飯のメニュー



惣菜を一品加えれば食卓が豊かになる そろそろ「料理疲れ」も出始めた

惣菜の売上はあまり芳しくないが、そろそろ「料理のマンネリ」「料理疲れ」が起きているためもう少し経てば復活するのではと思っている

伊那谷のスーパーマーケット⑧「イオン」と100年前に起きたこと

2020-05-08 16:59:11

伊那谷のスーパーマーケット⑧「イオン箕輪店」

上伊那郡箕輪町大字中箕輪9025

8時～22時

木の大きさを見れば古さを感じる



入口の平台では「タイ気分フェア」開催中(5月1日訪問)

パパイヤ、ヤングココナッツ、タマリンドなどのタイからの輸入品を販売
ゴールデンウィークに向けたいい企画だ



購入商品



購入金額 7225円

少し買い過ぎた いつも5000円をメドにしている 刺身、惣菜を買うと金額が張る



タイ産「ヤングココナッツ」 298円



穴が開いていないため、包丁で外皮を切る

包丁の根元を突き刺す
思ったほど固くない



上の部分がカットできた
ココナッツウォーターを取り出しグラスに移す
妻と次女は怖がってあまり飲まない
中の柔らかい部分はワサビ醤油で
イカ刺しの食感で香りもいい
ワサビ醤油をつければ刺身になってしまう



スプーンで内側を取り出す
ココナッツは捨てる場所がない こんな楽しみ方がある
全部私が食べた もう少し日本でも普及させたい
ヨークベニマル日立滑川店のココナッツ398円
外皮は剥がしてあり、上の部分の穴にストローが刺せるようになっている
これは穴が開いているが、一人では飲み切れない程の量だった



「スイートタマリンド」

木になるマメ科の植物で種の周りが食べられる



堅い外皮を剥がして食べる

干し柿のような味

料理の調味料にもソースとしてよく使われる

日本の「柿」、中東の「デーツ」、アメリカの「プルーン」、中国の「山楂子(サンザシ)、竜眼」、韓国の「ナツメ」など各地域に乾燥フルーツがある



「かつおのたたき」 タレなし



オニオンスライス、みょうが、スライスにんにく、おろし生姜をトッピング
ゆずポン酢でいただく

「エビフライ」 7本 369円

サイズは小さいが本数が多い



千切りキャベツと一緒に

3人で2本ずつ食べても1本余る

1本余るのが、譲り合っただけのぼのとしていい

「料理疲れ」「料理バテ」

ここ2カ月毎日昼と晩「一汁五菜」を送表に料理をつくってきたが、少し疲れた

今日は刺身と海老天、それに常備菜3品

即食系の商品の夕食で「ご無礼」

惣菜の売上が悪いようだが、そろそろ「料理疲れ」がでる頃で、売上は徐々の戻りでは



マルコメ「大豆のお肉」



日本ハムのRTC

「ミールキット」と「RTC(レディトゥクック)」の違い

ミールキットは生の食材をセットにしているのに対し、RTCは加熱済みの食材をセットにしている

オールインワンではないが、20年以上続くRTC商品

ロングライフのRTCは日本ハムが独占状態



フィレタイプで回鍋肉をつくる



まず「大豆のお肉(フィレタイプ)」をごま油で焦げ色がつくまで炒める
野菜を炒め、柔らかくなったら回鍋肉のソースを加えてさらに炒めるだけの簡単な料理
生肉を使わないため、鮮度管理の必要がないのがいい
出来上がり
食感は肉のようだ
大豆臭は一切しない



ビビンバ炒飯
にんにく、生姜、ネギ、たまごを炒め、ビビンバの素を加えて「ビビンバ炒飯」をつくる
ビビンバ炒飯とすずきのホイル蒸し



「麻婆なすの素」+「大豆のお肉(ミンチタイプ)」



水と酒を加えて

これは私流の作り方

大豆ミートたっぷりの麻婆なす

タレが絡めばまるで肉だ



道の駅の山菜売場



道の駅で買った「タラの芽」と「こしあぶら」



タラの芽の下処理

タラの芽とこしあぶらを油で揚げる

タラの芽は時期が少しずれているため香りが少ない

こしあぶらは出始めで、香り山菜の渋みはタラの芽を上回っていた



山菜天ぷらと麻婆なす、刺身こんにゃく、ココナッツの刺身



ざるラーメン

冷し中華(醤油)が品切れであったため代替で購入



ソーメンとざるラーメンのダブル涼味麺で
最高気温が25℃を超えると涼味麺が食べたくなる
コメダ珈琲店「小倉あん」



あんバターでいただく
バターやマーガリンの合う小倉あんだ
牛乳パン
このスタイルが信州の「牛乳パン」



高遠町(株)仙醸「アルカス 77」



品目はスピリッツ アルコール分77%
「原酒」と言われているもの
スピリッツだが殺菌用として利用するのが目的だ
次回は「綿半ホームエイド」を紹介します
ここは魚売場がおもしろい

[伊那谷のスーパーマーケット⑨「綿半 WATAHAN」](#)

2020-05-10 16:33:45

綿半(WATAHAN) Low Price Super Center

創業は1977年1月13日

長野県を中心に21店舗のホームセンター・スーパーセンターを展開

綿半伊那店

伊那市西町5245-1

営業時間9時30分～19時

よく客が入っている



入口の弁当販売

綿半はコロナウィルス感染対策で外食が自粛となる中、地域の飲食店を応援し、飲食店の手づくり弁当やスイーツの販売をしている(4月28日記事)

4月18日から準備をはじめ飲食店約50件と契約し、順次販売をスタートした
スピード感がある 外食業者もスーパーのお客様 困った時はお互い様である 外食に客が戻るのはまだまだ先かな



食品売場



鮮魚売場に大掛かりな水槽が登場

観賞用の水槽とは違う 中国のアリババ、テンセント、美团が展開しているスーパーマーケットの水槽のようだ この店は、水温をプラスした「5温度帯(ホット、常温、チルド、冷凍+水温)の品揃え」が完成



飛び跳ねる魚にお客もびっくり

カレイが空中を移動し、客はみんな興奮状態

今日のお品書き



水槽は管理コストはかかるが鮮度感は抜群 ロスも少ない

「名古屋市場より入荷 本日のおすすめ品」コーナー

魚売場は「地域一番店」かもしれない 山奥のお客様に「鮮度の良い、おいしい魚を食べてもらいたい」とい思いからか これは差別化になる

外食が扱っているような高級魚も入荷している

外食もここに買いに来るだろう



購入商品

魚商品が多くなった



買上げ金額 6233円



天然プリのアラ 298円



頭の部分で血合いがかなりある

お湯をかけて「湯引き」する

冷水で洗い血合いを丁寧に取り除くと生臭さは残らない

いつもまな板の上でやっていたが、洗い物を減らすためトレーのまま



血合いを丁寧に取り除く

ブリ大根をつくる

調味料は、酒2、醤油1、みりん1、砂糖0.5の割合

少し甘めの味付けにしておいた方が食べやすい



大根は下ゆで1時間、ブリ、生姜、調味料を加えて1時間加熱
焼きうどんと一緒に



スズキ 2切 399円

スーパーマーケットではあまり見かけない魚



中にこんなものが

「生き生きシート」と書かれているが、どんな効果があるのか

「料理の五法」の中で「蒸し料理」をつくっていない

キャベツ、もやしなどのミックス野菜、パプリカ、三つ葉、バターを載せて「ホイル焼き」



フライパンに水を敷き、オイルで包んだ材料を加熱

焦げないように時々水を加える

ポン酢でいただく

蒸し魚もたまにはいいものだ

これも洗い物を少なくするため、そのままテーブルに

我が家では洗い物を減らすため、皿に移さず鍋やフライパンをテーブルに置くことが多い



「メバチまぐろの切り落とし」 250円

漬けまぐろでもつくる予定



焼きうどんに使った

焼きうどん

野菜、ちくわ、冷凍麺を麺つゆで味付けしただけ

麺つゆをうどんに直接かけるとつゆを吸ってしょっぱくなるため、野菜に味付けしてから麺を加えた方がおいしい



「唐揚げ弁当」

もろみ醤油香る唐揚げ



シンプルな唐揚げ弁当だが、確かに鶏唐揚げはおいしい

ちらし寿司材料



桜えびちらし寿司

道の駅で「昔なつかし草餅」を買う



新物のよもぎを手摘みしてつくっているようだ

これも春の味覚

よもぎの香りがよくする

以上、綿半をレポートしました

人口7万人弱の伊那市にスーパーマーケットがひしめいている

エコープ、業務スーパーなどを足せば10企業もある

特徴ある店をつくらなければ勝ち残れない

そうした意味では綿半の活魚はよく考えた戦略だ

[伊那谷のスーパーマーケット⑩「ベルシャイン」](#)

2020-05-13 17:11:34

「トクバイ」による伊那市のスーパーマーケット紹介

主要9企業が紹介されている



トクバイのニシザワ ベルシャインの「母の日」の特売チラシ
 スーパーマーケットのチラシも紙からネットに変わりつつある

ベルシャイン ニシザワ伊那店

伊那地区のシェアナンバーワン企業

ベルシャインという大型店4店舗、スーパーマーケット7店舗を展開



購入商品

母の日であるため、「手巻き寿司セット」「フライドチキンセット」を購入



購入金額 3075円



玉子焼きも半分にカットしてほしかった



寿司飯を炊いて、キュウリ、大葉、貝割れ大根、ガリを準備
シャリだけ準備すればあまり手間はかからない
フライドチキンセット 580円
フライドチキンセットはキャセロールに移しオープンで温める

画以外のよう、トレーのままオープンに入れられれば有難いのだが



我が家の「母の日パーティ」



フライドチキンのパセリは農園のもの

大葉もと言いたいが、大葉を取ってしまえば裸になってしまうためもう少し成長を待つ



寿司ネタは、最初に醤油とわさびを付けて巻くと後から醤油をかけなくていい



欲張りすぎた

シャトレーゼ

本社 山梨県甲府市

売上高 543億円(2019年3月)

創業はもう少し古かったと記憶しているが、2010年、シャトレーゼから分社化して「シャトレーゼホールディングス」を設立

最初は卸販売を行っていたが、自社工場から卸を通さずフランチャイズ店舗に送るシステム

シャトレーゼ伊那店

伊那市上新田2137-4



次女からのプレゼント

ニックネームも入れてくれた

前にこんな料理も作ってみた

ツルヤで買ったコロコロ野菜 人参、玉ねぎ、じゃがいも



野菜を先に炒め、ひき肉を加える

白ワインを加えてさらに炒める



トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、醤油を加えてコトコト煮る

トロミを付けるため小麦粉を加える

これが失敗

じゃがいもが柔らかくなっていない状態でトロミを付けると中に水分が入らず硬いまま
煮豆が柔らかくない状態で砂糖を加えるのと同じ

おかげで水を加えながら3時間煮込むことになった

後で考えるとこれが正解であった 美味しいミートソースができた

じゃがいも、人参の食感も残っている 今はこんな商品が売られている

ボイルして上に載せるだけ

家庭では出せない味



ミートボールミートソースの完成

似たもので「ボロネーゼ」があるが、それは平打ちのパスタを使う

もう一品「ズッキーニとトマトのマリネソース」



焼き野菜とソースを絡めるだけ

サラダチキンも加えた

3時間煮込んだミートソースはおいしい



余ったミートソースで翌日「茄子のラザニア」

1日冷蔵庫に入れておいた



米ナス

薄く縦にスライスして水にさらす



フライパンで両面を長めに焼いて水分を飛ばす

これをやらないとかなり水分がでる

油っこくならないよう油は使わなかった

キャセロールにオリーブオイルを敷きミートソースを広げる 少しソースが足りない



ミートソース、茄子、ミートソース、茄子、ミートソースの順に重ねる
最後にシュレットチーズを載せて180℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く



出来上がり 本当はモッツアレラチーズを使ったかったが
こんな感じ 茄子の水分は出ていない



オニオンスープ、マッスルームのアヒージョ、自家製パンと一緒に



久々のイタリアンでした

まあ暇ですから

前につくったポテトを使った「ヤンソンさんの誘惑」もつくって欲しいと家族から要望もある

スーパーマーケットは「Aコープ」、業務スーパーも覗いてみたい

伊那谷のスーパーマーケット⑪「Aコープ」の商品研究

2020-05-16 17:17:42

A. COOP 伊那中央店

伊那市狐島4385-1

営業時間9時30分～20時

伊那エリアには伊那中央店、みすず店、宮田店、駒ヶ根店、七久保店の5店舗



店内

スーパーマーケット+道の駅のような店だ



生産者コーナー



購入商品



購入金額 5031円

ほぼ予算通りだ



旬のフキ

身欠きニシンと一緒に煮る予定



骨付き「サフォーククロスラム」
 美味しいそうな骨付きラム



惣菜売場は「ゼストクック」
 地元のスーパーではどこも扱っていない「高野豆腐の揚げ煮」
 高野豆腐に衣をつけて油で揚げ、タレを絡めたもの
 昔から地元で食べられている料理



辛辛鶏！旨辛ささみステック 100g199円 372円
これもゼストクックの超ロングラン商品



かつおのたたき、高野豆腐、ささみスティックの夕食



たけのこを大量にいただいた
米のとぎ汁で2時間ほどボイルして一晩水に漬けておいた
メンマをつくる



堅い部分は輪切り、残りの部分は二分の一にカットし、中央部分は船底のように切り抜く
パーツをスライスする

食感を楽しむ場合は厚切り 柔らかめが好きな場合は薄切り



こんな感じ 生姜、豆板醤をごま油で水気がなくなるまで強火で炒める

長めに炒めた方が味がしみ込みやすい



水50cc、酒大匙3、醤油大匙3、砂糖大匙2、鷹の爪を加えて水気がなくなるまで炒める

最後にまたごま油を加える 出来上がり 温かいうちに食べれば「たけのこのきんぴら」

1日置けばメンマだ これはおいしい



鶏むね肉



皮を剥ぎ、三等分に切る

塩コショウし、小麦粉をまぶす

まず皮だけ炒めて油を出す

次に鶏肉の両面に焦げ目がつくまで焼く(中心部はまだ生)

焼き過ぎないこと

多めのかんたん酢、肉のタレを加えて蓋をして蒸し煮する(フライパンの四分の一くらいまで)

手で押して弾力があれば火が入っている



出来がり

切らずに豪快にかぶりつくのがおいしい 鶏ムネ肉の蒸し焼きと自家製メンマ



だんだんと買った商品の在庫がたまり料理が追い付かない

「ふきと身欠きにしんの煮物」と「ラムチャップ」をつくらなければ

「酒屋の変化」と「肉&ポテト料理」

2020-05-19 16:51:38

酒屋の変化

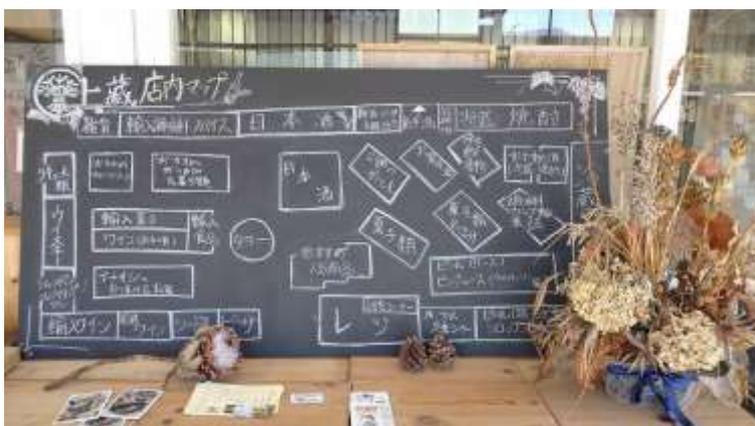
近くの「上倉」という酒屋へ

前はチェーン店であったが今は個人が経営しているようだ



手書きの店内マップ

おもしろそうな店



CALDIと酒屋を一緒にしたような店



輸入品だけでなく、日本全国からのお取り寄せも多く扱っている
たまに覗いてみるとおもしろい商品が置いてある

殆どがドライ食品



徳島の特集で紹介した「わらび餅」も



「りんごバター」

これは「スプレッド」で、「ペースト」ではない



砂糖、バターが入っている
長野県飯田市のメーカーだ



購入商品

アメリカ輸入の5種類のチーズが入ったパスタソースとカットマトの缶詰
 輸入品のピーナツビスケット、せんべい、月の小石チョコレート



パスタソースとカットマトでパスタをつくる
 オニオンスープと一緒に
 濃厚な味でいかにもアメリカ



トッピングのバジルは畑から採取したもの

A・コープで購入した「ふき」と「身欠きにしん(半干し)」

季節料理の「ふきとしんの煮物」をつくる



鍋に入るサイズにふきをカットし塩づりをする

熱湯で3分茹でる



外の筋を取り、冷水にさらし半日置きアクを抜く
適当な大きさに切る

半乾にしんは生臭さを取るため酒と水で煮る



フキと調味料(醤油、みりん、砂糖)を入れて煮る

問題発生！

みりんのつもりが、かんたん酢を間違えて入れてしまった！

後の祭り

パッケージがよく似ているため、ちよくちよく間違えそうになる



これは結果オーライ
酸味が飛んで全体に柔らかい味になった
かんたん酢は料理の幅を広げた
野菜たっぷりの食卓
一汁七菜 昔の農家の食卓はこうであった
大量につくりだんだんと消費してゆく
冷蔵庫のなかった時代は自然と味を濃くして保存した
左下は前日のツルヤの冷凍シチューの余り



「トンテキ」をつくる
前にイオンで買った豚ロース肉に塩コショウをし、オリーブオイルを入れて4日ほどマリネ



ハサミで切れ目を入れてシーズニングスパイスをまぶす
切れ目を入れる向きを間違えてしまった それでも火は入りやすい

にんにくを炒め、フライパンで焼く



これもかんたん酢で蒸し焼き

豚ロース肉は焼けば堅くなるが、マリネしてあるため繊維が緩んで食べやすくなった

ポテト料理をつくる



我が家流「ヤンソンさんの誘惑」

「ムーミン」の著者トーベ・ヤンソンさん(フィンランド)が好んで食べたと言われているポテト料理
じゃがいもをカットして硬めに茹で、上にアンチョビを並べる

冷凍ポテトでもよい

残ったオイルも上からかける

ポテト、アンチョビ、ポテト、クリームチーズ、シュレットチーズの順に重ねる



170℃～180℃のオーブンで程よくチーズに焦げ目がつくまで焼く

上からパセロンを振って完成

夕飯のメニュー

「ヤンソンさんの誘惑」はおいしいが、寒い冬のメニューかな



味付けは塩コショウ、アンチョビ、チーズだけ

シンプルだがおいしい

じゃがいも、アンチョビ、チーズはヨーロッパに基本商材だ



もう一品

前回家族に好評であった「チーズポテト」

じゃがいもの皮を剥き一口大にカットして茹でる 楊枝が刺さればOK



おろしにんにく、塩、コショウをして、片栗粉を袋に入れ振ってよくまぶす

フライパンにオリーブオイル、バターを溶かし、芋がカリカリになるまで炒める

バター40g、オリーブオイル30gくらいで時間をかけて焼く

バターだけだと焦げやすい

少し粉が多かった



出来上がり

塩をふってもいいし、ケチャップでも

これもおいしい

A・コープの骨付き「国産サフォークラム(サフォーク種のラム)」

これは期待できそう



これもローズマリーと塩コショウでマリネ3日間

常温に30分くらい置き、高温のフライパンで四面を焼く

にんにくも生姜も唐辛子も使わない



ローズマリーに期待

キャセロールに載せてオーブンで170℃10分程加熱



最高のミディアムレアー

私はこれで十分だが家族の要望でもう少し焼く

今晚のメニュー

ラムはシンプルな味付けで十分 病みつきになりそうだ

ガーリックポテトは冷めてもカリカリでおいしい

ご飯と味噌汁 野菜サラダ、奥には手作りの常備菜の面々



骨の部分はかぶりつく

これが最高！楽しみが増えた 最高のサフォークのグリル・ローストをいただいた

ラムを買うなら「A・コープ」だな 私は牛肉よりラム肉の方が好きだ



狭い台所で大きな鍋の蓋は邪魔



どうにか裏側を有効利用できないか

蓋のつまみを平らにすればバット代わりに使えないだろうか

土鍋蓋のようにつまみを大きくすれば安定する

洗いものはあまり増やしたくない

以上

「料理疲れ」が出てあまり積極的に次のメニューをつくる気にならない

そろそろ、妻にバトンタッチしたい心境

それでもいろいろできて楽しかった

家族の協力があるから実現したこと

4月のレシートの分析を行っているところ

イオンとツルヤの「冷凍レディミール」新しい食べ方

2020-05-22 17:01:56

イオンとツルヤの「冷凍レディミールの研究」

コロナ禍需要で冷凍食品が売れている

しかし、学校給食が始まった地域では、スーパーマーケットの売上は元に戻りつつある

これからが勝負です

イオンのPB冷凍レディミール

「生姜焼き弁当」と「焼き鯖弁当」が品切れしていた

売場を見る限りではよく売れている

イオンは早くから冷凍レディミールを販売している



レシート



全品電子レンジで温めるタイプ
冷凍弁当と冷凍おかずセットの2種類



・弁当「さばの味噌煮と五穀ごはん」 263g 298円(税抜き) 電子レンジ500W 4分10秒
五穀ごはん、さば味噌煮、ホーレン草あえ、きんぴらごぼう、レンコン、スナップエンドウ
冷凍ご飯の加熱に時間がかかるため、付け合わせはオーバークックでボリュームがなくなる

ボリュームは欠けるが、鯖は生臭さはなく柔らかい



・弁当「チキンライスとデミグラスソースハンバーグ」 300g 298円 電子レンジ500W 6分10秒
チキンライス、ハンバーグ、ホーレン草バター炒め、カルフラワー
ハンバーグはけっこうボリュームがあり、デミグラスソースの味も悪くはない



・おかずセット「豚肉の生姜焼き」 212g 298円 電子レンジ500W 4分10秒
豚肉生姜焼き、明太スパ、ポテトサラダ、ひじき煮
ご飯、味噌汁を準備すれば十分なおかずになる
豚肉は冷凍臭いがしなく柔らかくうまうまできている



・おかず「とんかつ卵とじ風」 206g 298円 電子レンジ500W 4分30秒
とんかつ、スクランブルエッグ、玉ねぎ、ねぎ、ブロッコリー、たけのこ、ピーマン、じゃがいも、とうもろこし、人参の10品目
人気ナンバーワンの「かつ丼」
しかし、手間がかかる料理だ
ご飯は付いていないが、ごはんの上に乗せても、カツとじとしておかずにしてもよい
ふわっとうまくできている



冷凍レディミールの新しい食べ方提案
家族3人で4品を購入し、昼食でバイキングスタイルでいただく
20品目以上の食材が摂取でき栄養バランスもいい



自家製のめか漬け、メンマの常備菜
ちょっとしたホットバイキング料理が楽しめる
三人で、一人当たり約430円(税込み) ワンコイン以下で一食べられ価値がある
一人一品の弁当だと物足りないが、盛合せにすると満足感がある
これは新発見！
ただし、一品ずつ電子レンジで加熱するため20分程時間がかかってしまうのが難点

味噌汁をつくったり、常備菜を準備していれば時間が有効に使えるかも



ツルヤの冷凍レディミール

ツルヤもだいぶ前からレストランレベルの冷凍レディミールを販売している

- ・クラムチャウダー 160g 199円 電子レンジ500w 4分～4分30秒
- ・ハンバーグ(焼上げ120g、チーズイン110g、舞茸おろし110g) 各1個89円(税抜き) 湯煎20分
- ・ビーフシチュー 200g 399円 湯煎10分
- ・チーズドリア 180g 299円 電子レンジ500w 4分
- ・ラザニア 220g 289円 オープン約20分
- ・ひじき煮 200g 249円 流水解凍 25分



冷凍であるため、保存料、着色料などの添加物を減らしたレストラン仕様の商品のような



冷凍レディミール合計 8品 1702円(税抜き)



湯煎する

ひじき煮も湯煎した



ラザニアはキャセロールに移し180℃のオーブンで20分加熱



5品は湯煎、2品は電子レンジ、1品はオーブンで加熱



夕食メニュー

野菜サラダも加える



一人当たり約600円(サラダ除く)でこれだけのレストランクラスの料理が食べられる
調理器具はオーブン、電子レンジ、湯煎の3種類に分散したので30分ほどでメニューが揃う
3人で全部食べきれなかったのが、次の日に回す



ツルヤの「北信濃ベビーリーフ」179円

トマト 3個179円

トマトは買うつもりはなかったが、これを発見してしまい思わず買ってしまった

下のトマトに注目 他のトマトと外見が違う



右側がそのトマト

割って見ると

フルーツトマトほど甘くはないが、食感はしっかりしていて近いものがある

あまり水を与えないで育てたトマトだろう

香りも強く、昔のトマトの味がする

子供頃畑で採れたトマトはこんな味がした



ごま団子 3本 79円

冷凍ハンバーグ89円、ごま団子3個79円と安い

ツルヤの基本販売戦略は「EDLP」

こうした激安商品を何気なく置いてあるのがニクイ



成城石井のチルドレディミールとサラダ

たまに食べたくなる成城石井のチルドレディミール

「鶏ひき肉のピリ辛ガパオライス」 599円(税込み647円)

「タイ風春雨サラダ」 499円(539円) 合計1186円

「冷凍レディミール」か「チルドレディミール」

私はTPOSに合わせて使いわけている



綿半の「静岡産 活伊勢海老」が気になる

「料理疲れ」はあるが、最後の力を振り絞り伊勢海老料理をつくる

約3か月、昼食と夕食を欠かさずつくってきたが、後は妻にバトンタッチする

味噌汁つくる、洗い物をなど、よく協力してくれたことに感謝

綿半の水槽

本格的なものだ



活魚は最高の鮮度アピールができる

他の商品も新鮮に見えてしまう

伊勢海老大 1尾1400円

前は特売で小さいものは980円で売られていた

元気に逃げ回りなかなか捕まらない



中型伊勢海老2尾確保

一人一尾は盆暮れにする

包装を頼むと活締めして袋に入れてくれた

そのままだと暴れて動き出すからか



1尾は死んでいたが、もう一尾はまだ動いていた

塩を入れて水から鍋に入れて茹でる

蓋を抑えておかないと暴れて飛び出しそうであった

泡は出るがアクはあまり出ない

15分ほどゆであがった



頭と胴を外す

胴はハサミを入れて殻を外す

子を持っている

頭の部分は半分に割り味噌汁に



マッシュポテトをつくる

茹でたじゃがいもに塩、コショウを振り、バターとクリームチーズを加えよく潰す

殻の部分にマッシュポテトを詰める

サイズが小さいため、脇にはみ出すように詰めれば大きく見える



茹でた伊勢海老をスライスして上に並べる

このままでもサラダとして食べられるが

「マヨネーズ焼き」をつくる

マヨネーズに卵黄1個、レモン汁を加えてよく混ぜる

海老にかけ、粉チーズ、パン粉をトッピング

マッシュポテトで上げ底してあるため下に垂れるが問題はない



出来上がり

180℃のオーブンで20分加熱 焦げ目は魚焼き機でつける

自家製パセリのパセポンを振る

皿に移せば伊勢海老の形になるが、焦げたマヨネーズも美味しいためそのまま食卓へ

このままだと保温もでき冷えない これはおいしい

伊勢海老のマヨネーズ焼き、味噌汁、茹でたブロッコリー



デザートは次女がおごってくれた

外食をしなかったため、一カ月3人で6万円くらいの食費で済みそうだ



我が家の冷凍庫

私がい物をし、料理をしている間は冷凍庫は満杯にならなかった
ただし、非常用冷食はストックしていない



そろそろ緊急事態制限も緩和されつつある

そろそろ東京に戻るつもりだ

海外旅行は今年は難しいかも

タイでも入国のメドは10月1日からで、スケジュールの提出が義務づけられるようだ

まあ、慌てず落ち着いて構える