

あかもる情報館
8月 2020 August



ふるさと便

旬の便りを、
離れて暮らすご家族や
お世話になつたあの方へ
まつと笑顔があふれだす、
ヨークベニマル果物ギフト。



店内販売の果物宅配承ります!

税込3,000円以上の品

全国宅配無料

[宅配承り期間]

8/1(土)~8/10(月)まで

*商品によって異なります。

※桃を含め売り場にない商品はお取り寄せになりますので、
2~3日かかる場合がございます。

詳しくは店内係員におたずねください。

あかもる情報館
8月 2020 August

あかもる情報館はヨークベニマル所有の商標です。
商標登録番号[5231023] Copyright
© 2009 York Benimaru All Rights Reserved.

国産黒毛和牛



本号については1割引券を含む、各種クーポン券はございません。ご了承ください。

本情報誌は、店頭へ設置させて頂いております。配布枚数には限りがございます。なくなり次第終了となります。
ご了承ください。掲載状況に関わらず店頭で商品の取り扱いがない可能性がございます。予めご了承ください。



黒毛和牛

ヨークベニマルの

安全安心の和牛

地域に根差した

1 品質の基準

地域生産者に根差した上質なオリジナル和牛は、各県ごとに育てられたこだわりの和牛です。地産地消で、より新鮮な商品を皆様のもとへお届けします。

2 飼料に知恵 こだわりPoint



〈例として宮城県を紹介〉
米ぬちである宮城県の仙台BEEFでは、飼料に「お米」を与えています。オレイン酸を多く含むお米を食べることで、食味が良くなるといわれています。地域特性を生かした給餌もこだわりの1つです。



にんにくバターショウゆステーキ

【材料】(2人分)

にんにく(薄切り)……2片(10g)

牛肉 ステーキ用…2枚(1枚150g目安)

(常温にもどし、筋切りする)

塩……少々(肉重量の0.5%目安)

こしょう…………少々

しめじ…………1/2パック(50g)

まいたけ…………1/2パック(50g)

A

キッコーマン ステーキショウゆ

にんにく風味…………大さじ4

バター…………10g

①フライパンに油とにんにくを入れて加熱し、にんにくの香りが出てきたらにんにくを取り出し、ステーキ肉を入れて強火で肉の表面を焼きつけます。裏返して中～弱火にしてお好みの焼き具合まで火を通して取り出します。同じフライパンにきのこを入れ、炒めて取り出します。

②①のフライパンに、〈A〉を加えてさっと火を通しソースをつくり①で取り出したにんにくを戻します。

③器に①のステーキ肉ときのこを盛りつけ、②のソースをかけます。クレソンを添えます。



おすすめ商品
キッコーマン
ステーキ
ショウゆ
にんにく風味
(165g)

にんにくを効かせた
食欲をそそるステーキ



さっぱり焼きしゃぶ

[材料] (2人分)

国産黒毛和牛 徳用切り落とし……………200g
お好みの野菜……………適量
(レタス、パプリカ、玉ねぎ、しめじなど)
牛脂……………適量

- ①野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ②ホットプレートに牛脂を熱し、牛肉、お好みの野菜をサッと焼きます。黒毛和牛は色が変わったらOKです。お好みのつけだれをつけてお召し上がりください。



おすすめ商品 国産黒毛和牛 徳用切り落とし

▶▶▶ つけダレに工夫!!

夏は冷たい飲み物や生ものを摂りすぎてしまい、胃腸を冷やし過ぎて夏バテの一因に。体を冷やす性質の食材が多い旬の夏野菜を代わりに摂るようにすると汗とともに失った水分やミネラルの補給にも最適です。



料理研究家 川端先生



ガーリックチップ

サクサクガーリックが
ガツンとくる♪

岩塩

お肉本来の
旨みを引き立てる
シンプルな
食べ方♪



わさび

刺身感覚で食べられる
さっぱり焼きしゃぶ!

お手軽たれ

VS
手作りたれ

青のりポン酢

[材料]
ポン酢……………大さじ3
青のり……………小さじ2
①ポン酢に乾燥の青のりを合わせます。

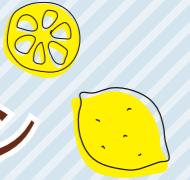


塩レモン

[材料]

レモン汁……………大さじ2
水……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1
ごま油……………小さじ2
玉ねぎのみじん切り……大さじ2
白ごま……………小さじ1

- ①ボウルにレモン汁、水、砂糖、塩を入れてしっかり合わせたら、ごま油と玉ねぎのみじん切り、白ごまも加えて混ぜ合わせます。



おうちde バリ気分



02 バリ風 パーティーステーキ

[材料] (4人前)

牛肉ステーキ用…2枚(約400g)
フライドポテト…適量

クレソン、レモン…適宜
油…適量
ステーキソース…適量

- お肉は焼く30分位前に冷蔵庫から出し、常温に戻しておきます。
- 焼く直前に塩、こしょうを振ります。
- よく熱したフライパンに油を入れ、片面を強火で焼き、裏返して中火で焼きあげます。
★焼き時間はお好みの加減で調節してください。
- 焼きあがったお肉をカットして、フライドポテト、クレソン、レモンと一緒に盛りつけます。
- 焼いたお肉にステーキソースをつけてお召しあがりください。★フライパンで肉汁とステーキソースを合わせ、温めてもおいしく召しあがれます。

おすすめ商品

アプレミアム ステーキソース

・和風おろし(80g)

1コ 138円(本体) 税込 149円

・にんにく醤油(70g)

1コ 148円(本体) 税込 159円



2種の
ステーキソースが
味わえるのが
うれしい
ステーキです。



OUCHI BAR

マーマレードの
甘みが効いた
あっさり味の
スペアリブです。

01 スペアリブの オーブン焼き

おうちなら、おトクな
バーベキューでできちゃう♪

[材料] (4人分)

スペアリブ…800g程度
マーマレードジャム…80g
しょうゆ…大さじ3
アプレミアム 料理酒…大さじ2
おろししょうが…ひとかけ
おろしにんにく…ひとかけ



A
柚子こしょう…小さじ1
アプレミアム オリーブオイル…大さじ2
きゅうり…1本
レモン汁…小さじ1~2
おろししょうが…ひとかけ
※柚子こしょうとレモン汁はお好みで加減してください。

①タコはひと口大、トマトは4等分に切れます。きゅうりはひと口大の乱切りにし、塩少々(分量外)をまぶします。少しあいて、水気を切っておきます。(あとで水っぽくならないため)

②ボウルにAを合わせて①を入れてマリネします。

③器に盛りつけ、お好みでスプラウトを添えて出来上がりです。

★冷蔵庫で冷やしていただいても美味しいです。

おすすめ商品

アプレミアム
オリーブオイル(400g)
1本 468円(本体) 税込 505円



03

たことトマトの
オイルマリネ

柚子こしょうが
よいアクセントに
なった、さっぱり
マリネです。



アプレミアム
料理酒(1000ml)
1本 188円(本体) 税込 203円

おすすめ商品

アプレミアム 料理酒(1000ml)

1本 188円(本体)

税込 203円



04 海老の白だし オーズマリー焼き

[材料] (4人分)

むきえび…200g
アプレミアム オリーブオイル…大さじ4
にんにくのみじんぎり…2かけ
ローズマリー…1~2本
酒または白ワイン…大さじ2
アプレミアム 白だし…小さじ4

①フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切り、ローズマリーを入れて火にかけます。香りが出たらえびを加えます。

②酒と白だしも加えて、えびに火が通ったらお皿に盛り付けます。

★えびの大きさにより、早く火が通ったときは、えびだけ取り出して盛り付け、汁を少し煮詰めてから上にかけてあげると良いでしょう。

★生のローズマリーがない場合は、乾燥を使ってください。



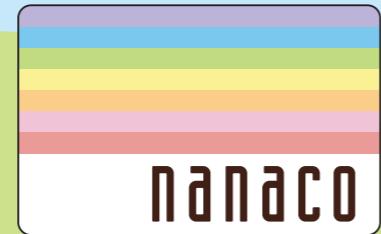
アプレミアム 白だし(500ml)
1本 218円(本体) 税込 235円



かしこく活用しよう!! nanaco

キャンペーン期間: 2020年 7月1日水～8月31日月

マイナポイントのお申込みで
nanacoを選ぶと



500

nanacoポイント
プレゼント!

さらに!

上記お申込みの方は、nanaco
ご利用累計3,000円(税込)
ごとに、総計2万名様に
nanacoポイントが当たる!
自動抽選

1等 50,000
nanaco
ポイント 500名様

2等 10,000
nanaco
ポイント 1,500名様

3等 5,000
nanaco
ポイント 3,000名様

4等 1,000
nanaco
ポイント 5,000名様

5等 775
nanaco
ポイント 10,000名様



詳しくは
こちらから♪



*nanacoにマイナポイントを申込むにはマイナンバーカードの取得とマイキーIDの設定が必要です。※景品は景品表示法の範囲内となっています。※当キャンペーンのご当選者は、同時に実施されている同一製品を対象とした他のキャンペーンとは重なって当選できません。
※500nanacoポイントはお申込み翌月の15日午前6時以降にヨークベニマル店頭等にてチャージまたは残高確認すると受取れます。※当選はポイントの加算をもって、当選とかえさせていただきます。
※ご当選分のポイントは9月中旬以降にnanacoポイントの加算を予定しております。※nanacoのご利用金額は、マイナポイントのお申込みの時期に関わらず、キャンペーン期間中の利用金額を集計いたします。
※ご当選者は、当選の権利を他人に譲渡ならびに換金することはできません。※抽選結果についてのお問い合わせは、一切お答えできません。

キャンペーン期間: 2020年9月1日[火]～2021年3月31日[水]

マイナンバーカードで
マイナポイント



nanacoに
チャージすると

上限5,000

付与率
25%

nanacoポイント
もらえちゃう!

※マイナポイントのお申込みでnanacoを選んでチャージすることが必要です。

マイナンバーカードを使って、マイナポイントの予約・申込を行い、選択したキャッシュレス決済サービスで
チャージやお買い物をするとポイントが付与されるのが、「マイナポイント」の仕組みです!
nanaco以外のICカード(電子マネー)、QRコード決済、クレジットカードも対象です。

※マイナポイントは、キャッシュレス決済サービスを提供する決済事業者を通じて付与されるポイントの総称です。※「マイキーID」とはマイナンバーカードのICチップの中の電子証明書を活用して、ウェブ上のマイキープラットフォームで設定されるIDです。

おサイフケータイ対応スマートフォンをお持ちのお客様へ
**nanaco ナナコ
モバイル 新規入会キャンペーン**

新規入会された方の中から抽選で1,000名様に／

**支払った分だけ
ポイントが戻ってくる!!**

〈付与上限〉3,000円相当/会員

キャンペーン期間 | 2020年 8月1日土～8月31日月



詳しくは
こちらから♪

※エントリー不要。自動応募となります。

nanacoについて詳しくは、ホームページにてご確認ください。
<https://www.nanaco-net.jp/> 検索

●本誌に記載されている情報は令和2年7月30日現在のものです。発行後に規格や価格、パッケージデザイン等が変更になる場合がございますので予めご了承ください。 ●掲載している価格は、セール等により変更となる場合がございます。 ●掲載している商品は、天候などにより入荷しない場合があります。 ●掲載している商品が品切れの場合はご容赦ください。 ●掲載している商品の写真は、色や素材感をできるだけ現物に近づけるよう努力しておりますが、現物と異なる場合がございますので予めご了承ください。



それが「健365」メニューです。お母さんの味わいで毎日愛される

毎朝取る、だしのおはなし

だから自家製?

うまい調味料を使わない私たちのお惣菜作りは、ついにだしを取るところから始まります。作り置きをせず、その日に使う分だけ作ります。



奥村さん

手間を惜しまない
お母さんの味やね。



選び抜いた素材から、毎朝うまい
たっぷりのだしを取ります。



どんな材料で作りますか?

かつお節は、鰯荒枯(かつおあらかれ)
節・宗田鰯(そだかつお)節。昆布は利尻産。他に、コクをもたらす国産
さば節など、いずれもこだわり抜いた上質な厳選素材です。
基本のだしを、丼のたれ・めんつゆ・
煮物などに調味してメニューごとに
仕上げます。心を穏やかにするだしの
味わいを、皆様のご家庭でお楽しみ
ください。



贅沢な和食屋さん級
のだしですわ。



7プレミアム特集



「おいしく健康に」。お客様の生活を応援!

元気な1日は朝ごはんから! 朝食はお腹を満たすだけでなく「栄養を摂る」「体温を上げて代謝を上げる」など大切な役割があります。
朝食は重要と分かっていても、朝は忙しいですよね。そんなときは、セブンプレミアムのチルド惣菜を活用して、簡単に野菜や卵をプラスしてみてください!
私のおすすめは、最近注目の大豆ミート。パンの朝食で、お豆が摂れます!



株セブン&アイホールディングス
セブンプレミアム開発戦略部
企画・マーケティング 健康PJ 金子

簡単バランス朝食
with パン



野菜と大豆ミートのタコスミート

[材料] (1人分)

★ミミまでおいしい
セブンプレッド(6枚切)…1枚
★野菜と大豆ミートのタコスミート…1袋
たまご…1個

- ①ミミまでおいしいセブンプレッドに野菜と大豆ミートのタコスミートをのせます。
- ②たまごをのせ、ミックスチーズをかけてトースターで5分程度、焼き色がつくまで焼きます。
- ③皿に盛り付け、カットサラダ、ミニトマト、ドレッシングを添えます。

★=7プレミアムです。



スパイシーなタコスミートも
たまごと一緒に食べてまるやかに♪

2019 Seven Premium Popularity Ranking



1位から
3位までを
ご紹介♪

2019セブンプレミアム 人気ランキング

2019年度に掲載しました、あかるい情報館にて反響の多かった
7プレミアム商品上位3品のお客様の声と超簡単なアレンジ術をご紹介!



カフェラテシリーズ



うれしい大容量タイプ

ミルクたっぷりの
カフェラテは、まるやかで
とてもおいしそう!!



① 7プレミアム カフェラテ
(240ml) 1本 138円(本体) 税込 149円
(300ml) 1本 168円(本体) 税込 181円

ちょいアレンジで
スイーツに!

コーヒーのグラニテ

[材料] (2人分)
お好みの7プレミアムカフェラテ……1本
牛乳……適量

① カフェラテをジッパー付きビニール袋
に入れ、平らにした状態で冷凍庫で3
～4時間凍らせます。

② ①をフォークでかき崩して器に入れ、お
好みで牛乳を注ぎながらいただきます。



② 7プレミアム
カフェラテ
ダブルクリーミー
(240ml)
1本 138円(本体)
税込 149円

③ 7プレミアム
カフェラテ
ノンシュガー
(240ml)
1本 138円(本体)
税込 149円



金のビーフシチュー

情報誌を見て、
より興味が湧いた!!



7プレミアム
ゴールド
金のビーフ
シチュー(230g)
1コ 368円(本体)
税込 397円



追求した「継ぎ足し製法」

秘伝の味を継承する老舗洋食店のように、ソースの
「継ぎ足し製法」を導入。「奥深さ」「風味」「コク」が
アップし、ご家庭で名店の味
わいを楽しんで頂けます。

アレンジ
メニュー

食パンdeキッシュ風

[材料] (2人分 (11cm耐熱容器))

金のビーフシチュー……大さじ2
金の食パン………2枚
牛乳………50ml
(A) 生クリーム………50ml
卵………1コ
ピザチーズ………適量

- ① お皿に食パンを押し込み、カップの底などで押し付けます。
- ② ①に混ぜ合わせた(A)、ビーフシチューを加え、ピザチーズをのせます。
- ③ トースターで、チーズが溶け、焦げ色が付くまで焼いて出来上がりです。

※写真はイメージです。



カナダポーク

家族も驚く!
アイデア
おかげ!



7プレミアムフレッシュ
カナダポーク

Hylife pork.

部位による
味わいの違いを
試してみたい!!



豚肉とそうめんのミルフィーユ

[材料] (2人分)

そうめん………1束(50g) 青ジソ………8枚
カナダポーク(バラ)…10枚 ゴマ油…大さじ1
(塩、コショウを振っておく)

① そうめんは表示どおりにゆで、ざるに上げ、水
で洗って水気を切ります。

② フライパンにゴマ油を中火で熱し、①、青ジソ、
豚肉をそれぞれ1/2ずつ、順番に重ね、ミル
フィーユ状にして、蓋をして蒸し焼きにしたら
出来上がりです。



**国産鶏むね肉使用
若鶏から揚げ**

7-Eleven Premium Fried Chicken

国産鶏むね肉使用
若鶏から揚げ (180g)
1袋 258円(本体) 税込 278円

POINT 1

国産若鶏肉のフレッシュ原料を使用しています。すりおろしたしょうがやにんにくで味付けし、塩麹で柔らかく漬け込みました。



POINT 2

食べ飽きないように、薄衣で揚げていますが、から揚げ専門店のようなザクザク食感も楽しめるように、あえて「だま衣」をつけて仕上げています。



POINT 3

から揚げは食べたいけど、揚げ物は…の声にお応えしました!電子レンジで温めるだけでOKですが、オーブントースターで温めて頂いたほうが、カリッと仕上がります。



**ランチに!
かんたん節約レシピ**

揚げ鶏だしまみれ

【材料】(2人分)

7プレミアム 国産鶏むね肉使用若鶏から揚げ…6個
7プレミアム 山形のだし…………適量

①から揚げは、オーブントースターで約5分加熱します。
②温まったら、皿に取り出し、山形のだしをかけたら出来上がりです。

から揚げにしっかり味が付いているから
ソース不要でカンタンです。

POINT 4

ご飯がよく進むおかずです。

かけるだけ!



口コモコ風から揚げ丼

【材料】(1人分)

卵……………1個
7プレミアム 国産鶏むね肉使用若鶏から揚げ…3個
マヨネーズ…………適量
レタス(千切り)…………1枚
ごはん……………1杯分

①から揚げは、オーブントースターで約5分加熱し、卵で目玉焼きを作ります。
②お皿に、ごはんを盛り付け、レタス、アボカド、から揚げ、目玉焼きの順にのせ、マヨネーズをかけたら出来上がりです。

のつけるだけ!



から揚げバーガー

【材料】(2個分)

7プレミアム 国産鶏むね肉使用若鶏から揚げ…4個
レタス……………2枚
玉ねぎ(千切り)…1/4個
トマト(輪切り)…1/3個
バーガー用パンズ…2個
マヨネーズ…………適量
きゅうりのピクルス…お好みで

①オーブントースターで、パンズとから揚げを温めます。★から揚げは約5分。
②温まったパンズに、レタス、から揚げ、マヨネーズ、玉ねぎ、トマトの順にのせて、サンドしたら出来上がりです。

はさむだけ!



から揚げの味付けとマヨネーズがよく合います。