

スーパーマーケットの便利帖 2022

CONTENTS



P60

缶詰・
乾物編

口溶けのよさを求めるなら高級な海苔を選んで／激安乾燥わかめは味も食感もそれなりなので注意／魚の缶詰は生より栄養価が高い！／キムチは乳酸菌発酵か未発酵かで味が違う e t c .

P56

麺・粉類編

ダイエット中にオススメな糖質オフパスタ／コシがあつて安くて日持ちするうどんは乾麺／そば粉の配合割合とつなぎが味の決め手／小麦粉は品質に差が少ないから安いほうでOK／パンや天ぷらにも使える米粉に注目！ e t c .

P48

調味料編

カンタン酢やまるやか酢は1本で味がキマる！／塩やしょうゆ代わりにも使える液体塩こうじ／日持ちするめんつゆはストリートより濃縮タイプ／お湯を注ぐだけで味噌汁ができる液体味噌／シーズニングならスパイスを何種類も買い揃えなくていい e t c .

P24

精肉編

しょうが焼き用豚肉は肩ロース寄りのロースが狙い目／輸入肉でもアンガスビーフはやわらかい／新鮮な鶏肉は皮が黄みがかったり／大豆ミート初心者はハンバーグなど調理済みがオススメ／脂肪燃焼効果があるラム肉はダイエットにも！ e t c .

P16

鮮魚編

まぐろは切り身よりサクで買うのがお得／塩気の多い鮭は塩抜きして使える／よいたららは身が透き通っている／ぶりは天然と養殖では味が違う／じゃこやしらすはフリーザーバッグでの保存が便利／鮮度が高いのは有頭の冷凍えび e t c .

P8

青果編

レタスは丸くて軽いものがおいしい／環境にもやさしい産直野菜／時短の味方カット野菜／きのこはパックの中の水分に注意／さつまいもは品種で甘さがわかる／高級シャインマスカットも家庭用ならお手頃価格でOK／みかんは時期で産地を決めて e t c .

新

スーパーマーケットの

歩き方

あなたが知らない食材の選び方・使い方がこんなにあった



WALK ALONG A SUPERMARKET





はじめにお読みください

この本は弊社刊行のムック、ならびに月刊誌『LDK』掲載の内容を加筆、再編集したものです。掲載内容は2022年1月現在のものです。掲載商品は基本的に編集部で購入時の価格(税込)となります。すでに販売が終了している場合や仕様・デザインの変更、各種情報などが異なる場合がございますので、あらかじめご了承ください。



P74

和風・中華風・洋風…忙しい日の「おかずの素」51製品実食テスト

材料を切って、炒めて、混ぜるだけ!



P32

安くて楽チンでおいしいもの大集合!

セブン&アイ

イオン

業務スーパー

3大スーパーマーケット ウマウマGP

- ▼業務スーパーのヤスウマ食品
- ▼イオンのラクウマ食品
- ▼セブン&アイのスゴウマ食品
- ▼トップバリュの健康食品7番勝負

P70

飲料・冷凍食品編

ストレートやレモンティーにはダイジリンが◎/麦茶もコーヒーと同じように焙煎で風味が違う/淹れるお湯の温度で茶葉のグレートがわかる/アルコール度数1%以下の微アルコールビール飲み比べ e t c.

P68

穀類・ドライフルーツ編

やせポイント満載のオートミール/自然な風味を味わえるのは添加なしのドライフルーツ/体が喜ぶ栄養素いっぱいなのッツ/摂りたい栄養素で雑穀は選ぶ e t c.

P66

乳製品編

第3のミルクは牛乳と同じように使える/バター好きも気に入る風味高いマーガリン/健康効果を狙うならヨーグルトは菌の効能でセレクト/スライスチーズは枚数だけでなく重量も要チェック e t c.

P63

たまご・大豆製品編

たまごのコクは黄身の色じゃなく割合の違い/無調製豆乳独特の味が苦手なら調製豆乳を/豆腐は絹より木綿のほうが栄養価が高い/納豆の豆の味には差がなし!好みのタレで選んでよし e t c.



NEW HOW TO