

ハレの日にはお茶を楽しみましょう♪

おいしく香り華やかな

ハレの日には上品な香りが特徴の「あさつゆ」がおすすめです！



FEEL×嘉木園
フィールマイスター
あさつゆ 100g

まろやかで豊かな甘み
大切なお客様の
おもてなしにおすすめ、
高級感漂う緑茶です。

その他、個性豊かな茶葉をお楽しみください。



FEEL×嘉木園
フィールマイスター
さえみどり 100g

キレのある渋み！
味・香り・色、すべてを
楽しみたい方におすすめの
緑茶です。



FEEL×嘉木園
フィールマイスター
やぶきた 100g

清涼感と爽やかな香り
食事やティータイムなど、
日常的に飲むのに最適な
緑茶です。



FEEL×嘉木園
×宮崎経済連直販
フィールマイスター
最香ほうじ茶 70g

香ばしさとコク
お茶の鑑定技術大会で
最高位を取得した茶匠が
監修、こだわりのお茶です。

ハレの日に、ていねいにお茶を入れて
時間と心の余裕を楽しみませんか？

ホッとひと息、健康づくりの習慣化に！
お茶がおすすめです。

日本茶には、心と身体によいとされる
成分が多く含まれています。

- カテキン** 生活習慣病の予防、口臭や虫歯、
食中毒の予防が期待できます。
- テアニン** 心と身体の
リラックス効果
があります。
- ビタミンC** 風邪の予防が
期待できます。

おいしいお茶のいれ方

- ① 一度沸騰させたお湯を
湯呑みに移して、冷まします。
- ② 急須に大さじ1杯くらいの茶葉を
入れ、①の冷ましたお湯を注ぎ、
しばらく待ちます。
- ③ 湯呑みに均等に注ぎ、
最後の一滴まで注いでください。



年末年始に！
我が家の自慢の味！角煮
実はコーラを使って、柔らかい角煮ができるんです！

お祝いに！
映える！手まり寿司
見た目も可愛い手まり寿司。
色々な食材を食べられます！

ハレの日
はコレ！

華ごはん
キャンペーン

七五三やクリスマス、年末年始など
ハレの日を華やかに彩る料理写真を
募集します！

Instagram
でも応募できます！
#フィールで華ごはん2021で投稿ください。

2021年
11月5日(金)
2022年
1月16日(日)

クリスマスに！
手作り
ローストビーフ！
フライパンで簡単にできる
お手軽さが嬉しい！

おうちで
つくってみた『ハレの日の華やかな料理』写真を大募集！

ご応募いただいた方に
カードタイプの
商品券 **フィールさくらカード**をプレゼント！

写真&レシートコース
「料理写真+レシート」にご応募の場合

優秀作品 10名様
カードタイプの
商品券 **フィールさくらカード**
5,000円分

佳作 30名様
カードタイプの
商品券 **フィールさくらカード**
2,000円分

レシートコース
「レシートのみ」にご応募の場合
カードタイプの商品券
フィールさくらカード (100名様)
1,000円分

「写真&レシートコース」で惜しくも入選とならなかった場合でも、「レシートコース」の抽選対象となります。

〈当選発表〉厳正なる審査・抽選の上、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。 ◆ 詳しくは店頭ポスターをご確認ください。



おいしい たのしい あったかい フィールコーポレーション

Take Free ご自由にお持ちください

グッドフィーリング

Good Feeling

2021
Vol.80

「食の楽しさ」発見！ おいしさと健康を考えた食生活のためのコミュニケーション誌

カンタン手づくり！
フライパンで
ローストビーフ

かわいくデコる!!
笑顔ほのぼの☆
手まり寿司

ハレの日を彩る!!
カラフル♡
押し寿司

スパイス香る！
コーラでやわらか
豚の角煮

はな
華ごはん
カンタン

「ハレの日」の特別な
食事のひとときを
より華やかに彩る料理
「華ごはん」をご紹介します。

おうちでつくってみた
「ハレの日の華やかな料理」
写真を大募集！

カードタイプの商品券
フィールさくらカードを
プレゼント！

郵送・Instagramで
ご応募できます！

七五三やクリスマス、年末年始などには
ごちそうや飾り切りで
食卓に華を添えましょう！

梅澤真琴
FEEL栄養士・フードコーディネーター
クックパッド2021年アンバサダー

ハレの日におすすめ！華ごはんレシピや飾り切りのワザを中面でご紹介！

七五三 クリスマス 年末年始など ハレの日に活躍！

カン
タン

華ごはんレシピ



カンタン手づくり！ フライパンdeローストビーフ

材料 牛かたまり肉…500g、A[しょうゆ…大さじ2、酒…大さじ1、
(4人分) みりん…大さじ1、おろしにんにく…1かけ分、おろししょうが
…1かけ分]、サラダ油…大さじ1、付け合わせ(グリーン
リーフ、ミニトマト、パジルなどのハーブ)…各適量

つくり方

- ①ジッパー付きビニール袋などにAを入れ、フォークなどで数カ所刺した牛肉を加えて、もみ込み2～3時間ほど漬けます。
- ②①の肉を取り出し、汁気を軽くふき、サラダ油を熱したフライパンで肉の表面を強火で1分ずつ焼き付けます。全面に焼き色がついたら弱火にして、ふたをして10分ほど蒸し焼きにします。
- ③②の肉をフライパンから取り出し、アルミホイルをかぶせて20分ほどおきます。
- ④肉を焼いたフライパンにAのつけ汁を加えてひと煮して、ソースをつくります。
- ⑤③の肉を食べやすい厚さに切り、④のソースをかけ、付け合わせを添えます。

イチビキ
無添加
国産しょうゆ
国産丸大豆を使用、
まろやかな味わいで、
穏やかな香りの濃口しょうゆです。

かわいくデコる!! 笑顔ほのぼの★手まり寿司

材料 ごはん…350g、すし酢…適量、
(7個分) デコレーション具材
A【鯛刺身…3切れ、むぎ枝豆…1個】
B【千切りきゅうり…10g、いくら…少々】
C【錦糸卵…10g、ソーセージ(スライス)…2枚、
ミニトマト(スライス)…1枚、黒ごま…少々】
D【ゆでエビ…1尾、ゆでたほうれん草…少々】
E【ゆでたこ…2切れ、ミニトマト(スライス)…1枚、水菜…少々】、
笑顔のデコレーション具材
F【焼きのり…少々、黒ごま…4粒、でんぶ…少々】

つくり方

- ①ごはんに、すし酢をまわしかけて混ぜ、50gずつ7つに丸めます。
- ②①の丸めたすし飯5個に、A～Eのようにデコレーション具材を彩りよくのせます。
- ③①の丸めたすし飯2個には、Fのように髪と鼻に見立ててカットした焼きのりをのせ、目に黒ごまを、頬にでんぶをのせて、笑顔にデコレーションします。



スパイス香る！ コーラで やわらか♪豚の角煮

材料 豚ばら肉…500g、コーラ…600ml、
(4人分) しょうが(皮付きスライス)…1かけ分、
長ねぎ(長さ約5cm)…1/2本分、
A[しょうゆ…大さじ6、シナモン…1本(またはパウダー
小さじ1/2)]、はちみつ…大さじ2、
付け合わせ(ゆでたほうれん草、からし)…各適量

つくり方

- ①鍋に熱湯をわかし、4cm幅に切った豚ばら肉を30分ゆでて、そのまま30分蒸らします。
- ②鍋に①の豚肉とコーラ、しょうが、長ねぎ、Aを加えて1時間ほど煮ます。
- ③仕上げにはちみつを加え、2～3分ほど煮ます。
- ④③をそのまま冷まして、味を染み込ませます。食べる際にもう一度温めて、食べやすい大きさに切り分け、付け合わせを添えます。

ハレの日を彩る!! カラフル♡押し寿司

材料 ごはん…300g、すし酢…適量、
(9個分) トッピング具材
A【スライスチーズ…1/2枚、ソーセージ(スライス)
…2枚、アボカド…少々、パジルの葉…1枚】
B【ラディッシュ(スライス)…1/2個分、錦糸卵…10g】
C【スモークサーモン…1枚、レモンスライス…1/2枚、ブラックオリーブ(スライス)
…2枚、かいわれ大根…2枚】
D【カニかまぼこ…2本、むぎ枝豆…6個、酢れんこん(スライス)…10g、
パジルの葉…1枚】
E【きゅうり(スライス)…20g、ラディッシュ(スライス)…1/2個分、いくら…少々】

つくり方

- ①ごはんに、すし酢をまわしかけて混ぜ、すし飯をつくります。
- ②牛乳パックの型にラップを敷き、①のすしめしを詰めて、ほどよく押し固めます。
- ③型からすし飯を取り出し、食べやすい大きさに切り分け、皿に盛ります。
- ④③にA～Eのようにトッピング具材を彩りよくのせます。

牛乳パックで 型づくり

牛乳パックの口をすべて開き、縦長の一面を切り取り、長方形の型をつくります。



口の部分は折りたたんでホッチキスで止めます。



プリマハム
十勝グルメの便り
ローズ生ハム
豚ロース肉の形状を生かし、独自の製法でしっとりやわらかな食感に仕上げた生ハムです。



紀文食品
鯛入り御蒲鉾
祝月(紅・白)
ぐちの弾力と鯛で歯切れの良さをだし、魚の旨味を生かした正月蒲鉾です。

ハムの真ん中をキュッと、しぼるだけ!!

① 生ハムのリボン

ピンクの部分の両端を切り離し、リボンに見立てて折り込みます!

② かまぼこリボン

薄切りしたかまぼこを重ねて巻き、切り込みを入れたかまぼこに差し込みます!

③ かまぼこフラワー

V字に切り込み、くるんと巻き込むだけ!

④ かまぼこハート

映える飾り切りをご紹介します!



薄切りしてずらして並べれば、バラの花に!

⑤ アボカド♪ローズ

2色のチーズを交互に重ねてカンタン!型抜き!!

⑥ ボーダー柄ハートのチーズ

ピーラーでスライスし、くるくる巻き!巻き!!

⑦ きゅうりのくるくる巻き

おすすめアレンジ!!

型で抜いた野菜を、漬け込むだけ!

⑧ 花野菜のだし漬け

(れんこん・にんじん・パプリカ)

つくり方
八方だし1:水1を、鍋でひと煮立ちさせ、型で抜いた野菜を漬け込みます。

漬ける時間
30分ほど!



ミツカン 八方だし
醤油、鰹だし、甘みを絶妙なバランスで合わせた、だしの香りと旨味が特長の本格料理だしです。