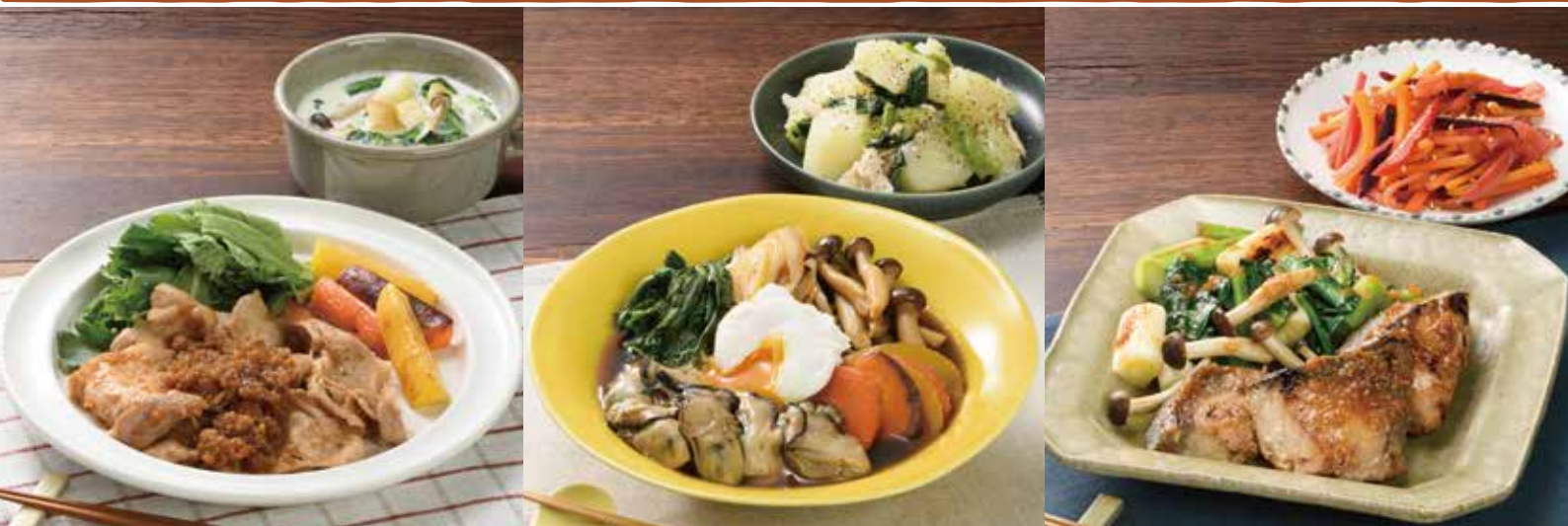


今週のテーマ

素材の旨みがやさしく広がる、春告げる雪どけメニュー



イチオシ食材PICK UP! /



広島県産の  
ふぞろいかき

旨味がギュッと  
つまった濃厚な  
味わい



ピンクレディー<sup>®</sup>

日本でとても  
珍しいりんごです  
詳細は中面に♪

食材使用スケジュール

・調味料などの一部食材はご自宅でご用意をお願いいたします。詳しくは中面のレシピでご確認下さい。

●冷凍の食材は事前解凍が必要です。

| 食材                         | お届け目安量     | 使用スケジュール |        |        |      |
|----------------------------|------------|----------|--------|--------|------|
|                            |            | 1日目      | 2日目    | 3日目    | 余る食材 |
| 丸葉春菊                       | 1パック(120g) | 1/3 パック  | 2/3パック |        |      |
| 3色姫にんじん                    | 1パック(300g) | 1/4 パック  | 1/4パック | 2/4パック |      |
| ピンクレディー <sup>®</sup> (りんご) | 2個(300g)   | 1 個      |        | 1/2個   | 1/2個 |
| じゃがいも                      | 1パック(300g) | 1/4 パック  | 3/4パック |        |      |
| ぶなしめじ                      | 1パック(200g) | 1/3 パック  | 1/3パック | 1/3パック |      |
| 小松菜                        | 1パック(200g) | 1/3 パック  | 1/3パック | 1/3パック |      |
| 長ねぎ                        | 1パック(200g) |          | 1/3パック | 2/3パック |      |
| 豚モモスライス                    | 1パック(200g) | 1 パック    |        |        |      |
| 広島県産かき                     | 1パック(200g) |          | 1パック   |        |      |
| ささみフレーク                    | 1パック(40g)  |          | 1パック   |        |      |
| 天然ぶり西京風みそ漬 <sup>●</sup>    | 1パック(210g) |          |        | 1パック   |      |
|                            |            |          |        |        |      |

※レシピカードはお買い物かごにあらかじめセットした商品のみを記載しています。ご自身で商品を変更された場合、お届け食材が異なりますのでご了承ください。

※賞味期限をご確認のうえ、お早目にお召し上がりください。

※天候などやむを得ない事情により、食材を一部変更してお届けする場合がございます。

## 主菜

### りんごの酸味で楽しむ ジンジャーポークソテー



#### お届けする食材

豚モモスライス..... 1パック(200g)  
丸葉春菊..... 1/3パック(40g)  
3色姫にんじん..... 1/4パック(75g)  
ピンクレディー®(りんご)  
..... 1個(150g)

#### ご用意いただく食材

醤油 ..... 大さじ2  
みりん.....大さじ1と1/2  
A すりおろししょうが  
.....小さじ1/2  
サラダ油 ..... 適量  
塩 ..... ひとつまみ

## 副菜

### じゃがいものホクっと クリームスープ



#### お届けする食材

じゃがいも ..... 1/4パック(75g)  
ぶなしめじ ..... 1/3パック(60g)  
小松菜 ..... 1/3パック(60g)

#### ご用意いただく食材

バター ..... 5g  
小麦粉 ..... 大さじ1/2  
B 牛乳 ..... 200ml  
C 水 ..... 200ml  
チキンブイヨン .... 1袋(小さじ2)

## 作り方

### 主菜

#### 1 ポークソテーの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。  
丸葉春菊:幅3cm  
姫にんじん:横半分に切り、下半分を縦6等分  
りんご:皮ごとすりおろす
- ・姫にんじんのラップにくるみ、電子レンジ600wで1分加熱する。
- ・りんごをすりおろしたボウルにAの調味料を合わせて、りんごだれを作る。
- ・丸葉春菊は器に盛る。

#### ー ワンポイントアドバイス ー

姫にんじんは3色使うと彩りが華やかになりなすよ。

### 副菜

#### 3 スープを作る

- ・片手鍋にバターを熱し、じゃがいも、ぶなしめじ、小麦粉を入れて中火で2分炒める。
- ・粉がなじんだらBを加えて混ぜ、小松菜、チキンブイヨンを加え、弱火で4~5分沸騰しないように気をつけながらじゃがいもがやわらかくなるまで加熱する。
- ・器に盛り完成。

### 主菜

#### 4 ポークソテーを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、姫にんじんと塩を入れ、中火で2分ときどき返しながらかき器に盛る。
- ・フライパンをサッとふき取り、豚肉を入れ中火で2分焼く。
- ・りんごだれを加え中火で2~3分煮詰めタレごと器に盛り完成。

### 副菜

#### 2 スープの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。  
じゃがいも:皮付きのまま1cm角  
ぶなしめじ:石づきを落としてほぐす  
小松菜:3cm幅

## 生産地のご紹介 ピンクレディー®

### ピンクレディー®って?

オーストラリア生まれのりんごで、ヨーロッパを中心に多くの国々で栽培されているピンクレディー®は、鮮やかなピンク色で、小ぶり。酸味があるため、調理にもぴったりです。

日本ではわずか50名の生産者が栽培するなか、今回は山形県の小野さんが栽培したものをお届けしています。小野さんは地域の田んぼを守るためにお米も一緒に栽培していますが、お米を出荷するときに出るもみがらをりんご栽培の肥料として還元するなど、田畑のめぐみを循環させて、おいしい作物を作ることに力を入れています。

すっきりシャキッとした、小野さん自慢のピンクレディー®をお召し上がりください!



## 主菜 ふぞろいミニかきの彩りすき煮



## お届けする食材

広島県産かき  
(冷凍のまま) ..... 1パック(200g)  
丸葉春菊 ..... 2/3パック(80g)  
長ねぎ ..... 1/3パック(70g)  
3色姫にんじん ..... 1/4パック(75g)  
ぶなしめじ ..... 1/3パック(70g)

## ご用意いただく食材

たまご ..... 2個  
片栗粉 ..... 大さじ3  
水 ..... 300ml  
醤油 ..... 大さじ3  
A  
みりん ..... 大さじ3  
砂糖 ..... 大さじ2

## 副菜 具たくさん!電子レンジで粉吹き芋



## お届けする食材

じゃがいも ..... 3/4パック(225g)  
小松菜 ..... 1/3パック(60g)  
ささみフレーク ..... 1パック(40g)

## ご用意いただく食材

塩 ..... ふたつまみ  
こしょう ..... 適量

## 作り方

## 副菜 1 粉吹き芋の下ごしらえをする

- ・野菜を切る。  
小松菜:幅3cm  
じゃがいも:皮をむき乱切り

## 副菜 2 粉吹き芋を作る

- ・耐熱容器にじゃがいも、小松菜を入れてラップをし、電子レンジ600wで5分加熱する。
- ・じゃがいもが柔らかくなったら、容器を振り粉吹き芋にする。
- ・ささみを加え和え、器に盛り、塩、こしょうをかけて完成。

## 主菜 3 すき煮の下ごしらえをする

- ・冷凍のままのかきをボウルに入れ、流水で表面の氷を解かしたのち、片栗粉をいれ軽く揉みこみ水洗いする。
- ・野菜を切る。  
丸葉春菊:幅3cm  
長ねぎ:幅1cmの斜め切り  
ぶなしめじ:食べやすい大きさにほぐす  
姫にんじん:薄い斜め切り

## 主菜 4 すき煮を作る

- ・鍋に姫にんじん、Aを入れ沸騰してから中火で2分煮る。
- ・かき、長ねぎ、ぶなしめじ、たまごを割り入れ中火で3分かきに火が通るまで煮る。
- ・余熱で丸葉春菊に火を通し完成。

## ー ワンポイントアドバイス ー

かきに片栗粉をまぶすとぬめりを落とし、  
縮み防止になりますよ

かきは非常にやわらかいため、手で持って流水で普通に洗うのでは、身が崩れてしまうことも。

やさしく、ぬめりを落とすために効果的なのが片栗粉。

片栗粉が薄い膜になることで水分が逃げにくくなり加熱後縮みづらくなりますよ。

## フードロス削減の取り組み

## ふぞろいかき

かきも生きものだから、一つひとつ大きさも違います。

かきは水揚げ後に殻を開けてから大きさが分かるため、小ぶりなかきは市場に出回りにくく、フードロスとなることも。しかし、らでいっしゅぼーやは「見た目より、中身がごちそう」を合言葉に、小粒ならではの料理提案や、粒のまま扱うのが難しいものは丁寧に加工するなどして余すことなくお届けしてきました。かきのおいしさはサイズではない!

口に入ると広がる深い旨みを、本日の献立でご堪能ください♪



## 主菜

野菜と楽しむ  
ぶりの西京風みそ炒め

## お届けする食材

天然ぶり西京風みそ漬け  
..... 1パック(210g)  
長ねぎ..... 2/3パック(130g)  
小松菜..... 1/3パック(60g)  
ぶなしめじ..... 1/3パック(70g)

## ご用意いただく食材

サラダ油 ..... 大さじ1  
「味噌 ..... 小さじ1  
A みりん ..... 小さじ1

## 副菜

カラフル姫にんじんと  
りんごのきんぴら

## お届けする食材

3色姫にんじん.... 1/2パック(150g)  
ピンクレディー®(りんご)  
..... 1/2個(75g)

## ご用意いただく食材

サラダ油 ..... 適量  
「白だし.....大さじ1  
B 砂糖..... 大さじ1/2  
「白ごま ..... 適量

## 作り方

## 副菜

## 1 きんぴらの下ごしらえをする

- ・食材を切る。  
姫にんじん:細切り  
りんご:細切り

## 副菜

## 2 きんぴらを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、姫にんじんを入れ中火で2分炒める。
- ・Bを加え中火で30秒炒め、りんごを加え中火で1分炒めて完成。

## 残った野菜でもう1品【ピンクレディー®】

＼余ったら作らないともったいない！／  
感動！簡単！焼きりんご

## 材料

ピンクレディー®: 1/2個・砂糖:大さじ1/2・バター:5g

## 作り方

- ①りんごの芯を取り除いて5mmの薄切りにし、ボウルで砂糖と和える。
- ②和えたりんごをイラストのように少しずつ重ねて耐熱容器に並べ、バターをのせる。
- ③オーブントースターに入れて10～15分焼いたら完成。

## 主菜

## 3 味噌炒めを作る

- ・ぶりを解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・野菜を切る  
長ねぎ:幅3cm  
小松菜:幅3cm  
ぶなしめじ:石づきを落としてほぐす

- ・長ねぎをラップにくるみ、電子レンジ600wで1分加熱する。

## 主菜

## 4 味噌炒めを仕上げる

- ・フライパンにサラダ油を熱し、ぶり、長ねぎ、ぶなしめじを入れ中火で4分時々返しながらかく。
- ・ボウルにAを混ぜあわせる。
- ・A、小松菜を加え中火で3分全体を絡め完成。

## 一 季節を味わうひとコマ 一【雨水(うすい)】

## &lt;雨水(うすい)ってどんな日?&gt;

1年を24の季節に分ける二十四節季(にじゅうしせっき)の2番目にあたる「雨水」は、2月18日から3月4日頃までを指します。この時期は寒さも徐々に和らぎ、降る雪は柔らかい春の雨に。深く積もった雪は解け始め、春の足音が聞こえ始める頃です。また、「雨水にひな人形を飾り始めると良縁に恵まれる」という言い伝えから、ひな人形を飾るのにおすすめの期間です。

春の訪れを感じながら、過ごしてみるのはいかがですか？

