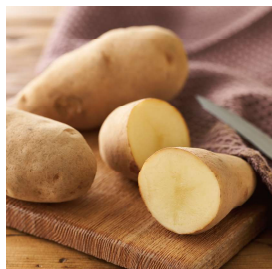


今週のテーマ

雪国育ちのじゃがいもが主役！ほくほくレシピ



＼イチオシ食材PICK UP! /



雪室じゃがいも

雪に囲まれた貯蔵庫で
じっくりと熟成



ちぢみ雪菜

宮崎県の特産野菜！
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
スナッペンどう	1パック(80g)	1/2 パック		1/2パック	
雪室じゃがいも	1パック(400g)	2/4 パック	1/4パック	1/4パック	
人参	1パック(270g)	1/2 パック		1/2パック	
玉ねぎ	1パック(200g)	1/2 パック		1/2パック	
ちぢみ雪菜	1パック(150g)	1/2 パック	1/2パック		
エリンギ	1パック(100g)	2/3 パック		1/3パック	
トマト	1パック(170g)		1パック		
豚小間切れ	1パック(190g)	1 パック			
真いわしフィーレ	● 1パック(200g)		1パック		
シュレットチーズ	1パック(300g)		20g	30g	250g
豚ひき肉	● 1パック(250g)			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

雪室じゃがいもで作る こっくり肉じゃが



お届けする食材

豚小間切れ..... 1パック(190g)
スナップえんどう..... 1/2パック(40g)
雪室じゃがいも..... 2/4パック(200g)
人参..... 1/2パック(135g)
玉ねぎ..... 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1/2
醤油 大さじ3
酒..... 大さじ2
A みりん..... 大さじ2
和風だし 1/2袋(小さじ1)
水..... 200ml

副菜

ちぢみ雪菜とエリンギのお浸し



お届けする食材

ちぢみ雪菜 1/2パック(75g)
エリンギ 2/3パック(60g)

ご用意いただく食材

めんつゆ..... 大さじ1
かつおぶし 適量

作り方

主菜

1 肉じゃがの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
スナップえんどう: 筋を取って斜め半分
雪室じゃがいも、人参: 皮付きのまま乱切り
玉ねぎ: 1cm幅のくし切り

主菜

2 肉じゃがを作る

- ・鍋にサラダ油を熱し、豚肉、雪室じゃがいも、人参、玉ねぎを入れ中火で2分炒める。
- ・Aを加えフタをして中火で8分煮る。
- ・スナップえんどうを加え中火で1分煮て完成。

副菜

3 お浸しの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
ちぢみ雪菜: 幅3cm
エリンギ: 薄い斜め切り

副菜

4 お浸しを作る

- ・耐熱容器にちぢみ雪菜、エリンギを入れラップをし電子レンジ600wで2分加熱する。
- ・野菜から出た水分を切り、めんつゆを加え和え器に盛る。
- ・かつおぶしを飾り完成。

生産者さんのご紹介 雪室じゃがいも

雪国だから生まれた! あま〜いじゃがいも

雪国の農家さんにとって、冬場は雪に覆われ長期農業ができなくなってしまう。

野菜くらぶの山田農園さんが模索する中で出会ったのが、この雪室じゃがいもです。

雪に囲まれた貯蔵庫でじゃがいもを寝かせることで、じっくりと熟成され甘さが増し、糖度は通常時の約2倍になることも! デメリットとされていた雪を味方につけ、雪深い大地だからこそ実現した雪室じゃがいもをご堪能ください♪

野菜くらぶ青森 山田直子さん(左) 広治さん(右)



主菜

ごはんが進む!
いわしのごまみりん焼き

お届けする食材

真いわしフィーレ 1パック(200g)
雪室じゃがいも..... 1/4パック(100g)
ちぢみ雪菜..... 1/2パック(75g)

ご用意いただく食材

ごま油.....大さじ1/2
サラダ油 大さじ1
醤油 大さじ1
みりん..... 大さじ3
A 白いりごま 大さじ1
黒いりごま 大さじ1

副菜

こんがり味噌チーズのトマトグリル



お届けする食材

トマト..... 1パック(170g)
シュレットチーズ
..... 20g(お好みの量)

ご用意いただく食材

味噌..... 小さじ1
オリーブオイル 大さじ1/2

作り方

主菜 1 ごまみりん焼の下ごしらえをする

- ・いわしを解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
雪室じゃがいも: 4等分のくし切り
ちぢみ雪菜: 幅3cm
- ・耐熱容器に雪室じゃがいもを入れラップをし電子レンジ600wで2分加熱する。

副菜 2 チーズ焼きの下ごしらえをする

- ・トマトが安定するように、トマトの底を5mm平らに切り落とす。ヘタをとり中身をスプーンでくり抜いてトマトの器を作る。
- ・くり抜いたトマトの中身を1cm角に切る。
(トマトが小さい場合は半分に切り、耐熱容器にトマト、味噌を入れ混ぜ、お好みでチーズをかけてトースターで焼いてお召し上がりください。)

副菜 3 チーズ焼きを作る

- ・ボウルに角切りのトマト、味噌を混ぜ合わせる。
- ・トマトの器の中に、味噌と混ぜ合わせたトマトを入れチーズをかけて、トースターで5分焼く。
- ・オリーブオイルをかけて完成。

主菜 4 ごまみりん焼を作る

- ・フライパンにごま油を熱し雪室じゃがいもを入れフタをし中火で3分時々返しながら蒸し焼きにする。
- ・ちぢみ雪菜を入れて中火で2分焼き、器に盛り付ける。
- ・フライパンをサッと拭き、サラダ油を熱し、いわしを入れて中火で2分焼く。
- ・Aを加えいわしを裏返し、中火で1分30秒煮詰めタレがとろっとしたら完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【ちぢみ雪菜】

「ちぢみ雪菜」はその名のとおり、葉が肉厚でちぢれているのが特徴的な宮崎県の特産野菜です。
中国発祥の白菜やチンゲン菜の仲間のターサイが原種といわれています。
ちぢみの理由は、冬の寒さに耐えることで葉が縮み、肉厚になるため！
それにより甘みと旨みがギュッと凝縮されています。
宮崎の冬の気候を活かして育つちぢみ雪菜をぜひお楽しみください♪



主菜

イギリスの家庭料理!
シェパードパイ

※人数分をまとめて盛り付けています。

お届けする食材

豚ひき肉..... 1パック(250g)
雪室じゃがいも.... 1/4パック(100g)
シュレットチーズ..... 30g
玉ねぎ..... 1/2パック(100g)
エリンギ..... 1/3パック(40g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1/2
「野菜ブイヨン 1/2袋(小さじ1)
A ケチャップ 大さじ2
「こしょう..... 適量
黒こしょう..... 適量
(お好みで)パセリ..... 適量

副菜

グリル人参のコンソメスープ



お届けする食材

人参..... 1/2パック(135g)
スナッペンどう... 1/2パック(40g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1/2
「水..... 300ml
「野菜ブイヨン
B 1/2袋(小さじ1)
「塩..... ひとつまみ

作り方

主菜 1 シェパードパイの下ごしらえをする

- ・ひき肉を解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
玉ねぎ、エリンギ: みじん切り
雪室じゃがいも: 皮付きのまま1cmの角切り

副菜 2 コンソメスープの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
人参: 薄いいちょう切り
スナッペンどう: 筋がある場合は筋を取り、斜め3等分

副菜 3 コンソメスープを作る

- ・片手鍋にサラダ油を熱し、人参を中火で2分炒める。
- ・B、スナッペンどうを入れ煮立ったら完成。

主菜 4 シェパードパイを作る

- ・片手鍋に雪室じゃがいも、ひたひたの水を加え沸騰してから中火で4分やわらかくなるまで茹でる。
- ・フライパンにサラダ油を熱し豚ひき肉を中火で2分炒め、余分な油をふき取る。A、玉ねぎ、エリンギを入れ中火で2分炒め水分を飛ばした後、耐熱容器に入れ平らにならす。

主菜 5 シェパードパイを仕上げる

- ・片手鍋の水を捨ててチーズを入れ、雪室じゃがいもをへらで潰しまぜながら弱火で30秒加熱し、マッシュポテトにする。
- ・耐熱容器に入れた具材の上にマッシュポテトをならし、竹串やフォークで線を描きトースターで6分焼いて黒こしょう、お好みでパセリをちらして完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー 【シェパードパイ】

シェパードパイとは?

シェパードパイとはイギリスで親しまれている家庭料理の一つです。

「シェパーズ」は「羊飼い」という意味で、羊の肉で作ったミートソースを、パイ生地を使わずにマッシュポテトをかぶせて焼いた料理です。

今回は、より食べやすいように豚肉でアレンジしたレシピにしています。

雪室じゃがいもの甘みと具材のジューシーさあふれる一品を、ぜひおたのしみください。

