

今週のテーマ

ラクちん! だけど本格派! 食卓がパッと華やぐ3日間



＼イチオシ食材PICK UP! /



やみつきエシャレット

浜松の中田島砂丘で
育ちました!



キャベツ

今の時期しか食べられない!
詳細は中面で♪

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
人参	1パック(270g)	1/2 パック		1/2パック	
ぶなしめじ	1パック(200g)	2/4 パック	1/4パック	1/4パック	
キャベツ	1パック(1/2個)	1/3 パック	1/3パック	1/3パック	
いんげん	1パック(80g)	1/2 パック	1/2パック		
緑豆もやし	1パック(200g)	2/3 パック	1/3パック		
トマト	2個		2個		
チャイルドリーフ春菊	1パック(70g)		1/3パック	2/3パック	
エシャレット	1パック(70g)			1パック	
丹沢高原豚味噌炒め用	1パック(200g)	1 パック			
氷温甘塩さば切り身	1パック(180g)		1パック		
神山鶏チキンカツ	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 たっぷり野菜と豚肉の味噌炒め

※パプリカは不作のため、人参に変更しています。

副菜 もやしといんげんのおかか和え**お届けする食材**

丹沢高原豚味噌炒め用
..... 1パック(200g)
人参..... 1/2パック(135g)
ぶなしめじ..... 2/4パック(100g)
キャベツ..... 1/3パック(120g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
「和風だし 1/2袋(小さじ1)
A みりん..... 大さじ1
「味噌 大さじ1
白いりごま..... 小さじ1

お届けする食材

いんげん..... 1/2パック(40g)
緑豆もやし..... 2/3パック(140g)

ご用意いただく食材

「白だし..... 大さじ1と1/2
B 白すりごま..... 大さじ1と1/2
「砂糖 ひとつまみ

作り方

副菜 1 おかか和えを作る

- ・鍋に野菜をゆでる湯を沸かす。
- ・いんげんを薄い斜め切りにする。
- ・鍋にいんげん、もやしを入れ中火で2分茹で、ザルにあけて水気をきる。
- ・ボウルにBを混ぜあわせ、いんげん、もやしを加え和え完成。

主菜 2 味噌炒めの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
人参:短冊切り
しめじ:石づきを落としてほぐす
キャベツ:3cmの角切り

主菜 3 味噌炒めを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を中火で1分炒める。
- ・人参、しめじ、キャベツ、Aを加え中火で3分炒めて器に盛り、白いりごまをかけて完成。

— お野菜上手のちょこっと豆知識 —【キャベツ】

冬キャベツでも春キャベツでもない、その間のキャベツがあるんです

冬キャベツは甘みと歯ごたえがあり、加熱するとより美味しく、春キャベツは柔らかくみずみずしく、生食に最適な特徴があります。

そして今回お届けするのは、その両方の良さを持つ季節の変わり目に育った特別なキャベツです。1日目は冬キャベツの甘みを活かした味噌炒めで、3日目は春キャベツのようなみずみずしさをサラダで存分にお楽しみください。



主菜 氷温サバの洋風トマト煮込み



お届けする食材

氷温甘塩さば切り身
(冷凍のまま) 1パック(180g)
トマト 2個(140g)
いんげん 1/2パック(40g)
キャベツ 1/3パック(120g)
ぶなしめじ 1/4パック(50g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル 大さじ1
「水 50ml
A ケチャップ 大さじ2
「野菜ブイヨン 1/2袋(小さじ1)
(お好みで)パセリ 適量

副菜 ふわっと春菊のたまごスープ



お届けする食材

チャイルドリーフ春菊
..... 1/3パック(20g)
緑豆もやし 1/3パック(60g)

ご用意いただく食材

たまご 1個
「水 300ml
B 野菜ブイヨン 1/2袋(小さじ1)
「塩 ひとつまみ

作り方

副菜 1 たまごスープを作る

- ・鍋にBを沸かし、もやしを入れて中火で2分煮る。
- ・ボウルにたまごを割り溶き、片手鍋に細く流し入れ軽くかき混ぜる。
- ・火を止めてチャイルドリーフを入れ余熱で火を通し完成。

主菜 2 トマト煮込みの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
トマト: 2cmの角切り
いんげん: 3cm幅
キャベツ: 3cmの角切り
しめじ: 石づきを落としてほぐす

主菜 3 トマト煮込みを作る

- ・フライパンにオリーブオイルを敷き、**冷凍のまま**のさばを片面2分焼く。
- ・さばを裏返し、トマト、いんげん、キャベツ、しめじ、Aを加え中火で3分煮込む。
- ・器に盛りお好みでパセリをちらし完成。

わたしたちの取り組み

チャイルド春菊

畑のフードロスを救う! 葉物野菜のこどもたち?

「ベビーリーフ」が成長しすぎると出荷ができない...という生産者さんのSOSを受け、誕生したのが「チャイルドリーフ」!

どれもえぐみが少なく、ふわシャキ食感をお楽しみいただけます。

チャイルドリーフの種類は、小松菜、水菜など様々ですが、今回は「春菊のチャイルドリーフ」をお届け。個性やおいしさを楽しみながら、「もったいない」をレスキューする取り組みに、ぜひご参加ください!



主菜

揚げ焼きでかんたん◎ チキンカツのエシャレット添え



お届けする食材

神山鶏チキンカツ
 (冷凍のまま) 1パック(250g)
 チャイルドリーフ春菊
 2/3パック(50g)
 エシャレット 1パック(70g)

ご用意いただく食材

サラダ油 鍋に3cm
 塩 ひとつまみ
 「味噌 小さじ1
 A みりん 大さじ1/2
 「白いりごま 小さじ1/2

副菜

自家製人参ドレッシングのサラダ



※パプリカは不作のため、人参に変更しています。

お届けする食材

キャベツ 1/3パック(110g)
 人参 1/2パック(135g)
 ぶなしめじ 1/4パック(50g)

ご用意いただく食材

「マヨネーズ 大さじ3
 B こしょう 適量
 「塩 ひとつまみ
 黒こしょう 適量

作り方

副菜

1 マヨサラダを作る

- ・野菜を切る。
 人参: 半分すりおろし、半量細切り
 キャベツ: 細切り
 しめじ: 石づきを落としてほぐす

副菜

2 マヨサラダを仕上げる

- ・耐熱容器にキャベツ、細切りの人参、しめじをラップをし電子レンジ600wで2分加熱する。
- ・粗熱が取れたら、サッと水けを拭き取りすりおろした人参、Bを加え和えて器に盛り、黒こしょうをかけて完成。

主菜

3 カツの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 エシャレット: 根を切り落とし、球根と葉に分け、葉は幅5mmに切る
- ・チャイルドリーフを器に盛る。
- ・ボウルにエシャレットの葉、Aを入れ混ぜラップをし電子レンジ600wで1分30秒加熱する。

主菜

4 カツを仕上げる

- ・鍋にサラダ油を入れ180度に熱し、エシャレットを中火で2分素揚げにし、器に盛り塩をかける。
- ・180度で**冷凍のまま**のカツを中火で4分きつね色になるまであげ器に盛りタレをかけて完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【やみつきエシャレット】

実は若いラッキョウ!?

エシャレットは収穫時期を早めた「若採りラッキョウ」なんです♪

一般的なラッキョウと比べると香りやクセが少なく、

生で食べるとシャキシャキ食感と爽やかな辛みが特徴で、加熱すると甘みが増して優しい風味に変身します。

お届けするのは静岡県浜松 遠州灘で育つエシャレット。日本三大砂丘の「中田島砂丘」があり、水はけの良い土壌が、おいしさの秘密です。

3日目のレシピではエシャレットを素揚げすることによりトロツとした食感と甘みを引き出しています。ぜひご堪能ください!

