

今週のテーマ

春の香り満開！桜えびと旬野菜を味わうメニュー



＼イチオシ食材PICK UP！／



桜えび

駿河湾育ち！
上品な塩味と甘み



かき菜

春ならではの野菜！
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
きゅうり	2本	1本		1本	
かき菜	1パック(150g)	1/2 パック	1/2パック		
人参	1パック(270g)	1/3 パック		2/3パック	
大葉	10枚	5枚	5枚		
野生種えのき茸	1パック(150g)	1/3 パック	2/3パック		
かぶ	1パック(2〜5玉)		1/2パック	1/2パック	
竜馬なす	3本		2本	1本	
チャイルドリーフ	1パック(70g)			1パック	
桜えび	1パック(50g)	1 パック			
うまみこい鶏 ミンチ	● 1パック(250g)		1パック		
豚ロース肉	● 1パック(190g)			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 桜咲く桜えびのちらし寿司

お届けする食材

桜えび(冷凍のまま) .. 1パック(50g)
 きゅうり 1本(80g)
 かき菜 1/2パック(75g)
 人参 1/3パック(90g)

ご用意いただく食材

ごはん 300g
 たまご 1個
 サラダ油 大さじ1/2
 「砂糖 小さじ1
 A 白だし 小さじ1/2
 塩 ひとつまみ
 和風顆粒だし 1袋(小さじ2)
 「酢 大さじ1
 B 砂糖 大さじ1/2
 塩 ふたつまみ
 醤油 お好みで

副菜 野生種えのきのすまし汁

お届けする食材

大葉 5枚
 野生種えのき茸 ... 1/3パック(50g)

ご用意いただく食材

水 300ml
 「和風顆粒だし1/2袋(小さじ1)
 C 醤油 小さじ1

作り方
副菜 1 すまし汁を作る

- ・大葉は千切りに、野生種えのきは石づきを落とし半分に切る。
- ・片手鍋に水を入れて沸かし、C、野生種えのきを加え中火で2分煮る。
- ・器にすまし汁、大葉を入れ完成。

主菜 2 ちらし寿司の下ごしらえをする

- ・桜えびは**冷凍のまま開封せず**、電子レンジ600wで1分30秒加熱する。
- ・野菜を切る。
 かき菜: 幅3cm
 きゅうり: 薄い輪切り10枚
 人参: 薄い輪切り10枚

余った人参ときゅうりで
 もう1品作れます

主菜 3 ちらし寿司を作る

- ・ボウルにたまごを割り溶きAを加え混ぜる。
- ・フライパンにサラダ油を熱し、卵液を入れ中火で2分かき混ぜ炒り卵を作り取り出す。
- ・鍋にお湯を沸かし、塩、かき菜を入れ中火で2分茹でる。
- ・水けをきり、和風顆粒だしを加え和える。

主菜 4 ちらし寿司を仕上げる

- ・ボウルにBを混ぜあわせ、ごはんを加え混ぜる。
- ・ご飯を器に盛り、かき菜、炒り卵、にんじん、きゅうり、桜えびを飾り完成。

人参ときゅうりのひらひらサラダ

- ・人参、きゅうりはピーラーでスライスする。
- ・ボウルににんじん、きゅうり、塩(ひとつまみ)、和風だし(1/2袋(小さじ1))、ごま油(大さじ1)を入れ和えて完成。


— おいしい、にはワケがある — 【桜えび】
桜えびの美味しいヒミツは？

春と秋の年2回しか獲れない貴重な駿河湾の桜えび。

とれたてを素早く冷凍することで、新鮮な味と香りをそのまま閉じ込めました。パッケージに桜えびと一緒に駿河湾の海水(海洋深層水)も入っているので、えび本来の甘みと上品な塩味が引き立ちます。さらに、この海水のおかげで、レンジで温めるとよりふんわりとした釜揚げ風に仕上がります。

1日目のちらし寿司で、春の贅沢をお楽しみください！



主菜

野生種えのきの香りを楽しむ!
なすのそぼろあん

お届けする食材

うまみこい鶏 ミンチ 1パック(250g)
 竜馬なす 2本(150g)
 野生種えのき茸 ..2/3パック(100g)
 大葉.....5枚

ご用意いただく食材

和風顆粒だし1/2袋(小さじ1)
 醤油 大さじ2
 A 酒..... 大さじ2
 みりん..... 大さじ2
 水..... 150ml
 水溶き片栗粉
片栗粉小さじ2+水大さじ1

副菜

かき菜とかぶのごま味噌和え



お届けする食材

かき菜 1/2パック(75g)
 かぶ..... 1/2パック(200g)

ご用意いただく食材

味噌 小さじ1
 白すりごま..... 小さじ1
 B 砂糖 ひとつまみ
 水..... 小さじ1
 (お好みで)塩 適量

作り方

主菜

1 そぼろあんの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
 竜馬なす:ひと口大の乱切り
 野生種えのき:石づきを落とし半分

副菜

2 味噌和えの下ごしらえをする

- ・ 鍋に湯を沸かす。
- ・ 野菜を切る。
 かき菜:幅3cm
 かぶ:幅5mmくし切り
 (かぶの葉がある場合:幅5cm)

副菜

3 味噌和えを作る

- ・ 鍋に切った野菜を入れ中火で2分茹で、水気を切る。
- ・ ボウルにBを入れ混ぜ、野菜を加えて和えたら完成。
 (お好みで塩を加えて味を調整してください。)

主菜

4 そぼろあんを作る

- ・ フライパンにAを入れて煮立て、鶏肉、竜馬なす、野生種えのきを加え中火で3分煮る。
- ・ 水溶き片栗粉を加え中火で1分煮てとろみがついたら器に盛り、大葉を手でちぎりのせて完成。

ワンポイントアドバイス 【大葉】

大葉を手のひらにのせ、叩くと細胞が壊れ香りが引き立ちますよ。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【かき菜】

春の味覚、かき菜ってどんな食材？

かき菜は、菜の花と同じ仲間の春の野菜で、春らしい香りとほんのりとした苦み特徴です。

茎が伸びはじめた若い部分を摘み取るので、やわらかくて甘みがあります。

この季節だけのとても食味が良い野菜です。春の味覚を楽しんでください!



主菜

ごはん進む!
豚肉のガーリックソテー

お届けする食材

豚ロース肉.....1パック(190g)
チャイルドリーフ.....1パック(70g)
竜馬なす.....1本(75g)

ご用意いただく食材

サラダ油.....大さじ1/2
塩.....適量
こしょう.....適量
にんにく.....2片
(チューブの場合小さじ1/2でA
と一緒に入れる)
A 醤油.....大さじ1
L 酒.....大さじ1

副菜

彩り野菜のピクルス



お届けする食材

かぶ.....1/2パック(200g)
人参.....2/3パック(180g)
きゅうり.....1本(80g)

ご用意いただく食材

塩①.....ひとつまみ
酢.....100ml
B 塩②.....小さじ1
砂糖.....大さじ2

作り方

副菜

1 ピクルスの下ごしらえをする

- ・かぶ、人参、きゅうりを1cm角のステック状に切る。
- ・片手鍋に人参、水(分量外)を入れ沸騰してから2分茹でる。
- ・ポリ袋にかぶ、きゅうり、塩①を入れ塩もみし馴染ませる。

副菜

3 ピクルスを作る

- ・ポリ袋にA、人参を加え、食べる直前まで味を馴染ませ器に盛り完成。

主菜

2 ガーリックソテーの下ごしらえをする

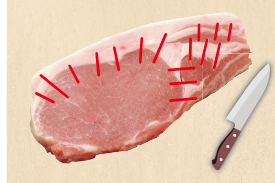
- ・豚肉を解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
 竜馬なす:縦に6等分
 にんにく:薄切り
- ・リーフは器に盛る。
- ・均一に加熱するために**豚肉は筋を切り**、塩とこしょうをふる。

主菜

4 ガーリックソテーを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れ中火で2分焼き一度取り出す。
- ・豚肉、なすを入れ中火で3分時々返しながらかく。
- ・Aを加え中火で30秒加熱したら器に盛りにんにくチップを飾り完成。

ワンポイントアドバイス \お肉を均一に焼くために/



加熱前に赤身と脂の境界にある「筋」を切ることを「筋切り」と言います。筋を切っておくと、お肉が反り返らずに均一に加熱することができますよ。

生産者さんのご紹介 竜馬なす

高知県で「竜馬」という特別なナスを育てている熊谷さんをご紹介します。
熊谷さんの作るなすは小ぶりで種がなく、アクも少ないのが特徴です。
しかし、なすを育てるのは簡単ではありません。小さな害虫たちがなすを食べてしまうからです。
そこで熊谷さんは、害虫を食べてくれる虫を味方につけ、害虫対策をしています。
自然の力を借りて、極力農業に頼らない栽培をしている、トロっとやわらかななすをお楽しみください!

