

今週のテーマ

食材の魅力まるごと！こっくり美味しい極上ごはん



＼イチオシ食材PICK UP！／



熟成べにはるか

じっくり熟成♪
とろける甘さ



スナップえんどう

シャキッと食感！
旬の甘みを楽しんで

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
長芋	1パック(200g)	1 パック			
スナップえんどう	1パック(80g)	2/3 パック		1/3パック	
熟成べにはるか	1パック(500g)	1/4 パック	1/2パック	1/4パック	
春風ラブラリーさくら(トマト)	1パック(120g)	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	
味えのき(ブラウンえのき)	1パック(130g)		1/2パック	1/2パック	
キャベツ	1パック(1/2個)		1/3パック	2/3パック	
ルッコラ	1パック(50g)		1/2パック	1/2パック	
鶏モモ肉カット ●	1パック(200g)	1 パック			
スパイス香る豚肉のカレー炒め ●	1パック(150g)		1パック		
ふぞろいシマホッケ ●	1パック(300g)			1パック	

※レシピカードはご購入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 長芋と鶏肉のこっくり煮

お届けする食材

 鶏モモ肉カット 1パック(200g)
 長芋 1パック(200g)
 スナップえんどう 2/3パック(50g)

ご用意いただく食材

 サラダ油 大さじ1/2
 醤油 大さじ2
 酒 大さじ2
 A 砂糖 大さじ2
 水 50ml

副菜 ベにはるかと春風ラブリーのマッシュサラダ

お届けする食材

 熟成ベにはるか 1/4パック(125g)
 春風ラブリーさくら(トマト) 1/2パック(60g)

ご用意いただく食材

 「野菜バイオン 1/2袋(小さじ1)
 B オリーブオイル 大さじ1
 塩 ひとつまみ
 粗びき黒こしょう 適量

作り方
主菜 1 鶏肉を解凍する

- ・鶏肉を解凍していない場合は、流水で解凍する

副菜 2 サラダの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
さつまいも:皮付きのまま小さめの乱切り
ミニトマト:4等分

副菜 3 サラダを作る

- ・耐熱容器に、サッと水に通したさつまいもを加えラップをして電子レンジ600wで3分加熱する。
- ・フォークでつぶし、B、ミニトマトを加え混ぜる。
- ・器に盛り粗びき黒こしょうをかけて完成。

主菜 4 こっくり煮の下ごしらえをする

- ・鶏肉を解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
長芋:皮付きのまま幅1cmの半月切り
えんどう:筋をとって斜め2等分

スナップえんどうの筋のとり方

 ヘタをポキッと折り、
 先端まで引っ張って太い筋を
 取りましょう! 反対側も同様に
 筋を取ってください。

主菜 5 こっくり煮を作る

- ・両手鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を入れ中火で2分炒める。
- ・長芋、Aを加え中火で6分~8分煮る。
- ・えんどうを加え2分煮たら完成。

生産者さんのご紹介 春風ラブリーさくら

千葉県東庄町で「ラブリーさくら」という特別なミニトマトを育てている長瀬さんをご紹介します。東庄町は海に囲まれた町で、冬は暖かく夏は涼しい気候。この気候はミニトマト作りにぴったりの環境です。

特に桜の季節の3~4月は、春の日差しがたっぷり注ぎ、ハウスには海からの春風が吹き込むため、ミニトマトたちは甘みとうまみをぐんぐん蓄えていきます。

長瀬さんが愛情を込めて栽培した、甘みと酸味のバランスが絶妙な「ラブリーさくら」。

1日目はベにはるかとのマッシュサラダで、甘みたっぷりの春の味わいをお楽しみください!



主菜

野菜足すだけ!べにはるかの
甘みを楽しむカレー炒め

お届けする食材

スパイス香る豚肉のカレー炒め
.....1パック(150g)
熟成べにはるか
.....1/2パック(250g)
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
(お好みで)塩・こしょう..... 適量

副菜

こくうまグリンキャベツの
和風スープ

※えのきは味えのき(ブラウンえのき)に変更してお届けしています。

お届けする食材

味えのき(ブラウンえのき)
.....1/2パック(65g)
キャベツ1/3パック(110g)
ルッコラ.....1/2パック(25g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル 大さじ1
〔水..... 300ml
和風顆粒だし
A1/2袋(小さじ1)
塩..... ひとつまみ

作り方

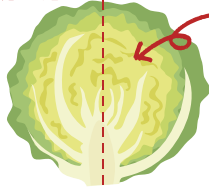
主菜 1 カレー炒めの素を解凍する

- ・カレー炒めの素を解凍していない場合は、流水で解凍する。

副菜 2 和風スープの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
味えのき:石づしを落として半分に切る
キャベツ:人数分に切る
ルッコラ:幅3cm

キャベツの切り方



芯ごと
この向きにカット

副菜 3 和風スープを作る

- ・両手鍋にオリーブオイルを熱し、キャベツを強火で片面2分焼き色がつくまで焼く。
- ・味えのき、ルッコラ、Aを加え沸騰したら中火で5分煮て完成。

主菜 4 カレー炒めの下ごしらえをする

- ・カレー炒めの素を解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
さつまいも:皮付きのままひと口大の乱切り
玉ねぎ:幅1cmのくし切り
- ・耐熱容器にさつまいもを入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。

主菜 5 カレー炒めを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、カレー炒めの素、さつまいも、玉ねぎを入れ中火で3分炒めて完成。
- ・お好みで塩・こしょうで味を調整してください。

イチオシお野菜ご紹介 飯塚さんの蔵出し熟成べにはるか

作り手は、茨城県の実験の町、鉾田(ほこた)市で農業を使わずに「べにはるか」というさつまいもを育てている飯塚さん。

10月以降、甘みが増す時期に収穫したさつまいもは、専用の貯蔵庫でじっくり熟成。

この間にでんぷんが糖に変わって、さらに甘くなったりとしたおいしいさつまいもになります。

自慢のあま〜いべにはるかをご堪能ください!



主菜

シマホッケで作る
春野菜のアクアパッツァ

※えのきは味えのき(ブラウンえのき)に、いんげんは
スナップえんどうに変更してお届けしています。

副菜

べにはるかのと玉ねぎの
マヨグラタン

お届けする食材

ふぞろいシマホッケ
..... 1パック(300g)
スナップえんどう..... 1/3パック(30g)
キャベツ 2/3パック(230g)
春風ラブラーさくら(トマト)
..... 1/2パック(60g)
味えのき(ブラウンえのき)
..... 1/2パック(65g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル① 大さじ1
水..... 200ml
酒(白ワインでも)..... 50ml
A 野菜パイオン ... 1袋(小さじ2)
塩..... ふたつまみ
こしょう..... 適量
オリーブオイル② 大さじ1/2

お届けする食材

熟成べにはるか... 1/4パック(125g)
玉ねぎ..... 1/2パック(100g)
ルッコラ..... 1/2パック(25g)

ご用意いただく食材

バター 5g
小麦粉 大さじ1
牛乳..... 200ml
塩・こしょう 適量
マヨネーズ 適量

作り方

主菜

1 ホッケを解凍する

- ・ホッケを解凍していない場合は、流水で解凍する。

副菜

2 マヨグラタンの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
さつまいも：皮付きのまま幅5mmのいちょう切り
玉ねぎ：薄切り
ルッコラ：幅3cm

副菜

3 マヨグラタンの下ごしらえをする

- ・フライパンにバターを熱しさつまいも、玉ねぎ、ルッコラを入れて中火で3分炒め、小麦粉を加えて1分炒める。
- ・小麦粉がなじんだら中火でダマにならないよう**牛乳を3回に分けて加えながら混ぜ**、塩・こしょうを加えてさらに混ぜる。
- ・中火で3分とろみがつくまで煮て耐熱容器に入れる。
- ・マヨネーズをかけトースターで6分焼き完成。

主菜

4 アクアパッツァの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
キャベツ：5cm角のざく切り
味えのき：石づしを落としてほぐす
えんどう：筋をとり取り除き半分に切る
ミニトマト：半分

主菜

5 アクアパッツァを作る

- ・両手鍋にオリーブオイル①を熱し、ホッケを入れ中火で片面を2分焼く。
- ・ホッケを裏返してキャベツ、味えのき、Aを加え、煮立ったらふたをして弱火で6分煮る。
- ・ミニトマト、えんどう加え、弱火のままさらに1分煮る。
- ・器に盛り、オリーブオイル②を回しかけて完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【スナップえんどう】

旬到来! シャキシャキ食感のスナップえんどう

春の日差しを浴びて育った、みずみずしいスナップえんどうの美味しい季節がやってきました。

旬のスナップえんどうは、さやが肉厚で、かじるとシャキシャキとした心地よい食感。

豆の甘みと一緒に春の味覚を楽しめます。

3日目の春野菜のアクアパッツァで、シャキシャキ食感とみずみずしさをお楽しみください!

