

今週のテーマ

イースターを楽しもう！ おうちでカンタン献立



＼イチオシ食材PICK UP! /



サラダ新玉ねぎ

淡路島で育った、
春の味覚



春チンゲン菜

シャキシャキ食感で、
驚きのみずみずしさ！

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。
- ・❄マークの冷凍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
淡路のサラダ新玉ねぎ	1パック(200g)	1/2 パック		1/2パック	
トマト	2個	1/2 個	1個	1/2個	
チャイルドリーフ	1パック(70g)	1/2 パック		1/2パック	
エリンギ	1パック(100g)	1/4 パック	1/2パック	1/4パック	
ブロッコリースプラウト	1パック(30g)	1/2 パック	1/2パック		
白なす	1本		1本		
チンゲン菜	1パック(200g)		1/2パック	1/2パック	
牛豚合びき肉	❄ 1パック(250g)	1 パック			
うずらのたまご	1パック(12個)	1 パック			
カマスフィーレ	❄ 1パック(200g)		1パック		
鶏もも肉	❄ 1パック(280g)			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。

事前解凍



牛豚合びき肉

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

春のお祝いイースターを楽しむ
お手軽スコッチエッグ

副菜

エリンギの白いたまごスープ



お届けする食材

ご用意いただく食材

牛豚合びき肉..... 1パック(250g)	卵黄..... 1個
うずらのたまご..... 1パック(12個)	「塩..... ひとつまみ
淡路のサラダ新玉ねぎ	A 「こしょう..... 少々
..... 1/2パック(100g)	サラダ油 大さじ1
トマト..... 1/2個(35g)	「ケチャップ 大さじ2
チャイルドリーフ 1/2パック(35g)	B 醤油 小さじ1
	「水..... 大さじ1

お届けする食材

ご用意いただく食材

エリンギ..... 1/4パック(25g)	卵白..... 1個
ブロッコリースプラウト	「水..... 300ml
..... 1/2パック(15g)	C 野菜バイオン 1/2袋(小さじ1)
	「塩..... ひとつまみ

作り方

主菜

1 スコッチエッグの下ごしらえをする

- ・うずらのたまごの水けをきる。
- ・野菜を切る。
玉ねぎ:半量は厚さ1cmの輪切り(添え野菜用)
残り半量はみじん切り(肉ダネ用)
トマト:くし切り
- ・トマト、チャイルドリーフを器に盛る。

主菜

2 スコッチエッグを作る

- ・たまごは卵黄と卵白に分け、卵白はスープ用にとっておく。
- ・ボウルにひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、A、卵黄を入れ混ぜあわせる。
- ・肉ダネを12等分にし、うずらのたまごを包む。
- ・フライパンにサラダ油を熱し、スコッチエッグ、輪切りにした玉ねぎを入れ、弱めの中火で3分時々返しながら焼き色がつくまで焼く。

主菜

3 スコッチエッグを仕上げる

- ・フタをし中火で3分、スコッチエッグを時々転がしながら蒸し焼きにし、玉ねぎとともに器に盛り付ける。
- ・フライパンをサッと拭き、Bを加えとろみがつくまで中火で1分煮詰め、ソースをかけて完成。

副菜

4 スープの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
エリンギ:縦半分に切って薄切り
スプラウト:根を落とす

副菜

5 スープを作る

- ・片手鍋にC、エリンギを入れ沸騰してから中火で2分煮る。
- ・卵白を溶き、細く流し入れる。
- ・スプラウトを加え余熱で火を通したら完成。

季節を味わうひとコマ

イースター

イースターってどんなお祝い？

イースターは、春に行われるキリスト教のお祝い行事で、新しい命の始まりを祝う日として世界中で楽しまれています。

イースターの象徴は、「たまご」と「うさぎ」。たまごには新しい命が宿ることから、希望や幸せの象徴とされており、たまごを使ったお料理やお菓子を食べる習慣があります。

今回のメニューのスコッチエッグは、ゆで卵を肉で包んで作る、イギリスの伝統的な料理です。

春のお祝いにぴったりのメニューをお楽しみください。



事前解凍



カマスフィーレ

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

とろ〜り白なすとカマスの
バイオン蒸し

お届けする食材

カマスフィーレ..... 1パック(200g)
 トマト..... 1個(70g)
 白なす..... 1本(180g)
 ブロッコリースプラウト
 1/2パック(15g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
 塩..... ひとつまみ
 オリーブオイル..... 大さじ1/2
 A 野菜バイオン 1/2袋(小さじ1)
 水..... 50ml

副菜

チンゲン菜とエリンギの
ごま和え

お届けする食材

チンゲン菜..... 1/2パック(100g)
 エリンギ..... 1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

醤油 小さじ1
 砂糖 ひとつまみ
 B 和風だし 1/2袋(小さじ1)
 白いりごま 小さじ1

作り方

主菜

1 バイオン蒸しを作る

- ・ 野菜を切る。
 トマト、白なす:ひと口大の乱切り
 スプラウト:根を落とす

主菜

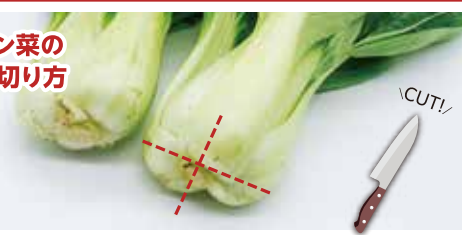
2 バイオン蒸しを仕上げる

- ・ フライパンにサラダ油を熱し、カマスを片面2分ずつ焼く。
- ・ トマト、白なす、Aを加え、弱めの中火で3分フタをして蒸し焼きにする。
- ・ 器に盛り、スプラウトを飾り完成。

副菜

3 ごま和えを作る

- ・ 野菜を切る。
 チンゲン菜:葉は3cm幅、根本は縦に4等分
 エリンギ:石づきを落して薄い斜め切り

チンゲン菜の
根本の切り方

副菜

4 ごま和えを仕上げる

- ・ 耐熱容器にチンゲン菜、エリンギを入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。
- ・ Bを加え和えて完成。

生産者さんのご紹介 想いがつまったチンゲン菜

標高1200mに位置する長野県上川村の井澤亮さんが丹精込めて育てる、チンゲン菜をご紹介します。
 1年かけて作る自家製堆肥を使った土づくりからスタート。チンゲン菜がストレスなく育つよう、1株1株十分な間隔をとり丁寧に栽培しています。春のチンゲン菜は特に柔らかく、みずみずしいのが特徴。葉も茎も甘みがあって、シャキシャキとした食感が楽しめます。
 お客様からも「新鮮でとても美味しい」「シャキッと歯ごたえがあって良い」という声をいただいています。
 保存は、**キッチンペーパーに包んでからポリ袋に入れ、冷蔵庫で保管するのがおすすめ**です。
 新鮮な春の味わいを、ぜひご家庭でお楽しみください。

※他産地のものをお届けする場合がございますが、いずれも生産者さんが丹精込めて育てたものをお送りします。



事前解凍 ❄️ 鶏もも肉 事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜 10分ほっとくだけ!
鶏チャーシュー

お届けする食材

❄️ 鶏もも肉..... 1パック(280g)
チンゲン菜..... 1/2パック(100g)
エリンギ..... 1/4パック(25g)

ご用意いただく食材

たまご..... 2個
醤油..... 大さじ2
みりん..... 大さじ2
酒..... 大さじ2
A 酢..... 大さじ1/2
砂糖..... 大さじ1/2
すりおろしにんにく..... 小さじ1/2
すりおろししょうが..... 小さじ1/2

副菜 シャキッと甘い新玉サラダ



お届けする食材

淡路のサラダ新玉ねぎ
..... 1/2パック(100g)
チャイルドリーフ 1/2パック(35g)
トマト..... 1/2個(35g)

ご用意いただく食材

和風だし 1/2袋(小さじ1)
B サラダ油 大さじ1
塩..... ひとつまみ
酢..... 小さじ1/2

作り方

主菜 1 チャーシューの下ごしらえをする

- ゆで卵を作る。(鍋に湯を沸かし、冷蔵庫から出してすぐのたまごを入れ、フタをして弱火で8分加熱後、流水で冷ます。)
- 野菜を切る。
チンゲン菜: 縦に2等分
エリンギ: 半分の長さに切り、幅5mmの薄切り

主菜 2 チャーシューを作る

- 両手鍋にA、皮面を下にした鶏肉を加えフタをして中火で5分焦げないように様子をみながら煮る。
- 裏返してエリンギを加え、弱火で3分煮詰める。
- チンゲン菜をラップに包み電子レンジ600wで2分加熱し器に盛る。
- チャーシューのタレがとろとしたら鶏肉を削ぎ切り、ゆでたまごを半分に切り、器に盛って完成。

副菜 3 サラダの下ごしらえをする

- 野菜を切る。
トマト: 1cm角
玉ねぎ: 薄切り

ワンポイントアドバイス【辛みを減らす玉ねぎの切り方】

- ①縦半分に切る ②先端を切り落とす ③繊維に対して垂直に切る



- ボウルに玉ねぎを入れ、水(分量外)に10分さらす。
- チャイルドリーフとトマトを器に盛る。

副菜 4 サラダを作る

- 玉ねぎの水けを切る。(辛味が苦手な方は電子レンジ600wで2分加熱)
- 玉ねぎを器に盛り、小鉢にBを混ぜあわせてサラダにかけて完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【新玉ねぎ】

新玉ねぎってどんな野菜?

春になると店頭に並ぶ新玉ねぎ。普通の玉ねぎと何が違うのでしょうか?

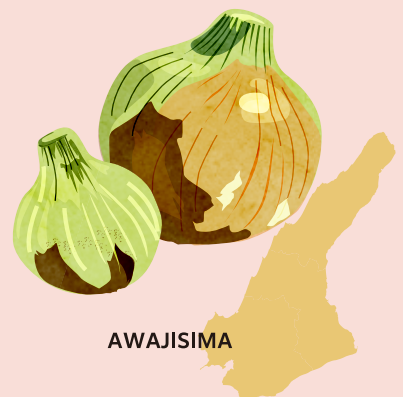
普通の玉ねぎは乾燥させてから出荷するのに対し、新玉ねぎは収穫したらすぐに出荷します。

そのため、**春が旬の新玉ねぎは水分たっぷりでみずみずしく、辛みが少なく甘い**のが特徴です。

皮をむくとみずみずしい香りが広がり、生のままサラダに入れても食べやすいんです。

特に淡路島は、おいしい玉ねぎの産地として有名です。生で食べても、火を通して甘みが引き立つ

春の味覚をぜひご堪能ください!



AWAJISIMA