

今週のテーマ

珍しい食材がたくさん！ 出会いを楽しむレシピ°



＼イチオシ食材PICK UP! /



葉付き人参

葉まで味わう
春だけの贅沢！



九州産 生きくらげ

みずみずしさと
コリコリ食感を楽しんで♪

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。
- ・❄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
玉ねぎ	1パック(200g)	1/2 パック	1/2パック		
サニーレタス	1個(200g)	1/2 個	1/2個		
長芋	1パック(200g)	1/2 パック	1/2パック		
いんげん	1パック(100g)	1/3 パック		2/3パック	
葉付き人参	3本		1本	2本	
ミニトマト	1パック(120g)		1/3パック	2/3パック	
きくらげ	1パック(50g)			1パック	
豚生姜焼き用	1パック(200g)	1 パック			
鶏もも肉	❄ 1パック(280g)		1パック		
北海道産真だら	❄ 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。

事前解凍



なし

主菜 10分で完成!豚のしょうが焼き**お届けする食材**

豚生姜焼き用..... 1パック(200g)
 玉ねぎ..... 1/2パック(100g)
 サニーレタス..... 1/2個(100g)

ご用意いただく食材

サラダ油.....大さじ1/2

副菜 長いものシャキふわオムレツ

※写真の副菜は2人前です。

お届けする食材

長芋..... 1/2パック(100g)
 いんげん..... 1/3パック(30g)

ご用意いただく食材

たまご..... 2個
 「和風顆粒だし
 A..... 1/2袋(小さじ1)
 「牛乳..... 大さじ1
 サラダ油..... 大さじ1

作り方

副菜 1 オムレツの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 長芋:皮付きのままポリ袋に入れ粘り気がでるまで叩き潰す
 いんげん:幅1cm
- ・ボウルにたまごを割り溶き、長芋、Aを加え混ぜる。

副菜 2 オムレツを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、いんげんを入れてふたをして中火で1分蒸し焼きにする。
- ・たまご液を加え、ヘラで混ぜながら強火で10秒加熱する。
- ・フタをして弱火で3分焼いて完成。(お好みで塩で味を調えてください)

主菜 3 生姜焼きの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 玉ねぎ:幅1cmのくし切り
 レタス:ちぎって器に盛る

主菜 4 生姜焼きを作る

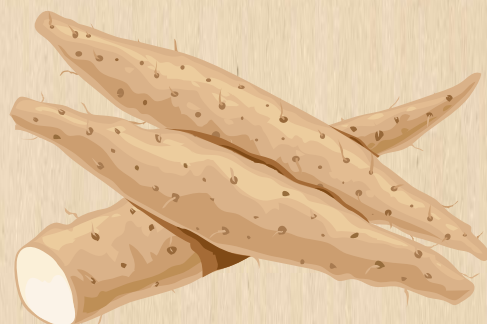
- ・フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、玉ねぎを加え中火で5分炒めて、器に盛り完成。

ワンポイントアドバイス 【ながいも】

長芋をおろすとき、手がかゆくなる…そんな経験ありませんか？
 実は簡単な方法で解決できるんです！

その方法は「ポリ袋に皮ごと入れて叩き潰す」こと。
 ポリ袋に入れて叩き潰せば、手がかゆくなるのを防げます。

すり鉢やすりおろし器も使わなくてOK! ぜひおためしください!



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

春のグリル野菜と
ディアボラ風チキンステーキ

副菜

トマトの甘さを楽しむサラダ



お届けする食材

ご用意いただく食材



鶏もも肉..... 1パック(280g)
葉付き人参..... 1本
玉ねぎ..... 1/2パック(100g)
長芋..... 1/2パック(100g)

サラダ油 大さじ1/2
「こしょう..... 適量
オリーブオイル..... 大さじ1/2
A 酢..... 小さじ1
「すりおろしにんにく... 小さじ1/2
「水..... 大さじ2
「バター..... 10g
B みりん..... 大さじ1/2
「醤油..... 小さじ2

お届けする食材

ご用意いただく食材

サニーレタス 1/2個(100g)
ミニトマト 1/3パック(40g)

「酢..... 大さじ1/2
「野菜プイオン 1/2袋(小さじ1)
「オリーブオイル..... 大さじ1
「砂糖 ひとつまみ

作り方

副菜 1 サラダの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
レタス: ちぎり器に盛る
ミニトマト: 半分

副菜 2 サラダを作る

- ・器にミニトマトを盛り付ける。
- ・小鉢にCを混ぜ合わせドレッシングを作り、サラダにかけて完成。

主菜 3 ディアボラ風キチンの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
人参: 縦4、または6等分
人参の葉: ひとつまみ分をみじん切り
玉ねぎ: みじん切り
長芋: 皮付きのまま1cmの輪切り、大きい場合は半月切り

主菜 4 ディアボラ風キチンを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、人参、長芋を入れ片面3分ずつ焼いて器に盛る。
- ・フライパンをサッとふき取り、玉ねぎ、A、人参の葉を入れ中火で2分炒める。
- ・耐熱容器にBを入れラップをし、電子レンジ600wで2分加熱し混ぜソースを作る。
- ・玉ねぎタレを鶏肉にかけ、ソースを添えて完成。

残った人参の葉でもう1品

香り豊かな人参の葉のたまごスープ

- ①片手鍋に水(300ml)、野菜プイオン(1袋(小さじ2))、塩(ひとつまみ)を入れて煮立たせる。
- ②にんじんの葉は幅3cm、根元に近い茎の部分は細かく切り、片手鍋に入れる。
- ③小鉢にたまご(1個)を割り溶き、細く流し入れ、中火で2分煮て完成。

生産者さんのご紹介 葉付き人参

千葉県で40年以上農業を営む伊藤さんご夫婦が、大切に育てている葉付き人参をご紹介します。普段私たちが食べている人参は、葉を切り落として届けられますが、春は柔らかい葉っぱつきの人参を味わえる貴重な季節なんです。

葉付き人参は、機械ではなく一本一本手で丁寧に収穫。土から抜き取り、葉を傷めないように優しく袋詰めしていきます。寒い冬をしっかりと越えた人参は、たくさんの葉を広げて日光をいっぱい浴びることで、甘みたっぷりになります。

「おいしいものを作って、みんなに喜んでほしい」という想いで作られる伊藤さんの葉付き人参。春だけの特別な味わいをお楽しみください。

有機栽培あゆみの会 伊藤洋子さん・晴夫さん(千葉県)



事前解凍



北海道産真だら

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

コリッと食感のきくらげと
タラの中華あん

副菜

葉付き人参のまるごとチヂミ



お届けする食材

北海道産真だら 1パック(300g)
ミニトマト 2/3パック(80g)
きくらげ 1パック(50g)
いんげん 2/3パック(70g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
チキンバイオン
..... 1/2袋(小さじ1)
A 水 150ml
醤油 小さじ1
塩 ひとつまみ
水溶き片栗粉
..... 片栗粉小さじ1+水大さじ1

お届けする食材

葉付き人参 2本

ご用意いただく食材

たまご 1個
小麦粉 大さじ4
B 醤油 小さじ1
チキンバイオン
..... 1/2袋(小さじ1)
ごま油 大さじ1
C (お好みで) 酢 小さじ1
C (お好みで) 醤油 小さじ2

作り方

副菜 1 チヂミの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
人参 根:細切り
葉:幅3cm

副菜 2 チヂミを作る

- ・ボウルにBを入れ混ぜ、人参を入れさらに混ぜる。
- ・フライパンにごま油を熱し生地を入れ中火で片面3分ずつ焼く。
- ・食べやすい大きさに切って完成。お好みでCの酢醤油につけてお召し上がりください。

主菜 3 中華あんを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱しタラを中火で2分焼く。
- ・野菜を切る。
ミニトマト:半分
きくらげ:一口大
いんげん:幅3cm

主菜 4 中華あんを仕上げる

- ・フライパンに、きくらげ、いんげん、Aを入れフタをして中火で2分煮る。
- ・水溶き片栗粉、ミニトマトを入れ、中火で2分とろみがつくまで煮詰めたら完成

生産者さんのご紹介 生きくらげ

きくらげといえば乾燥したものが一般的ですが、今回は珍しい「生きくらげ」をお届け！
生産者のお一人、鹿児島県沖永良部島の「南国きのこ苑」の末川さんをご紹介します。
末川さんは、サトウキビの絞りカスを使い石垣の半地下で生きくらげを栽培。
自然の力により温度を一定に保てるので、環境にもやさしい栽培方法です。
プルプル、コリコリした食感は、「生きくらげ」ならではの新鮮な美味しさです。
ぜひ一度、みずみずしい生きくらげをお試しください！

沖永良部島の南国きのこ苑 末川さん(鹿児島県)

※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。

