

今週のテーマ

素材の旨みきわだつ！ 初夏のおうちごはん 3DAYS



＼イチオシ食材PICK UP! /



土佐の初夏にら

今が旬！豊かな香りが
広がります♪



小松菜

発祥は江戸時代!?
詳細は中面に！

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
人参	1パック(270g)	1/2 パック		1/2パック	
初夏にら	1パック(100g)	1/2 パック	1/2パック		
玉ねぎ	2個	1 個		1個	
チャイルドリーフ水菜	1パック(70g)	1/2 パック		1/2パック	
熟成べにはるか	1パック(500g)	1/2 パック	1/2パック		
ぶなしめじ	1パック(200g)		1/2パック	1/2パック	
小松菜	1パック(200g)		1/4パック	3/4パック	
豚小間切れ	1パック(190g)	1 パック			
ふぞろい鮭	❄ 1パック(250g)		1パック		
うまみこい鶏手羽元	❄ 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

初夏にらを味わう
豚肉のうま塩炒め

副菜

べにはるかの
ごろっとおかかマヨサラダ

お届けする食材

 豚小間切れ..... 1パック(190g)
 人参..... 1/2パック(135g)
 初夏にら..... 1/2パック(50g)
 玉ねぎ..... 1個(100g)

ご用意いただく食材

 サラダ油大さじ1/2
 塩..... ふたつまみ
 すりおろしにんにく...小さじ1/2
 ごま油大さじ1/2
 A チキンプイオン
 1/2袋(小さじ1)
 みりん..... 大さじ1

お届けする食材

 チャイルドリーフ水菜
 1/2パック(35g)
 熟成べにはるか... 1/2パック(250g)

ご用意いただく食材

 「マヨネーズ 大さじ3
 塩..... ひとつまみ
 B こしょう..... 適量
 かつおぶし5g

作り方

副菜

1 マヨサラダの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
さつまいも:1cm角

副菜

2 マヨサラダを作る

- ・さつまいもをさっと水にくぐらせ耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600wで4分やわらかくなるまで加熱する。
- ・粗熱が取れたらチャイルドリーフ、Bを入れ混ぜ完成。

主菜

3 うま塩炒めの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
人参:短冊切り
にら:幅3cm
玉ねぎ:薄切り

主菜

4 うま塩炒めを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を中火で2分炒める。
- ・人参、にら、玉ねぎ、Aを加え中火で2分炒めたら完成。

生産地のご紹介 土佐の初夏にら

高知県は「にらの名産地」として知られていますが、特に初夏は最高の栽培時期！

温暖な気候と適度な雨が、香り高くてやわらかいにらを育てるのにぴったりなんです。
この季節のにらは幅広で歯ごたえもちょうどよく、シャキシャキした食感を楽しめます。
高知県で丹精込めて育てた旬のにら。ぜひ本日の献立でお楽しみください！

写真:高生連・田村雄一さん

※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

❄️ ふぞろい鮭

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

さつまいもの甘み際立つ
鮭のごま味噌炒め

お届けする食材

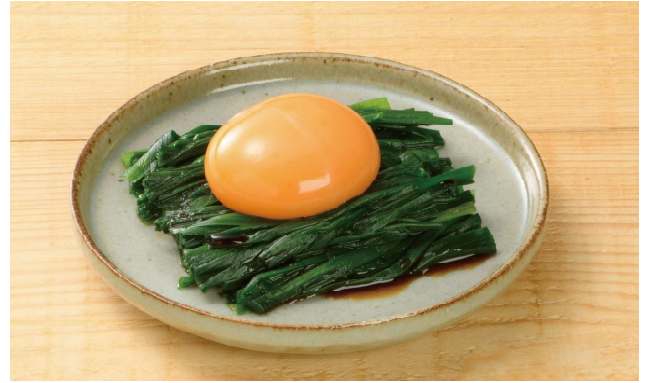
❄️ ふぞろい鮭 1パック(250g)
 熟成ベにはるか... 1/2パック(250g)
 ぶなしめじ 1/2パック(100g)
 小松菜 1/4パック(50g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1/2
 酒 大さじ1
 「味噌 大さじ1
 「みりん 大さじ2
 A 砂糖 小さじ1
 「醤油 小さじ1
 白いりごま 小さじ1

副菜

卵黄とろーり!初夏にらユッケ



※人数分をまとめて盛り付けています。

お届けする食材

初夏にら 1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

卵黄 1個分
 「醤油 大さじ1
 B すりおろしにんにく... 小さじ1/2
 「砂糖 小さじ1/2

作り方

副菜 1 にらユッケを作る

- ・ にらを幅5cmに切る。
- ・ 耐熱容器ににらを入れラップをし、電子レンジ600wで1分加熱する。
- ・ 小鉢にBを混ぜあわせる。
- ・ たまごは卵黄と卵白に分ける。
- ・ 器ににらを盛り、卵黄をのせタレをかけて完成。

主菜 3 味噌炒め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の半月切り
 しめじ: 石づきを落としほぐす
 小松菜: 幅3cm

主菜 4 味噌炒めを作る

- ・ フライパンにサラダ油を熱し、さつまいも、しめじ、鮭、酒を入れフタをして弱火～中火で4分時々混ぜながら蒸し焼きにする。
- ・ 小鉢にAを混ぜあわせる。
- ・ 小松菜、Aを加え中火で2分炒める。
- ・ 器に盛りごまをかけて完成。

残った卵白でもう1品【白いたまごスープ】

- ① 片手鍋に水 300ml、野菜ブイオン 1/2袋、塩 ひとつまみを入れ、沸騰させる。
 (お家に余っている野菜を入れるのもオススメ!)
- ② 卵白を溶き、細く流し入れる。



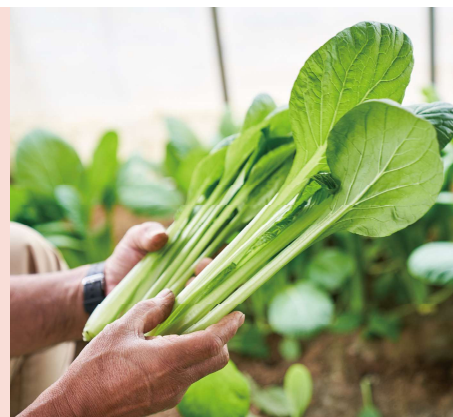
— お野菜上手のちょこっと豆知識 —【小松菜】

発祥は江戸時代!?東京生まれの「小松菜」

もともとは東京の江戸川区小松川沿いで栽培されていたことから「小松菜」と呼ばれ、親しまれるようになりました。

どんな料理にも使いやすい小松菜は、らでいっしゅぼーやでも人気の野菜ですが、らでいっしゅぼーやでは、安定してお届けできるよう日本全国の生産者さんに栽培をお願いし、**その時々で一番おいしい産地から小松菜をお届け**しています。

らでいっしゅぼーや自慢の、味わいが濃い小松菜をどうぞお楽しみください。



事前解凍



うまみこい鶏手羽元

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

 おうちで手軽に韓国料理！
 手羽元の参鶏湯


お届けする食材

 うまみこい鶏手羽元... 1パック(300g)
 玉ねぎ..... 1個(100g)
 ぶなしめじ..... 1/2パック(100g)
 小松菜..... 3/4パック(150g)

ご用意いただく食材

 塩..... ひとつまみ
 水..... 450ml
 酒..... 50ml
 生米..... 大さじ2
 A チキンバイオン... 1袋(小さじ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
 ごま油..... 小さじ2

副菜

 2種の食感楽しむ
 たっぷり人参サラダ


お届けする食材

 人参..... 1/2パック(135g)
 チャイルドリーフ水菜
 1/2パック(35g)

ご用意いただく食材

 「オリーブオイル..... 大さじ2
 B 塩..... ひとつまみ
 粗びき黒こしょう..... 少々
 パセリ..... 適量

作り方

主菜 1 参鶏湯を作る

- ・野菜を切る。
玉ねぎ: ひと口大の角切り
しめじ: 石づきを落としほぐす
小松菜: 半分
- ・手羽元に塩を揉みこむ。
- ・鍋にA、手羽元、玉ねぎ、しめじを入れフタをして中火で12分煮る。

副菜 2 サラダの下ごしらえをする

- ・チャイルドリーフは器に盛り付ける。
- ・人参を切る。
ドレッシング用: 半分すりおろす
サラダ用: 残り半量細切りにし器に盛る

副菜 3 サラダを作る

- ・ボウルにすりおろした人参、Bを加え混ぜて器に盛り、パセリをかけて完成。

主菜 4 参鶏湯を仕上げる

- ・小松菜を加え中火で3分煮て、器に盛りごま油をまわしかけ完成。
(火を通して、骨が赤かったり、骨の周りに赤い血のようなものが出てくることがあります。これは、骨髓液という成分が染み出てきたもので、食べても問題ありません。気になる方はよく加熱してお召し上がりください。)

残ったスープでもう1品【クッパ】

 鶏肉を煮たスープは鶏肉の旨味がぎゅっと濃縮！
 ごはんとたまごを入れてかんたんクッパ風にしても◎

作り方

 スープを沸騰させ、たまごを溶き入れ、ごはん1膳(300g)を加え中火で1分煮たら完成！
 (お好みでのりやねぎ、キムチを加えても)

— お料理上手のちょこっと豆知識 — 【参鶏湯】

参鶏湯(サムゲタン)とは？

参鶏湯は韓国を代表する薬膳料理の一つです。

「参(サム)」は高麗人参、「鶏(ゲ)」は鶏、「湯(タン)」はスープという意味で、名付けられたといわれています。本来は丸ごとの若鶏に高麗人参やもち米、薬膳素材を詰めて煮込みますが、今回は手軽に楽しめるよう鶏手羽元でアレンジしました。

小松菜の彩り、玉ねぎの甘み、しめじの風味を加えて、より食べやすく仕上げています。

体の芯から温まる、お野菜たっぷりのお手軽韓国料理をご家庭でお楽しみください！

