

今週のテーマ

初夏にぴったり！ 野菜が主役の絶品レシピ



イチオシ食材
PICK UP!



ジャーガルちぐさ

沖縄の大地が育む、
肉厚ジューシーな
ピーマン



竜馬なす

土佐生まれの
とろとろ食感を
お楽しみください♪

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
竜馬なす	3本	3本			
長ねぎ	1パック(300g)	1/2 パック	1/2パック		
ミニトマト	1パック(120g)	1/2 パック	1/2パック		
チャイルドリーフ	1パック(70g)	1/2 パック	1/2パック		
かぶ	1パック	1/4 パック	1/4パック	1/2パック	
マッシュルーム	1パック(70g)		1/2パック	1/2パック	
ジャーガルちぐさ	1パック(180g)			1パック	
うまみこい鶏 ミンチ	1パック(250g)	4/5 パック		1/5パック	
放牧豚上小間肉 ❄	1パック(250g)		1パック		
アジフライ	1パック(4枚)			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 なし

主菜

 ジューシー！
竜馬なすのはさみ焼き


お届けする食材

 うまみこい鶏 ミンチ
..... 4/5パック(200g)
※3日目にも使用するため1パック
使い切らないよう注意！
竜馬なす 3本
長ねぎ 1/2パック(150g)

ご用意いただく食材

 〔片栗粉 大さじ2
A 醤油① 小さじ1
すりおろしにんにく... 小さじ1/2
サラダ油 大さじ1
醤油② 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1と1/2
B 酒 大さじ1と1/2
すりおろししょうが... 小さじ1/2

副菜

三色野菜のさわやかサラダ



お届けする食材

 ミニトマト 1/2パック(60g)
チャイルドリーフ... 1/2パック(35g)
かぶ 1/4パック(100g)

ご用意いただく食材

 〔野菜プイオン ... 1袋(小さじ2)
C オリーブオイル 大さじ2
酢 小さじ1

作り方

副菜

1 サラダを作る

- ・野菜を切る。
トマト: 半分に切る
かぶ: 薄い半月切り
- ・小鉢にCを混ぜあわせる。
- ・器にチャイルドリーフ、かぶ、トマトを盛り、ドレッシングをかけて完成。

主菜

2 はさみ焼きの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
なす: 1cmの輪切り
長ねぎ: 幅3cm分を白髪ねぎにし、残りを薄い輪切り
- ・ボウルにひき肉、Aを入れ混ぜる。
- ・肉だねをなすにはさみ、成形する。

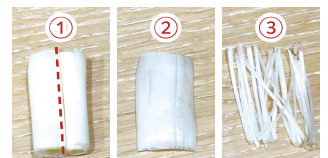
主菜

3 はさみ焼きを仕上げる

- ・フライパンにサラダ油を熱し、成形したなすを入れフタをする。
- ・中火で4分時々返しながら焼き、盛り付ける。
- ・フライパンをサッとふき取りB、輪切りのねぎを入れて中火で30秒～1分煮詰め、タレを作る。
- ・タレをかけ、白髪ねぎを飾って完成。

ねぎの切り方

- ① 繊維にそって縦に切り込みを入れ芯を取り出す
(芯の部分は小口切りにして、タレで使用)
- ② 外側の白い部分をまな板に広げる
- ③ 繊維にそってせん切り



水はった小鉢に白髪ねぎを入れ揉みこむと、端がカールして華やかな印象に！

ワンポイントアドバイス 【かぶ】

かぶの葉がついていたらラッキー！

らでいっしゅぼーやのかぶは農薬を極力控えて栽培しているため、暖くなると虫食いや黄変が増え、葉っぱを切落してお届けすることも多くあります。

 葉つきの場合は、ラッキー！届いたらすぐに葉を切り落とし、新聞紙などで包んで保管しましょう！

【かぶの葉ナムル】

かぶの葉を幅3cmに切り、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。耐熱容器にチキンプイオン(1/2袋)、酢(小さじ1)、ごま油(大さじ1/2)を加え和える。器に盛り、白いりごまを適量かけて完成。



事前解凍



❄️ 放牧豚上小間切れ

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

フレッシュトマトの ポークチャップ



副菜

かぶと長ねぎのカルパッチョ



お届けする食材

❄️ 放牧豚上小間肉..... 1パック(250g)
マッシュルーム..... 1/2パック(35g)
ミニトマト..... 1/2パック(60g)
チャイルドリーフ 1/2パック(35g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
 ケチャップ 大さじ3
 野菜ブイヨン 1/2袋(小さじ1)
 A 酒 大さじ1
 塩・こしょう 適量
 (お好みで)パセリ 適量

お届けする食材

かぶ.....1/4パック(100g)
長ねぎ.....1/2パック(150g)

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
「酢..... 小さじ1
粗びき黒こしょう..... 適量

作り方

副菜 1 カルパッチョの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
 - かぶ：根…薄い半月切り
 - 葉(ある場合)…幅3cm
 - 長ねぎ：薄い斜め切り

副菜 2 カルパッチョを作る

- ・耐熱容器にねぎを入れラップをし電子レンジ600wで2分加熱する。
- ・かぶ、Bを加えて混ぜ、器に盛る。
- ・粗びき黒こしょうをかけて完成。

主菜 3 ポークチャップの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
マッシュルーム：薄切り
ミニトマト：4等分
- ・ チャイルドリーフは器に盛る。

主菜 4 ポークチャップを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を中火で3分炒める。
- ・マッシュルーム、ミニトマト、Aを入れ中火で2分炒めてお皿に盛る。
- ・お好みでパセリを散らして完成。

生産者さんのご紹介 竜馬なす

高知県で熊谷さんが育てる「竜馬なす」をご紹介します！

このなすは小ぶりで種が少なく、アクも控えめなのが特徴ですが、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ることで、極力農薬に頼らない栽培をしています。こだわりが詰まった、トロっとやわらかな竜馬なすをお楽しみください！

写真:熊谷ファーム(高知県)・熊谷さん

※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



なし

主菜

揚げ焼きでかんたん◎ アジフライ



お届けする食材

アジフライ
(冷凍のまま) 1パック(4枚)
 かぶ 1/2パック(200g)
 マッシュルーム 1/2パック(35g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ5
 塩 ひとつまみ

副菜

パリッと初夏を味わう! 肉みそピーマン



お届けする食材

ジャーガルちぐさ 1パック(180g)
 うまみこい鶏 ミンチ
 1/5パック(50g)

ご用意いただく食材

すりおろしにんにく... 小さじ1/2
 味噌 大さじ1
 A 水 大さじ2
 砂糖 小さじ1

作り方

副菜

1 肉みそピーマンの下ごしらえをする

- ・ピーマンを縦半分に切り、たねを取り除く。
- ・氷水にピーマンを約10分つける。(漬けることで苦みが和らぎ、パリッとした食感になりますよ)

副菜

3 肉みそピーマンを作る

- ・フライパンにひき肉、Aを入れ中火で2分炒める。
- ・器にピーマンを盛り、肉みそを添えて完成。
ピーマンに肉みそをつけてお召し上がりください。

主菜

2 アジフライの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
かぶ: 根…幅2cmのくし切り
葉(ある場合)…幅3cm
マッシュルーム: 半分
- ・器にかぶの葉を盛り付ける。

主菜

4 アジフライを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、**冷凍のまま**のアジフライ、かぶの根、マッシュルームを入れ中火で約4分きつね色になるまで揚げ焼きにする。
- ・器に盛り、添え野菜に塩をかけて完成。
(お好みでソースをかけてお召し上がりください)

ー お料理上手のちょこっと豆知識 ー【ジャーガルちぐさ】

沖縄の野菜は数あれど、一度は食べていただきたいのが「ジャーガルちぐさ」。

通常のピーマンは果肉がの薄いものが主流ですが、**「ちぐさ」は大きく肉厚で、本来のうまみが際立つ主役級のピーマン**です。

中でも、今回お届けする「ジャーガルちぐさ」は、沖縄の「ジャーガル」と呼ばれるミネラル豊富な土で育てたもので、えぐみや苦みがほとんどなく、ほのかな甘みとみずみずしい味わいが特徴。ピーマンが苦手な方もうなる美味しさです。

ぜひ生で、ジャーガルちぐさの素材の良さをご堪能ください。

