

今週のテーマ

初夏のおいしさギュッと! ラクうまレシピ



イチオシ食材 PICK UP!



おかひじき

海藻みたいな
シャキッと野菜♪



やわらかごぼう

じっくり低温で
熟成させた、
こだわりごぼう

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
やわらかごぼう	1パック(200g)	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	
おかひじき	1パック(80g)	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		
人参	1パック(270g)		1/2パック	1/2パック	
かぶ	1パック(2~5玉)		1/2パック	1/2パック	
キャベツ	1パック(1/2個)		1/2パック	1/2パック	
鶏むね肉 ❄	1パック(250g)	1 パック			
牛豚合びき肉 ❄	1パック(250g)		1パック		
コーン	1パック(200g)		50g	50g	100g
ふぞろい鮭 ❄	1パック(250g)			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



鶏むね肉

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜 甘辛の黄金比◎鶏ごぼう



副菜 シャキっとおかひじきのおかか和え



お届けする食材

ご用意いただく食材

❄️ 鶏むね肉 1パック(250g)
 やわらかごぼう ... 1/2パック(100g)
 ぶなしめじ 1/2パック(100g)

たまご 2個
 片栗粉 大さじ1
 サラダ油 大さじ1/2
 「醤油 大さじ2
 A 砂糖 大さじ1
 「みりん 大さじ1

お届けする食材

ご用意いただく食材

おかひじき 1/2パック(40g)
 玉ねぎ 1/2パック(100g)

「白だし 大さじ1
 B 「かつおぶし 適量

作り方

副 1 おかか和えの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 玉ねぎ: 薄切り
 おかひじき: 幅3cm

副 2 おかか和えを作る

- ・耐熱容器に玉ねぎ、おかひじきを入れラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ・耐熱容器の水けを切り、Bを入れ和えて完成。

主 3 鶏ごぼうの下ごしらえをする

- ・片手鍋に湯(分量外)を沸かし、冷蔵庫から出してすぐのたまごを入れる。
- ・弱火にしてフタをし、沸騰状態で8分加熱後、流水で冷ます。
- ・野菜を切る。
 ごぼう: 斜め薄切り【🔪】
 しめじ: 石づきを落としてほぐす
- ・鶏むね肉をひと口大に切り片栗粉を振る。

主 4 鶏ごぼうを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を入れ中火で片面2分ずつ焼く。
- ・A、ごぼう、しめじを入れ中火で2分炒める。
- ・タレにとろみがついたら器に盛る。
- ・ゆでたまごを半分に切り盛り付けて完成。

ワンポイントアドバイス 【カンタン!ごぼうの泥落とし】

- ①アルミホイルをクシャクシャにする
- ②ごぼうを流水にあてながらアルミホイルで軽く擦り、泥を落とす

泥を落とした後は、皮むき不要で調理できます♪



生産者さんのご紹介 やわらかごぼう

こだわりのごぼうを栽培している定方さんのご紹介

定方さんは鉄分豊富な関東ロー層の田んぼで、お米の収穫後にごぼうを育てています。ごぼうは風通しがよい環境で健康に育つので、農薬を使う必要がありません。そして収穫後は**土付きのまま低温でじっくり熟成**。その工夫によりとってもやわらかく、甘みのある味わいに仕上がります。親子二代で大切に育てられた、旨みたっぷりのごぼうをぜひご賞味ください。

写真: 利根川みどりの会(群馬県)の定方さん親子。息子さんは後継者として地元に戻り就農されました



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

おかひじきの食感を楽しむ
和風ハンバーグ

副菜

甘シャキキャベツとコーンの
コールスロー

お届けする食材

❄️牛豚合びき肉..... 1パック(250g)
玉ねぎ..... 1/2パック(100g)
おかひじき..... 1/2パック(40g)
人参..... 1/2パック(135g)
かぶ..... 1/2パック(200g)

ご用意いただく食材

サラダ油..... 大さじ1
「片栗粉①..... 大さじ2
A 塩・こしょう..... 少々
めんつゆ..... 大さじ3
B 水..... 大さじ3
「片栗粉②..... 小さじ1

お届けする食材

キャベツ..... 1/2パック(175g)
コーン(冷凍のまま)..... 50g

ご用意いただく食材

塩..... ひとつまみ
「オリーブオイル..... 大さじ1
C 酢..... 小さじ1/2
「粗びき黒こしょう..... 適量

作り方

副 1 コールスローの下ごしらえをする

- ・耐熱容器に**冷凍のまま**のコーンを入れてラップをし、電子レンジ600wで1分加熱する。
- ・キャベツを2cmの角切りにする。
- ・キャベツ、塩を加えてしっかり塩揉みする。

副 2 コールスローを作る

- ・耐熱容器の水けを切り、Cを入れ混ぜて完成。

主 3 ハンバーグの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
玉ねぎ:みじん切り
おかひじき:幅3cm
人参:皮付きのまま幅1cmの輪切り
かぶ:根...くし切り
葉(ある場合)...幅3cmに切って器に盛る
- ・人参はラップに包み電子レンジ600wで2分加熱する。

主 4 ハンバーグを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、人参、かぶの根を入れフタをして中火で片面2分ずつ蒸し焼きにし器に盛る。
- ・ボウルにひき肉、玉ねぎ、おかひじき、Aを入れこねる。
- ・人数分に分け、厚さ1cmに成形する。

主 5 ハンバーグを仕上げる

- ・フライパンをサッとふき取り、成形した肉ダネを中火で3分焼く。
- ・裏返し、フタをして3分蒸し焼きにし、火が通ったら器に盛る。
- ・小鉢にBを混ぜあわせる。
- ・フライパンにBを入れ中火で1分煮詰め、ハンバーグにかけて完成。
(野菜はハンバーグのソースにつけて召し上がれ。)

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー 【おかひじき】

おかひじきってどんな野菜？

海藻のひじきに似ていることから「おかに生えるヒジキ」という意味で名付けられた野菜です。日本の海岸の砂地で育ち、山形県では江戸時代初期から栽培されている伝統野菜の一つ。特徴は、クセのない味わいとシャキシャキした心地よい食感。2日目は、そんなおかひじきをハンバーグに入れました。ジューシーなお肉とシャキシャキ食感の新しい出会いをお楽しみください♪



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

野菜たっぷり!ふぞろい鮭の
中華ちゃんちゃん焼き

※人数分をまとめて盛り付けています。

お届けする食材

ご用意いただく食材

ふぞろい鮭 1パック(250g)
 キャベツ 1/2パック(175g)
 人参 1/2パック(135g)
 ぶなしめじ 1/2パック(100g)
 コーン(冷凍のまま) 50g

ごま油 適量
 チキンバイオン
 1/2袋(小さじ1)
 白すりごま 小さじ1
 A 砂糖 大さじ1
 酢 大さじ1
 すりおろししょうが... 小さじ1/2

副菜

あく抜き皮むきいらず!
やわらかごぼうの味噌マヨサラダ

お届けする食材

ご用意いただく食材

やわらかごぼう... 1/2パック(100g)
 かぶ 1/2パック(200g)

マヨネーズ 大さじ2
 B 塩・こしょう 少々
 味噌 大さじ1/2

作り方

副 1 サラダの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 ごぼう: 斜め薄切り
 かぶの根: 5mm幅の半月切り

副 2 サラダを作る

- ・耐熱容器にごぼう、かぶを入れラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ・耐熱容器の水けを切りBを和えて完成。

主 3 ちゃんちゃん焼きの下準備をする

- ・野菜を切る。
 キャベツ: ざく切り
 人参: 皮付きのまま短冊切り
 しめじ: 石づきを落としてほぐす

主 4 ちゃんちゃん焼きを作る

- ・フライパンにごま油を熱し、皮面を下にして鮭を入れ中火で1分焼き一度取り出す。
- ・フライパンをさっと拭き、キャベツ、人参、しめじを入れ中火で1分炒める。

主 5 ちゃんちゃん焼きを作る

- ・炒めた野菜をフライパンの上で平らにする。
- ・鮭を戻し入れ、**冷凍のまま**のコーンを加えフタをして中火で3~5分底が焦げないよう様子をみながら蒸し焼きにする。
- ・小鉢にAを混ぜあわせてタレを作る。
 (タレにつけてお召し上がりください。)

ワンポイントアドバイス 【かぶの葉】

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、暖か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あります。

そのため、**かぶの葉がついていたらラッキー!**

葉を幅3cmに切って、味噌マヨサラダに混ぜても◎その場合、お好みでマヨネーズを追加してお召し上がりください!

