

今週のテーマ

素材のおいしさ引き出す 旬の恵みレシピ



イチオシ食材 PICK UP!



赤穂とうもろこし

渥美半島育ち。
はじける甘さ♪



山伏茸(ヤマブシタケ)

ポンポン型の
珍しきのこ!

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
水菜	1パック(150g)	3/4 パック	1/4パック		
ミニトマト	1パック(120g)	1/2 パック		1/2パック	
とうもろこし	1本	1 本			
山伏茸	1パック(80g)		1/2パック	1/2パック	
竜馬なす	3本		3本		
きゅうり	2本		1本	1本	
おくら	1パック(100g)		2/3パック	1/3パック	
ほっけ開き干し ❄	1パック(300g)	1 パック			
放牧豚上小間肉 ❄	1パック(250g)		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



ほっけ開き干し

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

干物をアレンジ!
ふぞろいホッケのごまみりん焼き

お届けする食材

ほっけ開き干し..... 1パック(300g)
水菜..... 1/2パック(75g)
ミニトマト..... 1/2パック(60g)

ご用意いただく食材

サラダ油 適量
「黒いりごま 大さじ1
A みりん 大さじ2

副菜

芯の旨味までいただく!とうもろこしご飯

副菜

シャキシャキ水菜のたまごスープ



副菜

お届けする食材

とうもろこし..... 1本(200g)

ご用意いただく食材

「生米 2合
水 400ml
B 和風顆粒だし ... 1/2袋(小さじ1)
塩 ふたつまみ

副菜

お届けする食材

水菜 1/4(35g)

ご用意いただく食材

たまご 1個
「水 300ml
C 和風顆粒だし ... 1/2袋(小さじ1)
塩 ふたつまみ

作り方

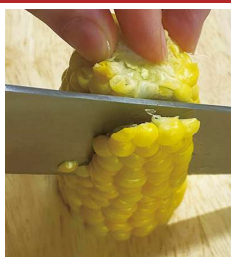
副 1 とうもろこしご飯を作る

- ・とうもろこしの粒をそぎ落とす。
- ・炊飯器にB、とうもろこしの粒、芯を入れ炊く。
- ・芯を取り除いて完成。

ワンポイントアドバイス

とうもろこしの粒を
そぎ落す方法

- ①長さを半分に切る
- ②切り口を下にして、芯に沿って粒を包丁で削ぎ落とす
- ③回転させながら全粒を削ぎ落とす



副 2 スープを作る

- ・水菜を幅3cmに切る。
- ・片手鍋にCを入れ煮立たせる。
- ・小鉢にたまごを割り溶き、細く流し入れ中火で1分加熱する。
- ・水菜を入れ余熱で火を通したら完成。

主 3 ごまみりん焼きを作る

- ・野菜を切る。
水菜:幅3cm
ミニトマト:半分
- ・水菜、ミニトマトをお皿に盛る。
- ・フライパンにサラダ油を熱し、ホッケを片面3分ずつ焼き、Aを入れ中火で1分30秒煮詰め完成。

イチオシお野菜ご紹介

赤穂とうもろこし

甘さ際立つ!赤穂とうもろこしのひみつ

愛知県の渥美半島で育つ赤穂とうもろこしをご紹介します。

生育過程で、とうもろこしの穂がアントシアニン(ポリフェノールの一種)で赤くなるのが特徴的です。渥美半島の温暖な気候と太平洋の潮風を浴びて育ち、プリプリの実には甘みがぎゅっと詰まっています。

プチッとほじける食感と口いっぱいに広がる甘さをお楽しみください♪

(写真:赤く色づいたとうもろこしの雄穂)



事前解凍



豚肉小間切れ

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

山伏茸の食感を楽しむ
豚肉と野菜のきのこあん

副菜

シャキシャキ食感!
生おくらときゅうりの和風ナムル

お届けする食材

❄️ 放牧豚上小間肉..... 1パック(250g)
山伏茸..... 1/2パック(40g)
水菜..... 1/4パック(40g)
竜馬なす..... 3本(225g)

ご用意いただく食材

サラダ油..... 大さじ2
水..... 250ml
チキンブイヨン... 1袋(小さじ2)
A 醤油..... 小さじ1/2
すりおろしにんにく... 小さじ1/2
塩・こしょう..... 適量
水溶き片栗粉
..... 片栗粉小さじ1+水大さじ1/2

お届けする食材

きゅうり..... 1本(80g)
おくら..... 2/3パック(70g)

ご用意いただく食材

「めんつゆ..... 大さじ2
B ごま油..... 小さじ1

生おくらを楽しもう!

旬の新鮮なおくらは、実は生でも美味しく
食べられます! シャキシャキとした食感と
爽やかな風味をお楽しみください♪



作り方

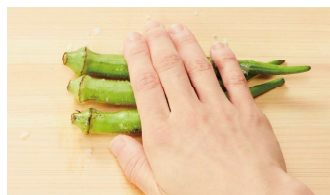
副 1 和風ナムルの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
きゅうり: 縦半分に切って薄切り
おくら: 幅5mmの斜め切り

ワンポイントアドバイス

おくらの下処理

- ① まな板の上に並べ、
塩(小さじ1※分量外)を振り、
転がして板ずりする
- ② 軽く水洗いする



主 3 きのことあんの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
水菜: 幅3cm
竜馬なす: ひと口大の乱切り
山伏茸: ほぐす

主 4 きのことあんを作る

- ・ フライパンにサラダ油を熱し、なすを入れ中火で2分炒め、豚肉を入れ中火でさらに1分炒める。
- ・ Aを入れ沸騰してから中火で2分煮る。
- ・ 水菜、山伏茸、水溶き片栗粉を加え中火で2分加熱し完成。

副 2 和風ナムル和えを作る

- ・ ボウルにきゅうり、おくら、Bを入れ混ぜて完成。

— お野菜上手のちょこっと豆知識 — 【山伏茸】

山伏茸(ヤマブシタケ)は、普通のきのことは全く違う見た目をしています。
山伏(山野に住んで修行する僧)が胸につける房(ポンポン)に似ていることから、
この名前がつけました。
ふわふわとした独特の食感があり、味はとてもマイルドでクセがないきのこです。
また、上品なだしが出て、料理をより美味しくしてくれますよ。



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

ごはん合う！
照り焼きチキンのタルタルソース



副菜

おくらと山伏茸の
ひらひら中華スープ



お届けする食材

❄️ 鶏もも肉 1パック(280g)
きゅうり 1本(80g)
ミニトマト 1/2パック(60g)

ご用意いただく食材

塩・こしょう..... 適量
 サラダ油..... 大さじ1
 たまご..... 2個
 牛乳..... 小さじ1
 マヨネーズ..... 大さじ2
 「砂糖..... 大さじ2
 A 醤油..... 大さじ2
 酒..... 大さじ2

お届けする食材

山伏茸 1/2パック(40g)
 おくら..... 1/3パック(30g)

ご用意いただく食材

「チキンパイヨン」
..... 1/2袋(小さじ1)
B 水..... 300ml
醤油..... 小さじ1

作り方

副 1 中華スープを作る

- ・ 食材を切る。
おくら:幅1cm
山伏茸:ほぐす
- ・ 片手鍋にB、おくら、山伏茸を入れて沸騰してから2分煮て完成。

主 ▶ 2 照り焼きチキンの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
 ミニトマト:半分
 きゅうり:せん切り
- ・ 器にきゅうり、トマトを盛り付ける。
- ・ 鶏肉は調理ばさみで切り目を入れて厚みを均一にし、
 塩・こしょうを振る。

主 ▶ 3 照り焼きチキンを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を入れ、強火で片面を3分焼き、裏返してフタをし、中火で6分焼く。
- ・耐熱容器にたまごを割り入れ、牛乳を加えて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ600wで1分30秒固まるまで加熱する。
- ・たまごをフォークでほぐし、マヨネーズを加えて混ぜ、タルタルソースを作る。

主 ▶ 4 照り焼きチキンを仕上げる

- ・ 3のフライパンにAを加え、中火で2分鶏肉と煮絡める。
- ・ 鶏肉に火が通ったら食べやすい大きさに切って器に盛り、フライパンに残ったタレをかけ、タルタルソースを盛り付け完成。

わたしたちの取り組み

うまみこい鶏

のびのび育った『うまみこい鶏』ってどんなお肉？

うまみこい鶏は、のびのび育ちだからこそおいしい。鶏たちには「心地いい」環境で過ごしてもらうことを大切にしています。

【育て方の3つのこだわり】

- ①ストレスフリーな長期間飼育:適度な明るさと温度の鶏舎で、一般的な肉用鶏より長く育てることで、旨みのある肉質に。
②国産原料のオリジナル飼料:国産の飼料用米や大麦を配合した特別な飼料で、鶏の健康と肉の美味しさを支えています。
③抗生物質に頼らない健康な育て方:清潔な環境と適切な管理で、安心して食べられる美味しいお肉に上げています。
らでいっしゅぼーやで愛されて17年、自慢の味わいをぜひご堪能ください!

