

今週のテーマ

山口から世界へ! 夏野菜で巡る味の旅



イチオシ食材 PICK UP!



湯あがり娘

この時期しか
味わえない、
香り高い枝豆!



黒鯛

おいしさ知って
漁師さんを救う?
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
キャベツ	1パック(1/2個)	1/2 パック	1/4パック	1/4パック	
人参	1パック(270g)	1/2 パック		1/2パック	
ピーマン	1パック(150g)	3/4 パック		1/4パック	
湯あがり娘(枝豆)	1パック(200g)	1/2 パック	1/2パック		
ごぼう	1パック(200g)	1/2 パック	1/2パック		
トマト	2個		1個	1個	
赤玉ねぎ	1パック(200g)		1/2パック	1/2パック	
豚切り落とし	❄ 1パック(250g)	1 パック			
唐揚げ	1パック(200g)		1パック		
ツナ	1パック(50g)		1パック		
岡山県産黒鯛	2パック(1切×2)			2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。

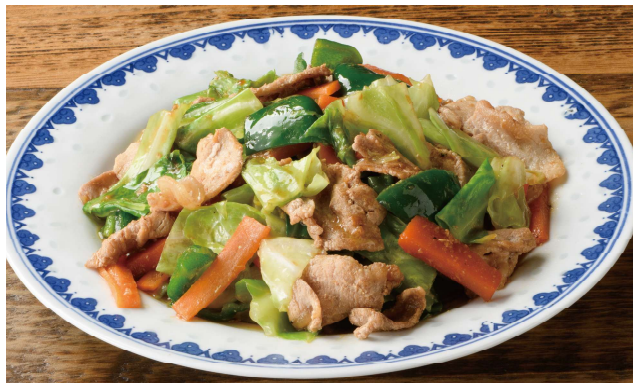
事前解凍



豚切り落とし

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◎
中華の定番回鍋肉

お届けする食材

❄️ 豚切り落とし..... 1パック(250g)
キャベツ..... 1/2パック(175g)
人参..... 1/2パック(135g)
ピーマン..... 3/4パック(120g)

ご用意いただく食材

ごま油..... 大さじ1
塩・こしょう..... 適量
A 醤油..... 大さじ2
酒..... 大さじ1
味噌..... 大さじ1
砂糖..... ひとつまみ
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

副菜

ごぼうと枝豆の中華ごまサラダ



お届けする食材

湯あがり娘(枝豆)... 1/2パック(100g)
ごぼう..... 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

B 白すりごま..... 大さじ1/2
マヨネーズ..... 大さじ3
醤油..... 小さじ1/2
粗びき黒こしょう..... 適量

作り方



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♪



副

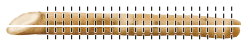
1 サラダの下ごしらえをする

- ・ごぼうを1cm角に切る。

半分に切る



幅1cmに切る



- ・枝豆を耐熱容器に入れラップをして電子レンジ600wで4分加熱する。

主

2 回鍋肉の下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
キャベツ: 3cmの角切り
人参: 皮付きのまま短冊切り
ピーマン: ひと口大の乱切り

副

3 サラダを作る

- ・耐熱容器にごぼうを入れラップをし電子レンジ600wで3分加熱する。
- ・**粗熱をとり**、さやから出した枝豆、Bを入れて混ぜ、完成。

主

4 回鍋肉を作る

- ・フライパンにごま油を熱し、豚肉、塩・こしょうを入れ中火で2分炒める。
- ・キャベツ、人参、ピーマンを加え中火で2分炒め、Aを入れ中火で2分炒めて完成。

ー イチオシお野菜ご紹介 ー 【湯あがり娘(枝豆)】

「湯あがり娘」という品種は、茶豆のような芳香をもち、枝豆の中でも味のよい品種として人気です。

種まきから約90日で収穫となりますが、栽培が難しく収穫期間が限られるため、**採れたてを食べることができるのは年間でほんのわずかな期間のみ。**

今だけの味わいを、存分にお楽しみください。



事前解凍



なし

主菜

 枝豆はこう食べる!山口県の
 ご当地料理チキンチキンごぼう


副菜

 トマトと赤玉ねぎの
 おかかポン酢和え


※画像には使用されておりませんが、実際の調理ではレシピ通りツナを加えてください。

お届けする食材

 唐揚げ
 (冷凍のまま) 1パック(200g)
 ごぼう 1/2パック(100g)
 湯あがり娘(枝豆)
 1/2パック(100g)
 キャベツ 1/4パック(90g)

ご用意いただく食材

 サラダ油 大さじ1
 「砂糖 大さじ1/2
 A みりん 大さじ1/2
 「醤油 大さじ1

お届けする食材

 トマト 1個(70g)
 赤玉ねぎ 1/2パック(100g)
 ツナ 1パック(50g)

ご用意いただく食材

 B かつおぶし 5g
 醤油 大さじ1/2
 酢(あればレモン果汁)
 小さじ1/2

作り方

副 1 ポン酢和えの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 トマト:くし切り
 赤玉ねぎ:薄切り
- ・ボウルに水(分量外)をはり、赤玉ねぎを8分さらす。
 (玉ねぎは薄くスライスすることで辛味が抜けますよ。
 気になる方は水さらし後、耐熱容器に入れラップをして
 電子レンジで1分加熱しても◎)

主 2 チキンチキンごぼうの下ごしらえをする

- ・枝豆を耐熱容器に入れラップをして電子レンジ600w
 で1分30秒加熱する。
- ・野菜を切る。
 キャベツ:千切りにし、器に盛る
 ごぼう:薄い斜め切り
- ・冷凍のままの唐揚げを耐熱容器に入れラップをし電子
 レンジ600wで2分加熱する。
- ・枝豆をさやから出す。

主 3 チキンチキンごぼうを作る

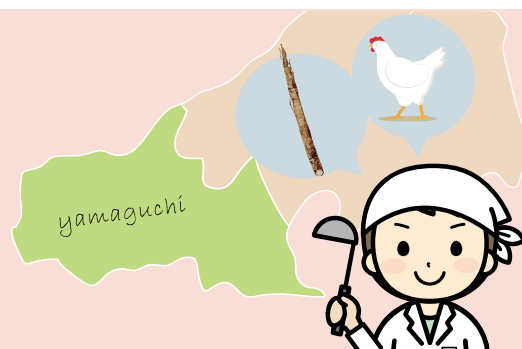
- ・フライパンにサラダ油を熱し、ごぼうを入れ中火で2分
 炒める。
- ・A、唐揚げ、枝豆を入れ中火で2分絡めたら完成。

副 4 ポン酢和えを作る

- ・赤玉ねぎの水気をきり、軽く絞る。
- ・トマト、ツナ、Bを加え和え完成。

ー お料理上手のちょこっと豆知識 ー 【チキンチキンごぼう】

山口県発祥の「チキンチキンごぼう」は、給食から生まれた県民のソウルフード！
 1995年に小学校の栄養士さんが、マンネリ化した給食を変えようと家庭料理を募集して
 誕生したといわれています。
 甘辛いタレで絡めた鶏肉とごぼうの組み合わせが絶妙で、給食から家庭、そして街へと
 広がっています。山口県で愛され続ける味を、ぜひご家庭でも楽しんでみてください。



事前解凍 ❄️ なし

主菜 気分はメキシコ!
活締め黒鯛のサルサソース**副菜** メキシコの牧場風目玉焼き

お届けする食材

岡山県産黒鯛.....2パック(160g)
赤玉ねぎ.....1/2パック(100g)
トマト.....1個(70g)
ピーマン.....1/4パック(30g)

ご用意いただく食材

塩.....ひとつまみ
すりおろしにんにく.....小さじ1/2
酢.....大さじ1
オリーブオイル.....大さじ1

お届けする食材

キャベツ.....1/4パック(80g)
人参.....1/2パック(135g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル.....大さじ1
たまご.....2個
「ケチャップ.....大さじ3
野菜バイオン...1/2袋(小さじ1)
B すりおろしにんにく...小さじ1/2
「水.....50ml
(お好みで)粗びき黒こしょう
.....適量

作り方

副 1 牧場風目玉焼きの下ごしらえをする

- ・キャベツ、人参(皮付きのまま)を千切りにする。
- ・フライパンにオリーブオイルを熱しキャベツ、人参を入れ中火で3分炒める。
- ・Bを入れ混ぜ、フタをして中火で3分煮る。

副 2 牧場風目玉焼きを作る

- ・くぼみを作りたまごを割り入れフタをして中火で2分加熱する。
- ・器に盛り、お好みで粗びき黒こしょうをかけ完成。

主 3 黒鯛のサルサソースの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
トマト:1cmの角切り
赤玉ねぎ、ピーマン:みじん切り
- ・ボウルにトマト、赤玉ねぎ、ピーマン、Aを入れ混ぜサルサソースを作る。

主 4 黒鯛のサルサソースを作る

- ・耐熱容器に黒鯛を入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱し器に盛る。
- ・サルサソースをかけて完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー

実はメキシコは世界で一番卵を食べる国で、一人当たり年間350個程度も食べているといわれています。
3日目はメキシコの料理を再現しました。
日本にいながらメキシコ気分をお楽しみください!



わたしたちの取り組み

黒鯛

今岡山県で人気の黒鯛をおいしく「食べる」だけで漁業を応援できるんです。

岡山県では「チヌ」とも呼ばれ、古くから愛される黒鯛ですが、海水温の変化などによって近年数が増え、養殖の牡蠣や海苔を食べてしまう困った一面がある魚でもあります。そんな状況を救うべく、ご家庭でもおいしく手軽に黒鯛を召し上がっていただけるよう、商品を開発し、今回献立に入れてご提案しました。

おいしく黒鯛を食べて、養殖の牡蠣や海苔を守り、漁師さんの応援につなげましょう!

写真:中濱正行さん 漁師一家で育ち。寄島漁港の漁師の中では最年少。

