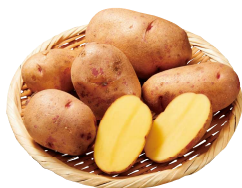


今週のテーマ

夏野菜で本格派!スパイシー&ジューシー3日間



イチオシ食材 PICK UP!



タワラアルタイル 彦星

市場に出回らない
超レア品種!



肉厚パプリカ

名人が育てた、
あまくてジューシーな
パプリカ

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
肉厚パプリカ	1パック(140g)	1/2 パック	1/4パック	1/4パック	
玉ねぎ	1パック(200g)	1/2 パック	1/2パック		
ピーマン	1パック(150g)	1/2 パック	1/2パック		
おくら	1パック(100g)	1/2 パック	1/2パック		
タワラアルタイル彦星(じゃがいも)	1パック(500g)	1/4 パック		1/2パック	1/4パック
なす	1パック(450g)		1/3パック	2/3パック	
ぶなしめじ	1パック(200g)		1/2パック	1/2パック	
豚バラスライス	1パック(200g)	1 パック			
鶏モモ肉カット ❄	1パック(200g)		1パック		
タンドリーチキンスパイス	1パック(15g)		2/3パック	1/3パック	
氷温甘塩さば切り身 ❄	1パック(3切)			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ってください。

※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

巻いてジューシー！
豚バラ肉と彩り野菜の酢豚



副菜

おくらとじゃがいもの
やみつき中華和え



お届けする食材

豚バラスライス..... 1パック(200g)
肉厚パプリカ1/2パック(70g)
玉ねぎ..... 1/2パック(100g)
ピーマン1/2パック(75g)

ご用意いただく食材

塩・こしょう..... 適量
小麦粉 大さじ2
サラダ油 小さじ1
〔 醤油 大さじ1
酢 大さじ2
ケチャップ 大さじ2
A 水 大さじ2
片栗粉 小さじ1
チキンパイオン
..... 1/2袋(小さじ1)

お届けする食材

おくら 1/2パック(50g)
タワラアルタイル彦星(じゃがいも)
..... 1/4パック(125g)

ご用意いただく食材

〔 チキンパイオン
B 1/2袋(小さじ1)
〔 ごま油 大さじ1/2

作り方

副 1 中華和えを作る

- ・おくらは幅1cmの斜め切り、じゃがいもは小さめの乱切りにする。
- ・耐熱容器にじゃがいもを入れラップをして電子レンジ600wで5分加熱し、おくらを加えて更に1分加熱する。
- ・耐熱容器の水気を拭きとりBを加え和えて完成。

主 2 酢豚の下ごしらえをする

- ・パプリカ、玉ねぎ、ピーマンを小さめのひと口大に切る。
- ・豚肉を端からロール状に巻いて塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶして粉付けする。

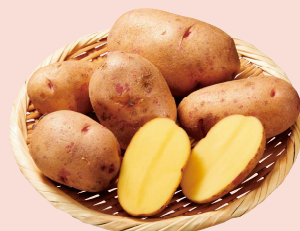
主 3 酢豚を作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にした豚肉を入れ、中火で4分時々転がしながら焼く。
- ・パプリカ、玉ねぎ、ピーマンを入れ中火で3分炒め、キッチンペーパーで余分な油を拭き取る。
- ・Aをボウルでよく混ぜてからフライパンに加え、中火で2分煮詰め完成。

ー イチオシ食材ご紹介 ー【タワラアルタイル彦星】

市場では出会えない幻のじゃがいも！

長崎島原のじゃがいも品種開発の名人・依正彦さんが生み出した「タワラアルタイル彦星」は、皮は黄褐色に赤い斑点が見られる珍しい模様で中身は鮮やかな黄色。斬新な色あい、ロマンティックな名称、そしてそのホクホクとしたおいしさに、ワクワクするじゃがいもです！



事前解凍



鶏モモ肉カット

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

お好みの辛さで！
夏野菜の本格スープカレー

お届けする食材

- 鶏モモ肉カット..... 1パック(200g)
- スパイス(ローレル・唐辛子入り)
..... 小さじ2(10g)
- 肉厚パプリカ..... 1/4パック(35g)
- 玉ねぎ..... 1/2パック(100g)
- なす..... 1/3パック(150g)
- おくら..... 1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

- たまご..... 2個
- 「酢..... 大さじ1
- A「塩・こしょう..... 適量
- サラダ油..... 大さじ1
- 「すりおろしにんにく.... 大さじ1
- 「すりおろししょうが.... 大さじ1
- B「ケチャップ..... 大さじ3
- 「水..... 300ml

※辛さが苦手な方は水を牛乳に代える

副菜

ピーマンとしめじのマヨグリル



※人数分をまとめて盛り付けています。

お届けする食材

- ピーマン..... 1/2パック(75g)
- ぶなしめじ..... 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

- 「オリーブオイル..... 大さじ1
- C「野菜パイオン 1/2袋(小さじ1)
- マヨネーズ..... 適量
- 粗びき黒こしょう..... 適量

作り方

主 1 スープカレーのゆでたまごを作る

- ・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、フタをして弱火で8分加熱後、流水で冷ます。

副 2 マヨグリルを作る

- ・野菜を切る。
ピーマン: 小さな乱切り
しめじ: 石づきを落としほぐす
- ・トースター可の耐熱容器にピーマン、しめじ、Cを入れ和え、マヨネーズをかける。
- ・トースターで5分、焼き色がつくまで焼き、粗びき黒こしょうをかけて完成。

主 3 スープカレーの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
玉ねぎ: 粗いみじん切り
おくら: 縦に半分
なす: ヘタを落とす
パプリカ: 細切り
- ・なすをラップに包み電子レンジ600wで2分加熱し、ラップをしたまま水をはったボウルに入れ粗熱をとり、手で割く。
- ・ポリ袋にパプリカ、Aを入れ味を馴染ませる。

主 4 スープカレーを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、🔥 スパイス(ローレル・唐辛子入り)、鶏肉を入れ中火で2分炒める。
- ・唐辛子を取り出し、Bを加え中火で7分煮る。
- ・器にカレー、なす、パプリカ、おくら、半分に切ったたまごをのせ完成。

スパイスの量を調整してお好みの辛さに！

辛さが
苦手な方

- ・スパイスは小さじ1と1/2
- ・唐辛子を抜く
- ・Bの水を牛乳に代える

スタッフ
おすすめ

- ・スパイスは小さじ2

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



— お料理上手のちょこっと豆知識 — 【スープカレー】

北海道札幌が発祥のスープカレーを本格再現しました！
タンドリーチキンスパイスは、コリアンダー、クミン、ガラムマサラなど9種類のスパイスを絶妙にブレンド。中でも希少な「カスリメティ」が味の決め手です。

Kasoori Methi



事前解凍



氷温甘塩さば切り身

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

とろうまサバと
味しみなすの味噌煮

お届けする食材

氷温甘塩さば切り身.. 1パック(180g)
ぶなしめじ..... 1/2パック(100g)
なす..... 2/3パック(300g)

ご用意いただく食材

サラダ油.....大さじ1/2
水.....100ml
砂糖.....大さじ1
A 味噌.....大さじ3
和風顆粒だし.. 1袋(小さじ2)
白いりごま.....小さじ1

副菜

シャキシャキ肉厚
パプリカが主役!ポテトサラダ

お届けする食材

肉厚パプリカ.... 1/4パック(35g)
タワラアルタイル彦星(じゃがいも)
..... 1/2パック(250g)
(お好みで)スパイス
..... 小さじ1(5g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル.....大さじ1
砂糖.....ひとつまみ
B 塩・こしょう.....適量
粗びき黒こしょう.....適量

作り方

副

1 ポテトサラダを作る

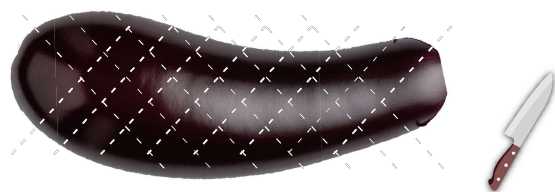
- ・パプリカ、じゃがいもを細切りにする。
- ・鍋にじゃがいも、水(分量外)を入れて火にかけ、沸騰してから中火で6分茹でる。
- ・お湯を捨て、パプリカ、B、お好みでタンドリーチキンスパイスのあまりを加え混ぜて完成。
(お好みでタンドリーチキンスパイスを加えるとスパイシーな味わいに◎)

主

2 味噌煮の下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
しめじ:石づきを落としてほぐす
なす:ヘタを落として縦半分に切り、切り込みを入れて、ひと口大に切る

切り込みの入れ方(味が染み込みやすくなりますよ◎)



ー イチオシ食材ご紹介 ー



氷温製法って何?

0度より少し低い温度でゆっくり熟成させる特別な技術です。
ノルウェー産のさばを甘塩で味付けし、この氷温製法で仕上げました。
旨みをギュッと凝縮したとろける美味しさを、ぜひ味わってください!

主

3 味噌煮を作る

- ・両手鍋にサラダ油を熱し、さばを入れ中火で片面2分ずつ焼く。
- ・A、しめじ、なすを入れフタをして弱火~中火で8分煮る。
- ・フタを開け中火で5分煮たら器に盛り、ごまをかけて完成。

生産者さんのご紹介 肉厚パプリカ

これぞ匠の技! 四万十川の清流と霧に育まれた極上パプリカ。
らでいっしゅぼーやの**パプリカ名人・土佐百畑さんは、若手農家が教えを請いに来るほどの技術の持ち主。**四万十川の清流と、霧の里と呼ばれる昼夜の寒暖差が、甘くてみずみずしいパプリカを生み出しています。

(写真:土佐百の畑俊八さん・吉村末紀子さん)

