



イチオシ 食材



ちぐさピーマン

肉厚でうまみが際立つ、
主役級のピーマン



山伏茸

ポンポンみたい!
上品出汁のきのこ

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。

一食材の傷み、お知らせくださいー

気温上昇に伴い、品質が不安定になる可能性があります。
傷みや品質にご不安な点がございましたら、お手数をおかけ
しますがお問い合わせください。(写真添付可)

お問い合わせはこちら



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
肉厚ちぐさピーマン	1パック(150g)	1 パック			
リーフレタス	1個	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	
人参	1パック(270g)	1/2 パック	1/2パック		
にら	1パック(100g)	1/4 パック	3/4パック		
玉ねぎ	1パック(200g)		1/2パック	1/2パック	
エリンギ	1パック(100g)		1/2パック	1/2パック	
ほうれん草	1パック(150g)			1パック	
山伏茸	1パック(80)			1パック	
鶏つみれ	❄ 1パック(200g)	1 パック			
牛小間切れ	❄ 1パック(200g)		1パック		
広島県産牡蠣	1パック(200g)			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



鶏つみれ

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

こねずにお手軽!
ジュシーピーマンの肉詰め

お届けする食材

鶏つみれ 1パック(200g)
 肉厚ちぐさピーマン
 1パック(150g)
 リーフレタス..... 1/2パック(100g)
 ミニトマト..... 1/2パック(60g)

ご用意いただく食材

小麦粉 小さじ2
 サラダ油 大さじ2
 〔野菜パイオン
 1/2袋(小さじ1)
 A 醤油 小さじ1
 ケチャップ 大さじ2

副菜

にんじんの味噌にら和え



お届けする食材

人参..... 1/2パック(135g)
 にら 1/4パック(25g)

ご用意いただく食材

〔醤油 大さじ1
 味噌 大さじ1
 B 砂糖 小さじ1/2
 白いりごま 小さじ1

作り方

2品同時に作る効率的な手順 1 → 1 → 2

1

肉詰めの下ごしらえをする

- 野菜を切る。
ピーマン:幅1cmの輪切り
トマト:半分
- 器に手でちぎったレタス、トマトを盛る。

2

肉詰めを作る

- ピーマンに小麦粉を振り、つみれを詰める。
- フライパンにサラダ油を熱し、肉詰めしたピーマンを入れる。
- 中火で片面2分焼いたら裏返し、フタをして2分蒸し焼きにし器に盛る。
- Aを小鉢に入れ混ぜタレを作り、肉詰めにかけて完成。

1

にら和えを作る

- 野菜を切る。
人参:皮付きのまま短冊切り
にら:幅5mm
- 耐熱容器に人参を入れラップをし電子レンジ600wで3分加熱する。
- 耐熱容器の水気を拭き取りB、にらを入れ混ぜあわせ完成。

わたしたちの取り組み

【猛暑に負けず育てたちぐさピーマン】

猛暑の影響でちぐさピーマンの多くが日焼けしてしまう今年。生産者さんは商品にできない実を見つめながらも、日焼けを免れた実を一つひとつ大切に収穫。日焼けの前に収穫するため小ぶりなものもありますが、肉厚で味は抜群です!

写真:沃土会 小野塚陽輝さん



事前解凍

❄️ 牛小間切れ

事前に冷蔵庫で解凍、もしくは流水で解凍

主菜

定番野菜でつくる!
たっぷり野菜のプルコギ

お届けする食材

 ❄️ 牛小間切れ..... 1パック(200g)
 玉ねぎ..... 1/2パック(100g)
 人参..... 1/2パック(135g)
 にら 3/4パック(75g)

ご用意いただく食材

 サラダ油 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 醤油 大さじ2
 A ごま油 大さじ1
 味噌 大さじ1
 チキンパイオン. 1袋(小さじ2)

副菜

リーフレタスとエリンギの
香ばしごまのりサラダ

お届けする食材

 リーフレタス..... 1/2パック(100g)
 エリンギ 1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

 ごま油 大さじ1/2
 マヨネーズ 大さじ2と1/2
 B 白すりごま..... 小さじ1
 醤油 小さじ1
 焼きのり 適量

作り方

2品同時に作る効率的な手順 1 → 2 → 1 → 2

1 プルコギの下ごしらえをする

- 野菜を切る。
玉ねぎ:幅1cm
人参:皮付きのまま短冊切り
にら:幅5cm

2 プルコギを作る

- フライパンにサラダ油を熱し、牛肉、人参、玉ねぎを入れ中火で5分炒める。
- 小鉢にAを混ぜ合わせる。
- フライパンにAを加え中火で2分炒め、にらを加え中火で1分炒めたら完成。

1 サラダの下ごしらえをする

- エリンギは縦半分に切って薄い斜め切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
- レタスは手でちぎる。

2 サラダを作る

- 耐熱容器の水気を拭き取り粗熱が取れたらレタス、Bを入れ混ぜる。
- 器に盛り、手でちぎったのりを飾り完成。

明日のお楽しみ食材

【山伏茸】

見た目にびっくり! 白いポンポン
 みたいな山伏茸。山で修行する
 山伏さんの胸飾りに似ているから
 この名前に。ふわふわ食感で味は
 とってもやさしく、上品な出汁が
 出るから和食にぴったり。
 3日目は牡蠣と一緒に贅沢な一品
 をお楽しみに♪



事前解凍 ❄️ なし

主菜

自然の恵みを余さず味わう
ふぞろい牡蠣と山伏茸の炊き合わせ



お届けする食材

広島県産牡蠣(冷凍のまま)
..... 1パック(200g)
ほうれん草 1パック(150g)
山伏茸 1パック(80g)
玉ねぎ 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

片栗粉 大さじ3
水 300ml
砂糖 大さじ2
A 醤油 大さじ3
みりん 大さじ3

副菜

エリンギとトマト
錦糸たまごのサラダ



お届けする食材

ミニトマト 1/2パック(60g)
エリンギ 1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

たまご 1個
サラダ油 小さじ1
めんつゆ(3倍濃縮原液)
B 大さじ1
塩・こしょう 適量

作り方

2品同時に作る効率的な手順

1 → 2 → 1 → 2

1 炊き合わせの下ごしらえをする

- 冷凍のままの牡蠣をボウルに入れ、流水で表面の氷を解かした後、片栗粉を入れ軽く揉みこみ水洗いする。

POINT 牡蠣の下処理

片栗粉をまぶすとぬめりを落とし、縮み防止にもなりますよ。

- 野菜を切る。
ほうれん草:幅3cm
山伏茸:ほぐす
玉ねぎ:幅1cm

2 炊き合わせを作る

- 鍋にAを入れ沸騰させ、玉ねぎ、山伏茸、ほうれん草、牡蠣を入れ中火で3分、牡蠣に火が通るまで煮て完成。

1 サラダの下ごしらえをする

- フライパンにサラダ油をよく熱し、溶きたまごを入れて薄く広げ、フタをして弱火で2分焼く。
- たまごに火が通ったらフライパンから取り出し、粗熱をとる。
- 野菜を切る。
エリンギ:縦半分に切って薄切り
ミニトマト:半分

2 サラダを作る

- フライパンをサッとふき取り、エリンギを入れ中火で2分焼く。
- たまごを千切りにして錦糸たまごを作る。
- ボウルにエリンギ、トマト、錦糸たまご、Bを加えて混ぜて完成。

わたしたちの取り組み【ふぞろい牡蠣】

牡蠣の生育の過程でどうしても生まれる小さい牡蠣。市場には出回りにくく捨てられてしまうことも。

でもサイズが不揃いなだけで、一粒のうまみは濃厚!おいしさには変わりはありません。

らでいっしゅぼーやは、そんな海の恵みを大切に味わう食卓をお届けします。

山伏茸と一緒に上品な味わいを、どうぞお楽しみください♪

