

今週のテーマ
 生でそのまま!和えるだけ!シンプルに楽しむ夏野菜



\イチオシ食材PICK UP! /

◆生でもやわらか◆
丸おくら



角がなく、大きくてもやわらか!
まずは生でそのおいしさをお楽しみください。

◆カリフラワーのなかま◆
オレンジ美星



手のひらサイズのミニカリフラワー。
みずみずしいので、生食がおすすめです。

お届け食材一覧

・調味料やたまご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。

★冷凍の食材は事前解凍が必要です。

	お届け目安量	事前解凍	1日目	2日目	3日目	余る食材
かぼちゃ	1パック(350g)		2/3 パック		1/3パック	
まいたけ	1パック(100g)		1/2 パック	1/2パック		
ミニトマト	1パック(120g)		1/3 パック	1/3パック	1/3パック	
おくら	1パック(100g)		2/3 パック		1/3パック	
チンゲン菜	1パック(200g)			1パック		
オレンジ美星	1パック(100g)			1/2パック	1/2パック	
モロヘイヤ	1パック(100g)				1パック	
豚小間切れ	1パック(190g)		1 パック			
釜揚げしらす	1パック(40g)		1 パック			
天然むきえび	1パック(160g)	●		1パック		
ガーリックチキン	1パック(195g)	●			1パック	
ツナ	1パック(50g)				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。

主菜

フライパン一つで 豚肉とかぼちゃの重ね蒸し



お届けする食材

豚小間切れ..... 1パック(190g)
かぼちゃ..... 2/3パック(160g)
まいたけ..... 1/2パック(50g)
ミニトマト..... 1/3パック(40g)

ご用意いただく食材

塩..... ふたつまみ
水..... 大さじ2
マヨネーズ..... 大さじ1
醤油..... 大さじ1
A 砂糖..... 大さじ1
白すりごま..... 大さじ1
ごま油..... 大さじ1

副菜

生でもおいしい! おくらとしらすのだし和え



お届けする食材

おくら..... 2/3パック(65g)
釜揚げしらす..... 1パック(40g)

ご用意いただく食材

「めんつゆ..... 小さじ1
B ごま油..... 小さじ1

作り方

副菜

1 だし和えを作る

- ・ おくらはまな板の上に並べて塩(小さじ1※分量外)を振りかけ転がして板ずりしたのち、ヘタの先・ガクをとって1cm幅の斜め切りにする。
- ・ ボウルにおくらとB、シラスを加えてよく和えたら完成。



ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【おくら】



ヘタも捨てずに美味しく!
おくらは、ヘタの先端とガクのかたいところをとるだけでOK。ヘタの部分もおいしく召し上がれます。

主菜

2 重ね蒸しの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
ミニトマト: 4等分
かぼちゃ: 5mm幅のスライス
マイタケ: ほぐす
- ・ 小鉢にAを混ぜ合わせてごまソースを作る。

主菜

3 重ね蒸しを作る

- ・ フライパンにかぼちゃ、豚肉を交互に重ねながら並べ、その上にマイタケをのせたのちに、全体に塩を振る。
- ・ 水を加えてフライパンに蓋をして、中火で10分~15分、豚肉と野菜に火が通るまで蒸し焼きにする。

主菜

4 重ね蒸しを仕上げる

- ・ 蒸し上がったならミニトマトをちらして完成。
- ※ごまソースはあらかじめかけても、お好みでつけながら食べても。

生産者さんのご紹介 かぼちゃ

「日本一のかぼちゃを作りたい」という想いで、北海道南部・森町にて革新的な方法でかぼちゃ栽培を行う「みよい農園」の明井さん。明井さんのくりりんかぼちゃは糖度が高く甘みたっぷりですので、シンプル調理でその至福の甘みと舌触りをお楽しみください。

私が作った自慢の
くりりんかぼちゃ、
是非楽しんでください!



主菜

海老とチンゲン菜の
ふわとろあんかけ炒め

お届けする食材

天然むきえび 1パック(160g)
チンゲン菜..... 1パック(200g)
ミニトマト..... 1/3パック(40g)

ご用意いただく食材

たまご 2個
サラダ油① 大さじ1
サラダ油② 大さじ1
酒 大さじ1
〔水 100ml
醤油 小さじ1と1/2
A チキンブイヨン 1/2袋
〔片栗粉 小さじ1

副菜

シャキ甘!オレンジ美星と
まいたけのさっぱりマリネ

お届けする食材

オレンジ美星 1/2パック(50g)
まいたけ 1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル① 小さじ1
〔砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/2
B 酢 大さじ1
〔オリーブオイル②.. 大さじ1と1/2

作り方

主菜 1 えびを解凍する

- ・ えびを解凍していない場合は、流水で解凍する。

副菜 2 マリネの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る
まいたけ: ほぐす
オレンジ美星: 小房に切り分け5mm程度の薄切り

副菜 3 マリネを作る

- ・ フライパンにオリーブオイル①を熱し、まいたけを入れて中火で2分こんがり焼き目がつくように炒める。
- ・ ボウルに炒めたまいたけとB、オレンジ美星を加えてよく和え、食べる直前まで冷蔵庫で冷やし、器に盛り付けて完成。

主菜 4 あんかけ炒めの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
チンゲン菜: 4cm幅
ミニトマト: 半分
- ・ たまごをボウルに割りほぐす。
- ・ Aで合わせ調味料を作る。

主菜 5 あんかけ炒めを作る

- ・ フライパンにサラダ油①を熱し、卵液を入れて混ぜながら炒め、半熟になったら一度ボウルに取り出す。
- ・ フライパンをさっと拭き取り、サラダ油②を熱してえびを加え中火で約1分火が通るまで炒める。
- ・ チンゲン菜、ミニトマト、酒を加えてさらに1分ほど炒める。
- ・ Aと炒めたたまごをフライパンに加え、全体にとろみがつくまで炒め合わせて完成(強火約30秒)。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【オレンジ美星】

Q. オレンジ美星の花蕾(オレンジの部分)が赤紫色に変色しているが、食べられる?

A. 問題なく食べられます!

カリフラワーに含まれるアントシアニンという色素によって変色している場合がありますが、品質は問題ありません。
(気になる場合はさっと茹でてからお召し上がりください)



主菜

たっぷり野菜で楽しむ ガーリックチキングリル



お届けする食材

ガーリックチキン .. 1パック(195g)
オレンジ美星 1/2パック(50g)
かぼちゃ 1/3パック(80g)
おくら 1/3パック(35g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル 大さじ1
塩 ふたつまみ

副菜

モロヘイヤとトマトのツナサラダ



お届けする食材

モロヘイヤ 1パック(100g)
ミニトマト 1/3パック(40g)
ツナ 1パック(50g)

ご用意いただく食材

「醤油 小さじ1
A 砂糖 小さじ1

作り方

主菜 1 ガーリックチキンを解凍する

- ・ガーリックチキンを解凍していない場合は、流水で解凍する。

副菜 2 サラダの下ごしらえをする

- ・モロヘイヤを茹でる湯を沸かし、野菜を切る。
ミニトマト: 半分
モロヘイヤ: 葉をちぎる

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【モロヘイヤ】



主軸の茎や、太い茎は硬いので食べられません。
葉と、葉のすぐ下のやわらかな茎を食べます。

副菜 3 サラダを作る

- ・沸騰した湯に塩少々(分量外)を入れ、モロヘイヤを20秒ほど茹でたら冷水で冷やす。
- ・ボウルに水分をよく絞ったモロヘイヤ、トマト、ツナ、Aを加えて和えて完成。

主菜 4 グリルの野菜を切る

- ・野菜を切る。
オレンジ美星・かぼちゃ: 一口大
おくら: ヘタ先とガクをとって縦半分
- ・オレンジ美星とかぼちゃを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。

主菜 5 グリルを作る

- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、オレンジ美星、かぼちゃ、おくらを入れ、塩を振って中火で約2分こんがり焦げ目がつくまで炒めたら、おくらだけを取り出す。
- ・ガーリックチキンを汁ごと入れて皮目から中火で約2分こんがり焦げ目がつくまで焼き、全体をひっくり返してフタをし、弱火で約2分蒸し焼きにする。
- ・器に盛り、オクラを飾り付けたら完成。

ワンポイントアドバイス 【ミニトマト】

ミニトマトは切り方を変えるだけで果肉が出にくくなるのをご存じですか？
その方法は以下を見極めて切るだけ！

- ① トマトの直径が短い方に沿って切る
- ② ヘタがあった部分のくぼみに沿って切る

サラダや炒めものなど、中身が出てほしくないときに活用してみてください♪

