

今週のテーマ

中秋の名月を楽しむ、野菜たっぷりごはん



＼イチオシ食材PICK UP! /



肉厚ピーマン！
ちぐさ

半世紀も前に生まれた品種。
炒めるだけでおいしさ際立ちます。



シャキッと食感！
えん菜

暑さにも強い、中国料理の定番野菜。
油との相性抜群です◎

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
肉厚ピーマンちぐさ	1パック(150g)		1/2 パック	1/2パック		
江戸ごぼう	1パック(200g)		1/2 パック	1/2パック		
ブロッコリースプラウト	1パック(30g)		1/2 パック	1/2パック		
えん菜	1パック(150g)		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		
長芋	1パック(200g)			1/2パック	1/2パック	
チャイルドリーフ(小松菜)	1パック(70g)			1/2パック	1/2パック	
えのき	1パック(200g)			1/2パック	1/2パック	
丹沢高原豚味噌炒め用	1パック(200g)		1 パック			
うまみこい鶏 ミンチ	1パック(250g)	●		1パック		
干しガレイ切り落とし	1パック(300g)	●			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 肉厚ちぐさのコクうま味噌炒め



お届けする食材

丹沢高原豚味噌炒め用
..... 1パック(200g)
肉厚ピーマンちぐさ
..... 1/2パック(75g)
江戸ごぼう 1/2パック(100g)
ブロッコリースプラウト
..... 1/2パック(15g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1

副菜 えん菜とミニトマトのナムル



お届けする食材

えん菜..... 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

砂糖 小さじ1/2
醤油 小さじ2
A ごま油 小さじ1
すり白ごま..... 大さじ1

作り方

副菜 1 ナムルの下ごしらえをする

- ・鍋にえん菜をゆでる湯をわかす。
- ・ミニトマトを半分に切る。

副菜 2 ナムルを作る

- ・湯が沸いたら鍋に塩(小さじ1※分量外)を入れて、えん菜を入れて中火で30秒ほどさっと茹でる。
- ・えん菜を冷水にとりよく冷やして水けをきり、4cm幅に切る。
- ・えん菜、ミニトマト、Aをボウルに入れて混ぜ合わせたら完成。

主菜 3 コクうま炒めの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
肉厚ちぐさ:ヘタと種をとり一口大に
江戸ごぼう:長さ4cmの斜め切り
ブロッコリースプラウト:根を切落す

主菜 4 コクうま炒めを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、肉厚ちぐさと江戸ごぼうを入れて中火で2分炒め、一度取り出す。
- ・同じフライパンに丹沢高原豚味噌炒め用を入れて中火で約2分肉に火が通るまで炒め、野菜を戻して全体に味がなじむように炒め合わせる。
- ・器に盛り付け、ブロッコリースプラウトを飾って完成。

生産者さんのご紹介 ちぐさ

長野県の高山地帯でピーマンを作るご夫婦は、安心しておいしいピーマンを食べてもらうために、**野菜が育つ土からこだわる栽培**をしています。
おふたりが愛情をもって作られたピーマンをどうぞご堪能ください。

こうみゆうき 坂巻さんご夫婦(長野県南佐久郡)

より詳しい内容は
二次元コードを
読み込み！



私たちも
作ってます！



主菜 ごぼう香る お月見つくね



お届けする食材

うまこい鶏 ミンチ
..... 1パック(250g)
江戸ごぼう 1/2パック(100g)
長芋 1/2パック(100g)
ミニトマト 1/2パック(60g)
ブロッコリースプラウト
..... 1/2パック(15g)
チャイルドリーフ(小松菜)
..... 1/2パック(35g)

ご用意いただく食材

たまご 2個
「片栗粉 大さじ1
A 塩 ふたつまみ
サラダ油 大さじ1
「砂糖 大さじ2
酒 大さじ2
B 醤油 大さじ2
みりん 大さじ2

副菜 ちぐさとえのきのシャキシャキ和え



お届けする食材

肉厚ピーマンちぐさ
..... 1/2パック(75g)
えのき 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

「和風顆粒だし 小さじ1/2
C 醤油 小さじ1/3

作り方

主菜 1 鶏ミンチを解凍する

- ・鶏ミンチを解凍していない場合は、流水で解凍する。

副菜 2 シャキシャキ和えを作る

- ・野菜を切る。
肉厚ちぐさ: 細切り
えのき: 石づきを切り落とし2~3等分に
- ・耐熱容器に野菜を入れてラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ・水気をかるくきり、Cを加えて混ぜ完成。

主菜 4 お月見つくねの下ごしらえをする

- ・野菜を切る
チャイルドリーフ: 洗って水気をきる
ブロッコリースプラウト: 根を切落す
ミニトマト: 半分
ごぼう: 粗いみじん切り
長芋: 粗いみじん切り
(袋に入れて鍋など硬いものでたたくと簡単です)
- ・たまごは卵黄と卵白に分け、卵黄は小皿に入れておく。
- ・合わせ調味料Bを作る。

主菜 5 お月見つくねを作る

- ・ボウルに鶏ミンチ、ごぼう、長芋、A、卵白を入れてよく混ぜ合わせたら、ボウルの中でおおよそ10等分に分ける。
- ・フライパンにサラダ油を熱し、スプーンなどですくって肉だねを小判型にしながら入れる。
- ・中火で3分こんがり焦げ目がつくまで焼いたらひっくりかえしてフタをし、中火で2分蒸し焼きにする。
- ※フライパンに入りきらない場合2回に分けて焼く。

主菜 6 お月見つくねを仕上げる

- ・つくねに火が通ったらフライパンの余分な油を拭きとり、Bを加えて中火で1分からめる。
- ・器にチャイルドリーフ、ブロッコリースプラウト、ミニトマト、卵黄とともに盛りつけて完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【江戸ごぼう】

江戸時代から栽培されているごぼう「滝野川ごぼう」とその派生の「渡辺早生ごぼう」のいずれかを
お届けしています。この2品種は「江戸東京野菜」にも選出されている、**現在では非常に貴重な伝統
野菜です**。釣り竿のようにしなるやわらかさをお楽しみください。



主菜 カレイの中華風うま煮



お届けする食材

干しガレイ切り落とし
..... 1パック(300g)
えのき 1/2パック(100g)
長芋 1/2パック(100g)
チャイルドリーフ(小松菜)
..... 1/2パック(35g)

ご用意いただく食材

ごま油 小さじ1
水 300ml
チキンブイヨン 小さじ1
(または中華だし 小さじ1)
A 片栗粉 小さじ1
酒 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1
醤油 大さじ1

副菜 えん菜のたまご炒め



お届けする食材

えん菜 1/2パック(75g)

ご用意いただく食材

たまご 2個
サラダ油① 小さじ2
(お好みでにんにく 1片)
サラダ油② 小さじ2
チキンブイヨン 小さじ1
(または中華だし 小さじ1)
塩 適量
こしょう 適量

作り方

主菜 1 うま煮の下ごしらえをする

- ・ カレイを解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・ 野菜を切る。
長芋: 皮付きのまま幅1cmの輪切り
えのき: 石づきを切り落とし2等分
チャイルドリーフ: 洗って水気をきる

主菜 2 うま煮を作る

- ・ フライパンにごま油を熱し、長芋を入れて中火で片面2分ずつ、こんがり焼き目が付くまで焼いて取り出す。
- ・ フライパンの油をさっと拭き取り、Aを加えて火にかけて煮立ったらカレイ、長芋、えのきを入れて落し蓋をし中火で7~8分煮る。

副菜 3 たまご炒めの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
えん菜: 葉と茎に分け長さ4cm
※にんにくを使用する場合、みじん切り
- ・ たまごを割りほぐす。

副菜 4 たまご炒めを作る

- ・ フライパンにサラダ油①を熱し、たまごを入れて半熟の炒りたまごを作ったら一度取り出す。
- ・ 同じフライパンにサラダ油②とお好みでにんにくを加えて熱し、茎→葉の順に加え中火で約30秒炒める。
- ・ 炒りたまごを戻し、チキンブイヨンを加えさらに中火で30秒ほど炒め合わせたら、お好みで塩、こしょうで味を調えて完成。

主菜 5 うま煮を仕上げる

- ・ 器に盛り付け、チャイルドリーフを飾り付けて完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー 【えん菜】

茎の中が空洞になっていることから「空芯菜(くうしんさい)」とも呼ばれているお野菜で
実は夏の葉物不足の**救世主!**
ほうれん草や小松菜などの葉物の旬は涼しい時期ですが、**熱帯アジア生まれのえん菜は今が旬。**
クセもなく栄養も豊富です。

