

今週のテーマ

秋の訪れ感じる、香り豊かな旬の食卓



＼イチオシ食材PICK UP! /



井澤さんのかぶ

切ったらわかるみずみずしさ、
保水力のある土で育ちました。



吉田さんの大葉

風味バツグンの大葉は、
周りの農家も羨むおいしさです。

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
かぶ	1パック(500g)		1/2 パック	1/2パック		
れんこん	1パック(300g)		1/2 パック		1/2パック	
ベビーリーフ	1パック(40g)		1/2 パック	1/2パック		
竜馬なす	1パック(225g)		1/3 パック	2/3パック		
トマト	2個(140g)		1 個	1個		
しめじ	1パック(200g)		1/2 パック		1/2パック	
大葉	1パック(10枚)			1/2パック	1/2パック	
タンドリーチキン	1パック(220g)	●	1 パック			
豚ローススライス	1パック(180g)	●		1パック		
カツオの漬け	1パック(80g×2)				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

焼くだけ絶品
タンドリーチキングリル

お届けする食材

タンドリーチキン
..... 1パック(220g)
かぶ 1/2パック(250g)
れんこん 1/2パック(150g)
ベビーリーフ 1/2パック(20g)

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
サラダ油 大さじ1/2

副菜

とろ〜り竜馬なすのサラダ



お届けする食材

竜馬なす 1本(75g)
トマト 1個(70g)
しめじ 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

塩 ふたつまみ
こしょう 適量
A オリーブオイル 大さじ1
酢 大さじ1

作り方

主菜 1 タンドリーチキンを解凍する

・タンドリーチキンを解凍していない場合流水で解凍する。

副菜 2 サラダの下ごしらえをする

・野菜を切る。
トマト：一口大
なす：ヘタを落としぴったりとラップで包む
しめじ：ほぐし別のラップで包む
・なすとしめじを同時に電子レンジ600wで2分加熱する。
※電子レンジから取り出す際はやけどに注意！

副菜 3 サラダを作る

・ボウルにトマト、Aを入れる。
・なすはラップをしたまますぐに冷水にとって冷やし、手で縦に割いてボウルに入れる。
・しめじを加えて混ぜ、器に盛って冷蔵庫で冷やす。

主菜 4 グリルの下ごしらえをする

・野菜を切る。
れんこん：皮付きのまま厚さ1cmのスライス
かぶ：皮付きのまま6～8等分のくし切り
ベビーリーフ：洗って水けをきる

主菜 5 グリルの添え野菜を焼く

・フライパンにオリーブオイルを熱し、かぶとれんこんを入れて塩を振り、中火で2分両面にこんがり焼き色が付くまで焼いて器に盛りつける。

主菜 6 グリルを仕上げる

・フライパンをさっと拭き取り、サラダ油を熱してタンドリーチキンの皮面を下にして入れる。
・フタをして弱火で約4分半、裏返して再度フタをし弱火で約7分半焼く。
・ベビーリーフとともに器に盛り付け完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【竜馬なす】



ヘタの下部分はなすが新しく成長した、やわらかくて甘みがあるところ。りんごの皮をむくようにくるくるとむくことで、フードロス削減にも♪

かぶ生産者さんのご紹介 井澤農場 井澤さん(長野県)

標高1000mを超える高原地帯で育つかぶは、昼夜の寒暖差で甘くなります。さらに井澤さんは乾燥に負けない保水力のある土でかぶを育てているため、大きくてもみずみずしく、甘いかぶに仕上がります。皮までおいしいですので、ぜひまるごとお召し上がりください。

私が
作りました！



主菜 ジューシー竜馬なすの肉巻き



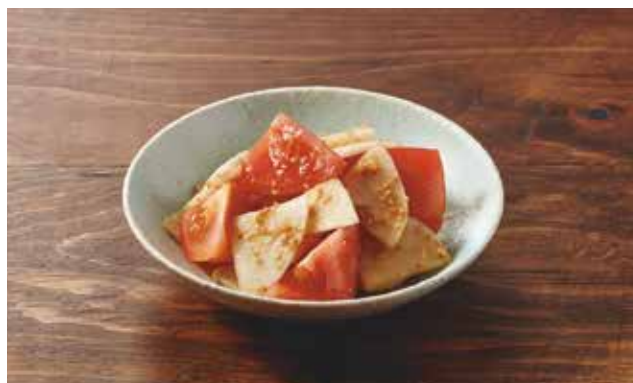
お届けする食材

豚ローススライス
..... 1パック(180g)
竜馬なす 2本(150g)
大葉 1/2パック(5g)
ベビーリーフ 1/2パック(20g)

ご用意いただく食材

小麦粉 適量
サラダ油 大さじ1
砂糖 大さじ1と1/2
A 醤油 大さじ1と1/2
酒 大さじ1

副菜 かぶとトマトのごま酢和え



お届けする食材

かぶ 1/2パック(250g)
トマト 1個(70g)

ご用意いただく食材

塩 ふたつまみ
砂糖 小さじ1
酢 大さじ1
B 醤油 大さじ1
白すりごま 大さじ2
水 大さじ1

作り方

主菜 1 肉巻きの下ごしらえをする

- ・豚肉を解凍していない場合流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
なす:縦4等分
大葉:千切り
ベビーリーフ:洗って水けをきる

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【大葉】

開封後は乾燥しないようにラップに包んでから
冷蔵庫の野菜室で保存してください。



副菜 2 ごま和えの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
トマト:一口大
かぶ:皮付きのまま厚さ3mmのちょう切り
- ・かぶはボウルに入れて塩をふり、しんなりするまで少しおいておく。

副菜 3 ごま和えを作る

- ・かぶがしんなりしたら水にさらして水けをきりボウルに入れる。
- ・トマトとBを加えて和えたら完成。

主菜 4 肉巻きを作る

- ・豚肉を広げ、なすを1切れずつ巻き小麦粉を軽くまぶす。
- ・フライパンにサラダ油を熱し、肉巻きを入れて中火で3分全体にこんがり焼き色が付くまで焼く。
- ・フタをして弱火で5分蒸し焼きにする。

主菜 5 肉巻きを仕上げる

- ・余計な油を拭き取りAを加えて弱火で約1分煮からめる。
- ・ベビーリーフとともに器に盛り付け、大葉をちらして完成。

竜馬なす生産者さんのご紹介 熊谷ファーム 熊谷さん(高知県)

「竜馬なす」は高知県の生産者グループ、「熊谷ファーム」の熊谷さんが中心に栽培している、小ぶりで種とアクが少ない品種です。
なすは栽培期間が長いために小さな害虫に悩まされますが、熊谷さんは土着の天敵を利用して極力農薬に頼らない栽培を実践しています。

食べやすく、
使いやすい品種です!



主菜

だし茶漬けも楽しめる カツオ漬け丼



お届けする食材

カツオの漬け 1パック(160g)
大葉 1/2パック(5g)

ご用意いただく食材

ごはん 適量
「和風顆粒だし」 1パック(5g)
A 水 400ml
お好みで刻みのり・生姜など

副菜

れんこんとしめじの香り炒め



お届けする食材

れんこん 1/2パック(150g)
しめじ 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

ごま油 大さじ1
「酒」 大さじ1/2
B みりん 大さじ1/2
「醤油」 大さじ1/2

作り方

主菜 1 漬け丼の下ごしらえをする

- ・カツオの漬けを流水で解凍する。
- ・大葉を千切りにする。
- ・片手鍋にAを入れて沸騰したら火を止める。

副菜 2 香り炒めを作る

- ・野菜を切る。
れんこん:皮付きで厚さ5mmの半月切り
しめじ:ほぐす
- ・フライパンにごま油をを熱し、れんこん、しめじを入れ、中火で約2分こんがり焼き色が付くまで焼く。
- ・Bを加えてさらに1分ほど炒めたら完成。

主菜 3 漬け丼を仕上げる

- ・どんぶりにご飯を盛り付け、カツオの漬けをのせ、大葉を散らす。
- ※お好みで刻みのり、おろししょうがや千切り生姜をのせても。
- ・途中でお出汁をかけてだし茶漬けもお楽しみください。

大葉生産者さんのご紹介 あゆみの会 吉田さんご家族(茨城県)

お父さんの孝吉さんが続けてきた大葉の生産。自家採取した種を使って作り続けてきた大葉はとても香り高く、和のハーブと称されるほどのおいしさで、らでいっしゅぼーやでも大人気です。一度、高齢を理由に引退を考えられた孝吉さんでしたが、義理の息子さんの宣仁さんが農家を継ぐことを決意！現在は宣仁さんと娘さんの志津江さんを中心に親子で栽培を続けています。

2世代で続く、
自慢の大葉です！

