

今週のテーマ

収穫の恵み味わう、秋の香り豊かな食卓



＼イチオシ食材PICK UP! /



晩秋パクチョイ

中国発祥ですが、日本では今が旬の軸が白いチンゲン菜。



京都舞鶴の万願寺甘とう

食べやすく肉厚！
万願寺地区で生まれた京の伝統野菜の一つです。

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
シルクスイート	1パック(600g)		1/3 パック		1/3パック	1/3パック
なべちゃんねぎ	1パック(300g)		1/2 パック	1/2パック		
エゾ舞茸	1パック(100g)		1/2 パック	1/2パック		
パクチョイ	1パック(200g)		1/2 パック	1/2パック		
トマト	2個(140g)			1個	1個	
チャイルドリーフ	1パック(70g)			1/2パック	1/2パック	
万願寺甘とう	1パック(150g)				1パック	
鶏唐揚げ甘酢あん	1パック(270g)		1 パック			
金華さば切身	1パック(140g)	●		1パック		
豚ロース肉	1パック(180g)	●			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 秋色野菜と鶏肉の甘酢あん炒め**お届けする食材**

鶏唐揚げ甘酢あん
..... 1パック(270g)
シルクスイート
..... 1/3パック(200g)
なべちゃんねぎ
..... 1/2パック(150g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1

副菜 パクチョイと舞茸のおひたし**お届けする食材**

エゾ舞茸 1/2パック(50g)
パクチョイ 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

和風顆粒だし 3g(1/2袋)
水 100ml
みりん 大さじ1/2
醤油 大さじ1/2
かつお節 適量

作り方

主菜 1 甘酢あんの下ごしらえをする

- ・鶏肉の甘酢あんを解凍していない場合、流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
シルクスイート:皮付きで一口大の乱切り
なべちゃんねぎ:①青い部分少々・斜め薄切り
②他・長さ4cm
- ・シルクスイートを耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ600wで3分加熱する。

副菜 2 おひたしを作る

- ・野菜を切る。
パクチョイ:幅5cm
エゾ舞茸:ほぐす
- ・耐熱容器にパクチョイとエゾ舞茸を入れてラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ・耐熱容器にAを加えて和え、召し上がるまで冷蔵庫で冷やす。

主菜 3 甘酢あんを仕上げる

- ・フライパンに油を熱し、唐揚げを中火で4分炒め、一度取り出しておく。
- ・同じフライパンにシルクスイートとなべちゃんねぎ②を加え、中火で2分こんがり焦げ目がつくまで焼く。
- ・唐揚げ、甘酢あんを入れて炒めからめたら器に盛り付ける。
- ・なべちゃんねぎ①を彩りにちらして完成。

副菜 4 おひたしを仕上げる

- ・おひたしを器に盛り付け、かつお節をちらして完成。

生産者さんからのメッセージ なべちゃんねぎ

毎年数種類の品種を試しながら栽培する中で、5,6年前に出会いました。辛みは少なく、
火に通すとトロっとやわらかいその食感は、**例年作っているねぎとの違いに驚いた**ことを
覚えています。色々な料理に合わせやすいねぎですので、ぜひお召し上がりください！

明野早川グループ 早川賢一さん(山梨県北杜市)

私たちの作ったねぎです！



主菜

とろ〜りねぎと楽しむ
金華さばの味噌煮

お届けする食材

金華さば切身..... 1パック(140g)
なべちゃんねぎ

..... 1/2パック(150g)
エゾ舞茸 1/2パック(50g)
パクチョイ..... 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

しょうが..... 1/2かけ(7g程度)
(ない場合使用しなくても)

水 200ml
┌ 酒..... 大さじ3
└ みりん..... 大さじ2
A
┌ 砂糖..... 大さじ1
└ 醤油..... 大さじ1/2
味噌..... 大さじ2

副菜

トマトとチャイルドリーフの
和風サラダ

お届けする食材

トマト..... 1個(70g)
チャイルドリーフ
..... 1/2パック(35g)

ご用意いただく食材

┌ 野菜ブイヨン 6g(1袋)
B 酢..... 小さじ1
└ ごま油 大さじ1

作り方

主菜

1 さばを解凍する

- ・さばを解凍していない場合、流水で解凍する。

副菜

2 サラダを作る

- ・トマトは食べやすい大きさに切ってボウルにいれる。
 - ・Bは器でよく混ぜ合わせておく。
 - ・チャイルドリーフ、Bを加えてよく和えたら完成。
- ※召し上がるときにかけて食べても。

主菜

3 さばの味噌煮の下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
なべちゃんねぎ: 幅4cm
エゾ舞茸: ほぐす
パクチョイ: 縦4等分
しょうが: 千切り(ない場合使用しなくても)
- ・パクチョイはラップにつつま電子レンジ600wで1分加熱し、水で冷やして水気を切っておく

主菜

4 さばの味噌煮を作る

- ・さばは半分に切り、皮目に浅く切れ目を入れる。
※血合いなどがついていない場合は水で洗い、キッチンペーパーで水分を拭き取る
- ・フライパンに水を入れて煮立たせたら、Aとしょうが(なくても)を加える。
- ・再び煮立ったらさばを皮を上にして加え、煮汁をかけながら中火で煮る。
- ・さばの色が変わってきたら、なべちゃんねぎ、エゾ舞茸を加え、落としぶた(フッキングシートなどでも)をして弱火で5分程煮る。

主菜

5 さばの味噌煮を仕上げる

- ・味噌をとき入れ、再度落としぶたをし、更に弱火で1分煮る。
- ・器に盛り付け、パクチョイを飾り付けたら完成。



♡ スタッフ愛用品紹介 ― 野菜ブイヨン ―

動物性の素材を一切使わない、
野菜のおいしさたっぷりのブイヨン!

もう少しうまみがほしい時にジャンルを
選ばず使えることが魅力。
お客様からの人気も高い商品です!



― お野菜上手のちょこっと豆知識 ― 【パクチョイ】

日本ではあまり栽培されていませんが、チンゲン菜と同じアブラナ科で、1970年代に中国からやってきた野菜です。パクチョイは「白菜」の中国読みで、普通の白菜と勘違いされてしまうことから漢字では「広東白菜」と書かれます。チンゲン菜と同じように一年中流通が可能ですが、
最もおいしくなる時期は晩秋の今。一番おいしい時期にどうぞお楽しみください。



主菜

フレッシュトマトソースの
放牧豚ロースソテー

お届けする食材

豚ロース肉 1パック(180g)
 トマト 1個(70g)
 シルクスイート
 1/3パック(200g)
 チャイルドリーフ
 1/2パック(35g)

ご用意いただく食材

塩 小さじ1
 こしょう お好みで
 オリーブオイル① 大さじ2
 塩 ふたつまみ
 (お好みで)すりおろしにんにく
 A 小さじ1/2
 (お好みで)乾燥バジル
 少々
 オリーブオイル② 大さじ1/2

副菜

万願寺甘とうの丸ごとバター醤油



お届けする食材

万願寺甘とう 1パック(150g)

ご用意いただく食材

バター 10g
 醤油 小さじ1

作り方

主菜 1 豚肉を解凍する

- ・豚肉を解凍していない場合、流水で解凍する。

副菜 2 まるごとバター醤油を作る

- ・万願寺甘とうは、破裂しないよう包丁で2cmほどの切れ目を1か所いれ、オーブントースターで約10分、こんがり焦げ目がつくまで焼く。
- ・焼き目が付いたらそのままトースター内に5分放置し、余熱で火を通す。

主菜 3 グリルソテーの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 シルクスイート:長さ5cmのスティック
 トマト:1cmの角切り
- ・シルクスイートはラップにくるみ、電子レンジ600wで3分加熱する。

副菜 4 丸ごとバター醤油を仕上げる

- ・器に万願寺甘とうを盛り付け、バターと醤油をかけて完成。

主菜 5 グリルソテーを作る

- ・トマトとAをボウルに入れ、よくあえてソースを作る。
- ・豚肉に塩、こしょうをふる。
- ・フライパンにオリーブオイル②を熱し、豚肉とシルクスイートをいれ、中火で3分、ひっくり返ししながら全体にこんがり焼きめがつくまで焼く。

主菜 6 グリルソテーを仕上げる

- ・器にチャイルドリーフ、豚肉、シルクスイートを盛り付け、トマトソースを添えて完成。

残った野菜でもう1品【シルクスイート】

さつまいもアイス

余ったさつまいもはお好みの調理方法で火を通してから、上から平たくするようにつぶし、粗熱を取って冷凍庫に入れ、お好きなタイミングでお召し上がりください。
 完全には凍らないので、アイス感覚でお楽しみいただけます！



生産地のご紹介 万願寺甘とう

京都府舞鶴市の万願寺地区で生まれた、京都の伝統野菜のひとつです。
 「万願寺甘とう」は通常の「万願寺とうがらし」とは一味違い、発祥の地域と認められた一部の地域だけで大切に栽培され、その大きく肉厚で甘みのあるおいしさを守り続けています。

