

今週のテーマ 今週はちょっと楽に、素材のおいしさ楽しむ



＼イチオシ食材PICK UP! /



一果採り、雪化粧かぼちゃ

ホクっとあま〜い味わいは、
作り手のこだわりの現れです。



食感はサザエ？
ハナビラタケ

花のような見た目
食卓を華やかにする、
珍しい品種のきのこです。

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
ミニトマト	1パック(120g)		1/2 パック		1/2パック	
ほうれん草	1パック(200g)		1/2 パック		1/2パック	
玉ねぎ	1パック(500g)		2/5 パック	1/5パック	1/5パック	1/5パック
ルッコラ	1パック(50g)		1 パック			
ハナビラタケ	1パック(50g)		1 パック			
しめじ	1パック(200g)			1/2パック	1/2パック	
雪化粧かぼちゃ	1パック(350g)			1/2パック	1/2パック	
いんげん	1パック(100g)			1/2パック	1/2パック	
豚生姜焼き用	1パック(200g)		1 パック			
さわら柚庵漬	1パック(160g)	●		1パック		
ハンバーグ	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 野菜たっぷり豚肉の生姜焼き



お届けする食材

豚生姜焼き用..... 1パック(200g)
 ミニトマト..... 1/2パック(60g)
 ほうれん草 1/2パック(100g)
 玉ねぎ..... 2/5パック(200g)

ご用意いただく食材

(味が足りなければ)
 〔 醤油 大さじ1/2
 A みりん 大さじ1/2
 〔 しょうが 適量

副菜 ルッコラとハナビラタケのサラダ



お届けする食材

ルッコラ..... 1パック(50g)
 ハナビラタケ..... 1パック(50g)

ご用意いただく食材

〔 砂糖 小さじ1/2
 酢 大さじ1/2
 B 味噌 大さじ1
 〔 ごま油 大さじ1

作り方

主菜 1 生姜焼きの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
 ミニトマト: 4等分
 ほうれん草: 幅5cm
 玉ねぎ: くし切り

副菜 2 サラダの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
 ルッコラ: 幅5~10cm
 ハナビラタケ: 食べやすい大きさにほぐす
- ・ ハナビラタケを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ
 600wで30秒加熱した後に粗熱をとる。
- ・ Bをよく混ぜておく。

主菜 3 生姜焼きを仕上げる

- ・ フライパンに豚肉と玉ねぎ、ほうれん草の茎の部分を
 加え、たまねぎがしんなりするまで中火で4~5分炒め、
 ほうれん草の葉を加えてさらに1~2分炒める(味が足り
 なければAを足す)。
- ・ 皿に焼いた具材を盛り付け、ミニトマトを散らす。

副菜 4 サラダを仕上げる

- ・ 皿にルッコラを盛り付けた上からハナビラタケを盛り、
 Bをかけて完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【ハナビラタケ】

特定の条件が揃った場所のみでゆっくりと育つハナビラタケは、自然に育つ量も少ないうえに人工栽培も難しいため、非常に珍しいきのこの一つです。ハナビラタケは白い花がふんわりと咲き誇っているような形と食感が特徴で、大きいものではバレーボールほどに育つといわれています。食卓を華やかにしてくれるきのこですので、ぜひ見た目も味わいも楽しんでお召し上がりください。



主菜

柚子香る さわらと野菜のホイル焼き



お届けする食材

さわら柚庵漬 1パック(160g)
 玉ねぎ 1/5パック(100g)
 しめじ 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

塩 少々

副菜

かぼちゃといんげんの煮物



お届けする食材

雪化粧かぼちゃ
 1/2パック(175g)
 いんげん 1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

〔 水 200cc
 砂糖 大さじ2
 B 醤油 小さじ1
 みりん 大さじ1

作り方

主菜 1 ホイル焼きの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
 玉ねぎ: くし切り
 しめじ: 石づきを落としてほぐす

副菜 2 煮物の下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
 かぼちゃ: 種とワタを取ってから、大きめの一口大
 いんげん: 5cm幅。

主菜 3 ホイル焼きを仕上げる

- ・ アルミホイルに野菜を敷き、その上からさわらとたれをすべて加え、塩を振って包む。
- ・ トースターで20～25分加熱する。

副菜 4 煮物を仕上げる

- ・ 耐熱容器にBを加えて混ぜ、かぼちゃの皮を下にして並べてラップをかける。
- ・ 電子レンジ600wで3分加熱した後、いんげんを加える。かぼちゃは裏返してお好みのやわらかさに合わせて3～5分加熱する。

♡ スタッフ愛用品紹介 — マジダレ —



これ一本で煮物の調味料に!

他にもきんぴらや生姜焼き、かば焼きのたれなどが作れる万能調味料。調味料を量る手間が省けるうえに味も決まるので、手放せません。ぜひ一度試してほしいおたすけ商品です◎



生産者さんからのメッセージ かぼちゃ

30年前、父の代から雪化粧かぼちゃを作り続けています。実がつきづらく、一つ一つ丁寧に皿を敷くなど手間もかかり、おいしく作るの難しい品種ですが、果肉のきめが細かく、「一番おいしい!」と評判のかぼちゃです。

おいしい北海道の会 上杉隆さん



主菜 いろいろ野菜と食べるハンバーグ

副菜 かぼちゃの焼きマリネ



お届けする食材

ハンバーグ 1個(300g)
 ミントマト 1/2パック(60g)
 いんげん 1/2パック(50g)
 ほうれん草 1/2パック(100g)
 玉ねぎ 1/5パック(100g)
 しめじ 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル 大さじ1
 醤油 大さじ1
 酒 大さじ1
 A みりん 大さじ1
 砂糖 小さじ1

お届けする食材

雪化粧かぼちゃ
 1/2パック(175g)

ご用意いただく食材

「オリーブオイル① 大さじ2
 B 酢 大さじ1
 塩こしょう 適量
 オリーブオイル② 大さじ2

作り方

主菜 1 ハンバーグの下ごしらえをする

- ・ハンバーグを解凍していない場合、流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
 ミントマト: 半分
 いんげん: 幅5cm
 ほうれん草: 幅5cm
 玉ねぎ: みじん切り
- ・玉ねぎ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。

副菜 2 マリネの下ごしらえをする

- ・かぼちゃを半分に切ってから厚さ5mmに切る。
- ・Bを混ぜ合わせ、マリネ液を作る。

副菜 3 マリネを仕上げる

- ・オリーブオイル②を熱したフライパンに、かぼちゃを加えて中火で両面に焼き目がつくまで5~6分程度焼く。
- ・焼いたかぼちゃをマリネ液に漬け、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 ハンバーグを仕上げる

- ・ミントマトを皿に盛り付ける。
- ・オリーブオイルを熱したフライパンに、ハンバーグ、ほうれん草の茎、いんげん、しめじを加えて中火で3~4分焼く。
- ・一度裏返したらほうれん草の葉を加えて蓋をし、中弱火でさらに3~4分蒸し焼きにする。
- ・火を止めてハンバーグ、いんげんを先に皿に盛り付けいんげんに塩を振る。
- ・ほうれん草は葉と茎を合わせて塩こしょうを振ってから皿に盛り付ける。
- ・具材を焼いたフライパンに玉ねぎとAを加え、中火で煮詰めてソースを作る。
- ・ハンバーグの上にソースをかけて完成。

残った野菜でもう1品【玉ねぎ】

シンプルなおニオンスープ

薄切りにした玉ねぎを、オリーブオイルを熱したフライパンでしんなりするまで炒めます。
 お湯・野菜ブイヨンを加えて中火で沸騰するまで煮た後、お好みで塩・黒こしょうを加えて味を調えたら完成。
 最後にパセリを散らすと彩りがよくなります◎

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【かぼちゃ】

ハロウィンといえば「かぼちゃ」なのはなぜ？

紀元前に古代ケルト人が始めたハロウィンは、悪霊を追い払うためのお祭りが起源とされています。ハロウィンになると飾られる「ジャック・オ・ランタン」は、もともと魔よけのために飾られたもので、昔はかぶが使われていました。ハロウィンがアメリカに広まった際、アメリカ人になじみのあるかぼちゃに代わり、世界に広まったと言われています。※諸説あり

