

今週のテーマ
 手間ひまかけて育った野菜の、おいしさ味わう献立



\イチオシ食材PICK UP! /



滋賀の伝統野菜
 日野菜かぶ
 赤紫と白、2色の色合いが美しい、
 伝統野菜を味わおう



原木栽培ならではの濃厚さ
 生しいたけ
 自然の中で約2年かけて
 作り上げられた、旨みを堪能しよう

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
サニーレタス	1パック(200g)		1/3 パック	1/3パック		1/3パック
ふぞろい人参	1パック(270g)		1/4 パック	1/2パック	1/4パック	
葉ねぎ	1パック(100g)		1/4 パック		3/4パック	
小松菜	1パック(200g)		1/2 パック		1/2パック	
緑豆もやし	1パック(200g)		1 パック			
日野菜かぶ	1パック(200g)			1パック		
原木生しいたけ	1パック(100g)			1/2パック	1/2パック	
里芋	1パック(300g)				1パック	
放牧豚バラ肉	1パック(180g)	●	1 パック			
エビカツ	1パック(180g)			1パック		
鶏とろ手羽	1パック(250g)	●			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 ねぎだれで食べる放牧豚の焼肉



お届けする食材

放牧豚バラ肉..... 1パック(180g)
 サニーレタス..... 1/3パック(65g)
 ふぞろい人参..... 1/4パック(65g)
 葉ねぎ..... 1/4パック(25g)

ご用意いただく食材

塩.....少々
 こしょう.....少々
 お好みのたれ(ぼん酢、焼肉のたれ等)
 一手作り焼肉だれー
 みりん.....大さじ2
 おろしにんにく・おろししょうが
各小さじ1/2
 砂糖.....大さじ1
 醤油.....大さじ2
 ごま油.....小さじ1
 酢やレモン汁.....小さじ1~2
 (お好みで)一味唐辛子やこしょう
少々

副菜 小松菜と緑豆もやしのナムル



お届けする食材

小松菜..... 1/2パック(100g)
 緑豆もやし..... 1パック(200g)

ご用意いただく食材

チキンブイヨン.....小さじ1
 砂糖.....小さじ2
 醤油.....小さじ1
 A ごま油.....大さじ1
 白すりごま.....大さじ2
 (お好みで)おろしにんにく
小さじ1/2

作り方

主菜 1 豚バラ肉を解凍する

- ・豚バラ肉を解凍していない場合、流水で解凍する。

副菜 2 ナムルを作る

- ・小松菜は幅5cmに切る。
- ・もやしはさっと水で洗い、小松菜とともに耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600wで2分半、全体がしんなりするまで加熱する。
- ・耐熱容器にたまった水を捨て、Aを和えて完成。

主菜 3 焼肉の下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 レタス:食べやすい大きさにちぎる
 人参:千切り
 葉ねぎ:小口切り
- ・レタス、人参をふんわり混ぜ合わせ、皿に盛りつける。
- ・小鉢にお好みのたれと葉ねぎを混ぜてねぎだれを作る。
- ・豚肉に塩・こしょうをふる。

ー ワンポイントアドバイス ー

手作り焼肉だれの作り方

- ・みりんを耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで1分半ほど加熱して煮きる。
- ・材料を全て混ぜ合わせて完成。

主菜 4 焼肉を作る

- ・フライパンを熱し、豚肉を入れて中火で3分、余分な油を拭き取りながら両面にこんがり焦げ目がつくまで焼いて、皿に盛りつける。
- ・生野菜と焼肉と一緒にねぎだれにつけてお召し上がりください。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【ふぞろい人参】

ふぞろいができることは当たり前?!

種の状態や種まきのタイミング、土などいろいろな環境や条件によって、自然にふぞろいは発生します。

土の中にある小さな石に根っこが当たっただけでも曲がってしまいます。

ただ、ふぞろいでも味は変わりません。ぜひ、畑が生み出す個性ある形をお楽しみください!



主菜

こだわりパン粉の
揚げたてエビカツ

お届けする食材

エビカツ 1パック(180g)
 サニーレタス 1/3パック(65g)
 ふぞろい人参 ... 1/2パック(135g)

ご用意いただく食材

たまご 2個
 マヨネーズ 大さじ2
 醤油 小さじ1/2
 A 酢 小さじ1
 塩 少々
 こしょう 少々
 サラダ油 適量

副菜

日野菜かぶと原木生しいたけの
バターソテー

お届けする食材

日野菜かぶ 1パック(200g)
 原木生しいたけ
 1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1/2
 バター 10g
 塩 少々
 B こしょう 少々
 (お好みで) 醤油 少々

作り方

主菜

1 エビカツの下ごしらえをする

- ・ゆでたまごをゆでる(たまごと水と鍋に入れて火をつけ沸騰後約10分)
- ・レタスを食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける。
- ・人参を1~1.5cm角のスティック状に切る。

副菜

2 ソテーを作る

- ・野菜を切る。
 日野菜かぶ:皮付きで厚さ1.5cmの斜め切り
 原木生しいたけ:石づきを切り2~4等分
- ・フライパンにサラダ油を熱し、日野菜かぶと原木生しいたけを中火で2分こんがり焦げ目がつくまで炒める。
- ・Bを加えてさらに炒め、全体に味が付いたら完成。

主菜

3 タルタルソースを作る

- ・ボウルに殻をむいたゆでたまごを入れてフォークで細かくつぶし、Aを加えて混ぜる。

主菜

4 エビカツを作る

- ・フライパンにサラダ油を0.5cm~1cm程入れて熱する。
- ・冷凍のままのエビカツを入れ、中火で片面を約4分こんがり焼き目が付くまで揚げて裏返して人参も加え、中火で約4分揚げる。

主菜

5 エビカツを仕上げる

- ・皿にエビカツ、人参を盛り付け、タルタルソースを添えて完成。

— お野菜上手のちょこっと豆知識 —

あまり野菜でタルタルソース

タルタルソースは野菜がよく合います。野菜を細かく刻み和えるだけ。色が濃い野菜なら料理の彩りもUP! 冷蔵庫に残っているお野菜であなた色のタルタルソースを楽しめます。



生産地のご紹介 日野菜かぶ

まだまだ残暑が厳しい8月半ば頃から、9月上旬に種を蒔きます。ここ数年、標高1000mの小海町でも酷暑の影響で、初期は特に高温障害で形がボコボコしてしまうこともあります。細長い形と鮮やかな紅と白のコントラスト、凝縮したカブの香りが特徴で、どんな調理法でも美味しくいただけます。我が家の子供たちは、薄切りにして、酢と蜂蜜で漬けるのが大好きです。初めて出会う方も、是非お試しください。笑顔あふれる食卓が広がると、嬉しいです。

こうみゆうき 坂巻さんご夫婦、コメント:さくらさん(右)(長野県)



主菜 里芋と鶏のとり手羽こっくり煮



お届けする食材

鶏とり手羽 1パック(250g)
 里芋 1パック(300g)
 原木生しいたけ
 1/2パック(50g)
 葉ねぎ 3/4パック(75g)

ご用意いただく食材

サラダ油 小さじ1
 水 250ml
 和風顆粒だし 小さじ1/2
 砂糖 小さじ1
 A 酒 大さじ1
 みりん 大さじ1
 醤油 大さじ1

副菜 人参和小松菜のシリシリ炒め



お届けする食材

ふぞろい人参 1/4パック(65g)
 小松菜 1/2パック(100g)
 ツナ 1パック(50g)

ご用意いただく食材

野菜ブイヨン 小さじ1
 B みりん 小さじ2
 醤油 小さじ1/2

作り方

主菜 1 煮物の下ごしらえをする

- ・鶏肉を解凍していない場合、流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
 葉ねぎ: 幅5cm
 原木生しいたけ: 石づきを切り2等分
 里芋: 皮をむき食べやすい大きさ
- ・ボウルに里芋、塩(分量外: 小さじ1)を揉み込み、ぬめりを取りながら流水で洗い、水気を切る。

主菜 2 煮物を作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、とり手羽入れて中火で3分全体に焼き色がつくまで焼く。
- ・里芋を加えて油が馴染むまで炒めて水を加え、煮立ったらアクを取り除く。
- ・しいたけとAを加えて落としづたをし、弱火で20分程煮汁が少なくなるまで煮る。

副菜 3 シリシリ炒めを作る

- ・野菜を切る
 人参: 長さ5cmの千切り
 小松菜: 長さ5cmのざく切り
- ・フライパンにサラダ油を熱し、野菜を入れ、中火で2分、全体がしんなりするまで炒める。
- ・ツナ、Bを入れて強火で2分、水分を飛ばすように炒める。

主菜 4 煮物を仕上げる

- ・葉ねぎを加え、さっと火を通して完成。

残った野菜でもう1品【レタス】

レタスたっぷりスープ

材料

- ・リーフレタス
- ・きのこ、ハム、ベーコン等好みの具材
- ・水 3カップ
- ・野菜ブイヨン 5g
- ・溶き卵 1個分



作り方

- ①レタス、好みの具材を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水、野菜ブイヨンを入れて煮立て、具材を入れて全体に火が通ったら溶き卵を流し入れ、卵がふんわり固まったら完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【原木生しいたけ】

しいたけ本来の味を楽しめるのは「原木」

原木生しいたけは、クヌギやナラなどの木に穴をあけて栽培をします。菌床栽培のしいたけは3~4か月程度で育ちますが、**原木生しいたけは出荷までに約2年かかります**。また、自然の力で育つために形がいびつになり規格外品とされてしまうことが多く、近年貴重とされつつあります。

原木栽培だから引き出される**しいたけ本来の味わいや香り、肉厚感**をぜひお楽しみください。

