

今週のテーマ

普段と食べ方を変えて！新たなおいしさに出会う



＼イチオシ食材PICK UP！／



山田さんのれんこん

太陽の日差しをたっぷり浴びて、  
本来のうまみたっぷりに育ちました



カーボロネロ

イタリア生まれの珍し野菜、  
その色合いから「黒キャベツ」とも  
呼ばれます

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   |
|-----------|------------|------|---------|--------|--------|--------|
| カーボロネロ    | 1パック(80g)  |      | 1/2 パック | 1/2パック |        |        |
| 人参        | 1パック(270g) |      | 1/3 パック | 1/3パック | 1/3パック |        |
| 玉ねぎ       | 1パック(500g) |      | 1/4 パック | 1/4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 |        |
| カリフラワー    | 1パック(150g) |      |         | 1/2パック | 1/2パック |        |
| ふぞろいエリンギ  | 1パック(150g) |      |         | 1/2パック | 1/2パック |        |
| チンゲン菜     | 1パック(200g) |      |         |        | 1パック   |        |
| うまみこい鶏 もも | 1パック(280g) | ●    | 1 パック   |        |        |        |
| 天然紅鮭切身    | 1パック(140g) | ●    |         | 1パック   |        |        |
| 放牧豚上小間肉   | 1パック(250g) | ●    |         |        | 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 野菜たっぷりうまみこい鶏のグリル

## 副菜 れんこんステーキ



## お届けする食材

鶏もも肉..... 1パック(280g)  
 カーボロネロ..... 1/2パック(40g)  
 人参..... 1/3パック(90g)  
 玉ねぎ..... 1/4パック(125g)

## ご用意いただく食材

塩こしょう..... ひとつまみ  
 バター..... 5g  
 チキンブイヨン  
 A ..... 1/2袋(小さじ1/2)  
 レモン汁..... 大さじ1  
 塩..... ひとつまみ

## お届けする食材

れんこん..... 1/2パック(150g)

## ご用意いただく食材

オリーブオイル ..... 大さじ1  
 塩 ..... ひとつまみ

## 作り方

## 主菜 1 鶏肉を解凍する

- ・鶏肉を解凍していない場合、流水で解凍する。

## 副菜 2 れんこんステーキの下ごしらえをする

- ・れんこんを皮付きのまま厚さ1cmに切る。

## 主菜 3 グリルの下ごしらえをする

- ・鶏肉に塩こしょうで下味をつけておく。
- ・野菜を切る。  
 カーボロネロ: 茎と葉を分けて幅2cmにカット  
 にんじん: 1.5cm程度の角切り  
 たまねぎ: 1.5cm程度の角切り
- ・カーボロネロの葉以外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 4 れんこんステーキを仕上げる

- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、れんこんを重ならないように並べて焼き目がつくまで中火で片面4~5分ずつ焼く。
- ・塩を振って味をととのえ、皿に並べる。

## 主菜 5 グリルを仕上げる

- ・フライパンに皮目を下にした鶏肉を平らになるように広げて入れてから、弱火で5分程度焼き目がつくまでじっくり焼く。ひっくり返して蓋をし、さらに弱火で5分程度火を通したら食べやすい大きさにカットして一度取り出す。
- ・すべての野菜とAをフライパンに入れ、玉ねぎがしんなりするまで中火で3~4分炒めたら皿に盛りつける。カットしたチキンを野菜の上に並べて完成。

## 生産地のご紹介 れんこん

## おいしさの秘密は太陽の日差し！

らでいっしゅぼーやで大人気のれんこんを育てるのは、山田さん3兄弟。お父さんからその方法を受け継ぎ、今は兄弟で栽培を続けています。山田さんのれんこんは、肥料を最小限にし、れんこんの葉っぱにはしっかりと日を当てて栄養がいきわたるようにしています。これにより本来のれんこんの力が引き出され、のびのびうまみたっぷりに育ちます。無漂白でお届けしていますので、安心しておいしいれんこんをお召し上がりください！

(写真: あゆみの会 山田さん親子)





## 主菜 天然紅鮭のほっこりクリーム煮



## お届けする食材

紅鮭切身 ..... 1パック(140g)  
 カリフローレ ..... 1/2パック(75g)  
 ふぞろいエリンギ  
 ..... 1/2パック(75g)  
 玉ねぎ ..... 1/4パック(125g)

## ご用意いただく食材

小麦粉 ..... 大さじ1  
 バター① ..... 10g  
 「牛乳 ..... 200ml(1カップ)  
 A 野菜ブイヨン ..... 1袋(小さじ1)  
 「バター② ..... 10g  
 黒こしょう ..... 少々  
 塩 ..... 適量

## 副菜 カーボロネロとにんじんのソテー



## お届けする食材

カーボロネロ ..... 1/2パック(40g)  
 人参 ..... 1/3パック(90g)

## ご用意いただく食材

「オリーブオイル ..... 大さじ1  
 B すりおろしにんにく ..... お好みで  
 「塩 ..... ひとつまみ  
 C 黒こしょう ..... 少々

## 作り方

## 主菜 1 紅鮭を解凍する

- ・紅鮭を解凍していない場合、流水で解凍する。

## 副菜 2 ソテーの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。  
 カーボロネロの葉: 幅3cm  
 カーボロネロの茎: 斜めにスライス  
 にんじん: 幅5cmの細切り

## 主菜 3 クリーム煮の下ごしらえをする

- ・紅鮭の水けをキッチンペーパーなどで取り、3等分に切って小麦粉を全体にまぶし、残った小麦粉は残しておく。
- ・野菜を切る。  
 カリフローレ: 食べやすい大きさに  
 エリンギ: 食べやすい大きさに  
 玉ねぎ: 薄切り

## 主菜 4 クリーム煮を仕上げる

- ・フライパンにバター①を熱し、紅鮭を加えて中火で片面1~2分ずつ焦げないように焼き目がつくまで焼き、一度取り出す。
- ・すべての野菜を火が通るまで中火で4~5分炒め、残った小麦とバター②を加えてさらに弱火で1~2分炒める。
- ・少しずつAを加え、鮭を戻す。焦げないように時々混ぜながら弱火で4~5分煮る。
- ・最後に黒こしょう、味が足りなければ塩を加えて味をととのえ、皿に盛りつける。

## 副菜 5 ソテーを仕上げる

- ・フライパンにBを加え、十分に温めてからカーボロネロの茎とにんじんを中火で3~4分、カラッとするように炒める。
- ・カーボロネロの葉を加えてさらに2~3分炒め、Cで味をととのえて皿に盛りつける。

## ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【カーボロネロ】

## まっすぐ伸びて大きくなる? 育つ姿も特徴的!

イタリアトスカーナ地方生まれのカーボロネロはキャベツの仲間ですが、丸く球体になるように育つのではなく、葉を大きく広げて育ちます。耐寒性に優れており、冬の間も収穫がしやすいために生産者さんにうれしい野菜です。また、煮ても炒めてもおいしいですので、おやさい献立セットを通してカーボロネロの世界を味わい尽くしましょう!



## 主菜 放牧豚とれんこんの旨塩炒め



## お届けする食材

放牧豚上小間肉  
..... 1パック(250g)  
チンゲン菜..... 1パック(200g)  
れんこん..... 1/2パック(150g)  
ふぞろいエリンギ  
..... 1/2パック(75g)

## ご用意いただく食材

ごま油① ..... 大さじ1  
ごま油② ..... 大さじ1  
〔チキンブイヨン..... 1袋(小さじ1)  
酒..... 大さじ1  
A 塩..... 適量  
黒こしょう ..... 適量  
すりおろしにんにく..... お好みで

## 副菜 スティック野菜のごまマヨディップ



※写真はカリフラワーですが、カリフローレをお届けしています。

## お届けする食材

カリフローレ..... 1/2パック(75g)  
ふぞろい人参..... 1/3パック(90g)

## ご用意いただく食材

〔マヨネーズ ..... 大さじ1  
白すりごま..... 大さじ1  
B 酢..... 小さじ1  
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 マヨディップの下ごしらえをする

・野菜を切る。  
にんじん:スティック状に  
カリフローレ:食べやすい大きさに

## 副菜 3 マヨディップを作る

・小鉢にBを加えてよく混ぜ、ディップソースを作る。  
・皿に野菜とディップソースを盛り付ける。

## 主菜 4 旨塩炒めの下ごしらえをする

・野菜を切る。  
チンゲン菜:葉と茎を分けて幅5cm  
れんこん:幅5mmの半月切り  
エリンギ:食べやすい大きさ  
・豚肉を食べやすい大きさに切る。

## 主菜 5 旨塩炒めを仕上げる

・フライパンにごま油①を熱し、れんこんを加えて焼き目がつくまで中火で2~3分炒め、一度取り出す。  
・フライパンにごま油②を熱し、豚肉を入れて中火で2~3分炒め、チンゲン菜の葉以外の野菜を加えてさらに中火で3~4分、チンゲン菜がしんなりするまで炒める。  
・Aとチンゲン菜の葉、れんこんを加え、全体に味が混ざるように中火で2~3分炒めたら皿に盛りつける。

## ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【カリフローレ】

## 日本で生まれたカリフラワー!?

カリフローレは、日本の種や苗を作る会社で生まれた品種です。

細長い茎の部分を生かして、スティック状にカットされることから、別名スティックカリフラワーとも呼ばれます。コリっと甘く、生で茎までおいしいですので、素材の味わいをお楽しみください♪

