

今週のテーマ

日本のおいしい秋の味覚を存分に楽しむ 3 日間



\イチオシ食材PICK UP! /



四万十赤しょうが

スッキリとした辛みは
病みつきになる味わい!

^{ひらたねなしがき}
紀州・吉野の平核無柿

今回は『調理』でおいしく
楽しみませんか?

食材使用スケジュール

・調味料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。

食材	お届け目安量	使用スケジュール			
		1日目	2日目	3日目	余る食材
四万十赤しょうが	1パック(100g)	1/4 パック		1/4パック	1/2パック
オレンジクイン(白菜)	1パック(750g)	1/2 パック		1/4パック	1/4パック
しめじ	1パック(200g)	1/2 パック	1/2パック		
長ねぎ	1パック(300g)	1/2 パック	1/2パック		
チャイルドリーフ春菊	1パック(70g)	1/3 パック		2/3パック	
大和芋	1パック(250g)	1/2 パック	1/2パック		
柿	1個			1個	
うまみこい鶏 ミンチ ●	1パック(250g)	1 パック			
マグロ漬け丼用	1パック(160g)		1パック		
豚ロース肉 ●	1パック(190g)			1パック	
ささみフレーク	1パック(40g)			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

香り引き立つ
赤生姜の鶏つみれ鍋

お届けする食材

うまみこい鶏 ミンチ
..... 1パック(250g)
四万十赤しょうが
..... 1/4パック(25g)
オレンジクイン(白菜)
..... 1/2パック(370g)
しめじ 1/2パック(100g)
長ねぎ 1/2パック(150g)
チャイルドリーフ春菊
..... 1/3パック(25g)

ご用意いただく食材

「塩① 小さじ1/2
A 片栗粉 大さじ1
「水 600ml
チキンブイヨン 6g(1袋)
B 酒 大さじ3
みりん 大さじ3
塩② 小さじ1

副菜

皮もまるごと! 大和芋のソテー



お届けする食材

大和芋 1/2パック(125g)

ご用意いただく食材

バター 10g
「醤油 小さじ1/2
みりん 小さじ1/2
C 塩 少々
「こしょう 少々
(お好みで)黒こしょう 少々

作り方

主菜 1 鶏肉を解凍する

- ・鶏ミンチ肉を解凍していない場合、流水で解凍する。

主菜 2 鶏つみれ鍋の下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
白菜: 食べやすい大きさ
しめじ: ほぐす
長ねぎ1/4パック(鍋用): 幅1cmの斜め切り
長ねぎ1/4パック(つみれ用): みじん切り
赤生姜: 皮付きのまますりおろす

主菜 3 鶏つみれ鍋を作る

- ・鶏ミンチ肉の袋に、A、長ねぎ(みじん切り)、赤生姜(全体の1/3)を入れ、粘り気が出るまでスプーンなどでよく混ぜ合わせ、鶏つみれの種を作る。
- ・鍋にBを入れて火にかけ煮立たせる。
- ・鶏つみれの種の袋の角をはさみで切り、種をスプーンに絞り出し丸めながら鍋に入れ、ふたをして弱火で5分煮る。

※スプーンに油を塗っておくと、つみれがくっつきにくくなります。

副菜 4 大和芋のソテーを作る

- ・大和芋は良く洗い、皮付きのまま幅1cmの輪切りにする。(大きい場合はおこのみで半月切りにする)
- ・フライパンを熱してバターを溶かし、大和芋を入れて、中火で片面約2分ずつ、こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ・Cを加えて全体に味が付いたら皿に盛り付け、仕上げにお好みで黒こしょうをかけ完成。

主菜 5 鶏つみれ鍋を仕上げる

- ・鍋に白菜、ねぎ、しめじを加え、ふたをして5分煮た後、チャイルドリーフ春菊を散らし、残りの赤生姜(全体の2/3)のをせて完成。

生産地のご紹介 赤しょうが

赤しょうがが育ったのは、高知県を流れる四万十川の支流最奥の人里離れた地域です。段々畑で育ったしょうがは、山に作られた洞窟に貯蔵されます。薪ストーブで洞窟の温度を14~15度にキープし、一番おいしい状態でお届けできるように手間を惜しまず管理しています。動画にて、しょうがが育まれるその美しい風土を紹介していますので、ぜひご覧ください。

より詳しい内容は
二次元コードを
読み込み!



主菜

大和芋と
ビンチョウマグロの漬け丼

お届けする食材

マグロ漬け丼用
..... 1パック(160g)
大和芋 1/2パック(125g)

ご用意いただく食材

ごはん.....適量
醤油.....小さじ1
(お好みで)きざみのり.....適量
(お好みで)おろしわさび.....適量

副菜

長ねぎとしめじの香り炒め



お届けする食材

長ねぎ..... 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.....小さじ2
「みりん.....小さじ1
A 醤油.....小さじ2
「白いりごま.....小さじ1

作り方

主菜

1 漬け丼の下ごしらえをする

- ・ マグロは流水で解凍する。
 - ・ 大和芋は良く洗い皮ごとすりおろしたら、醤油を入れて混ぜ合わせる。
- ※皮が気になる場合むいて使用ください。

－ ワンポイントアドバイス －

大和芋・長芋のお手軽すりおろし術

ジップロックなどの袋に入れて、硬いものでたたくと、手軽にとろろを作れ、そのまま冷凍も便利です。おろし器に比べて滑らかさは劣りますが、食感の強弱を楽しめるのでおすすめです。

副菜

2 香り炒めを作る

- ・ 野菜を切る。
長ねぎ：幅1cmの斜め切り
しめじ：ほぐす
- ・ フライパンにごま油を熱し、長ねぎとしめじを入れて中火で約2分、長ねぎにこんがり焼き目が付くまで炒める。
- ・ Aを加えてさらに1～2分炒めて完成。

主菜

3 漬け丼を作る

- ・ どんぶりに温かいご飯を盛り、マグロと大和芋を盛り付け、マグロのたれを全体に回しかけて完成。
- ・ お好みで、きざみのりやおろしわさびを添えても。

残った野菜でもう1品

生姜香るさわやか コールスロー

生姜・白菜は3日目で使用したのち余るので、こちらのレシピもお役立てください

材料

- ・ 野菜：白菜 約200g(5mm幅)／赤しょうが 1かけ(千切り)
- ・ 塩①(ふたつまみ)
- ・ A【酢(大さじ2)／砂糖(大さじ1)／オリーブオイル(大さじ1)／塩②(少々)】

作り方

- ①白菜をボウルに入れ、塩①をふってもみ込み15分程度しんなりするまでおいたら、水分をしっかり絞る。
- ②①に千切りにしたショウガを入れ、混ぜ合わせたAを加え全体によくなじませる。ラップをして軽く重しをし、30分程度、冷蔵庫で寝かせる。
- ③漬け込んだ後に出て来た水分も捨て、軽く混ぜ合わせて完成。

主菜

柿の甘みで楽しむ
ジンジャーポークソテー

お届けする食材

豚ロース肉 1パック(190g)
 柿 1個(140g)
 チャイルドリーフ春菊
 2/3パック(47g)
 四万十赤しょうが
 1/4パック(25g)

ご用意いただく食材

塩 少々
 こしょう 少々
 小麦粉 大さじ1
 「醤油 大さじ2
 A 酒① 大さじ2
 「みりん 大さじ1
 サラダ油 大さじ1
 酒② 大さじ1
 オリーブオイル 適量
 塩 適量

副菜

とろ〜りオレンジクインの
お手軽クリームスープ

お届けする食材

オレンジクイン(白菜)
 1/4パック(180g)
 ささみフレーク 1パック(40g)

ご用意いただく食材

「牛乳 100ml
 (ない場合 水 大さじ2)
 B 小麦粉 小さじ2
 「チキンブイヨン 小さじ1
 (コンソメ 小さじ1)
 バター 5g
 (お好みで)塩、こしょう、パセリなど
 適量

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 クリーム煮を作る

- ・オレンジクインを1cm幅の細切りにする。
- ・耐熱容器にBを入れてよく混ぜあわせたら、オレンジクイン、ささみフレークを入れてさらに混ぜる。
- ・具材の上にバターをのせてラップをし、電子レンジ600wで4〜5分、全体がトロツとするまで加熱する。

副菜 3 クリーム煮を仕上げる

- ・全体をよく混ぜ合わせ、お好みで塩で味を調整する。
- ・器に盛り付け、お好みで黒こしょうやパセリを散らして完成。

主菜 4 ジンジャーポークの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 柿1/2個:皮をむいて5mm角
 柿1/2個:皮をむいて幅5mmのいちよう切り
 赤生姜:すりおろす
- ・チャイルドリーフ春菊といちよう切りの柿を皿に盛りつける。
- ・小鉢にA、すりおろした赤生姜、柿を入れて混ぜ合わせる。
- ・豚肉は脂身部分に浅く切り目を入れて筋切りし、塩、こしょうを振って下味をつけ、小麦粉をまぶしておく。

主菜 5 ジンジャーポークを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて強火で両面に焼き目をつける。
- ・酒②を入れてフタをし弱火で2分間蒸し焼きにして、キッチンペーパーで余分な油をふき取る。
- ・混ぜ合わせておいたソースを入れ、中火で1分煮からめる。
- ・豚肉を皿に盛り付け、ソースをかけて完成。
- ・サラダは塩、オリーブオイルをかけて召し上がれ。

ー ワンポイントアドバイス ー 果物をお料理に

柿以外に、りんごなどもよく合います。
 加熱することで、生食とは違った果物の甘みを
 楽しめるので、是非お料理にも取り入れてみてください。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー 【平核無柿】

「平核無柿」は、明治18年に山形県鶴岡市の鈴木重行氏が新潟県の行商人から購入した柿の苗木を植え付けたものの中から、偶然発見されました。
 その後、種がなく食べやすい「平核無柿」は全国に広まり、栽培されていますが、
 発祥の地である庄内地方で作られるものは「庄内柿」という名がつけられ、流通されています。

