

今週のテーマ

マンネリ知らずの使い方で旬の食材味わおう



\イチオシ食材PICK UP! /

肉厚ジューシー
もものすけ

皮をむいて！
やわらかくて食べやすい
大きめサイズのかぶです

茶豆のような味わい
油麦菜

届いたとき、炒めたとき、
その香りの変化を感じよう！

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
山伏茸	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	1/6パック	1/6パック
長ねぎ	1パック(200g)	1/3 パック	1/3パック	1/3パック	
もものすけ	1パック(400g)	1/4 パック		1/4パック	1/2パック
チャイルドリーフ(小松菜)	1パック(70g)	1/2 パック		1/2パック	
油麦菜	1パック(120g)		2/3パック	1/3パック	
りんご	1個		1/3パック	1/3パック	1/3パック
うまみこい鶏 ミンチ	● 1パック(250g)	1 パック			
もめん ツインパック	2パック(320g)	1 パック		1パック	
ごま味噌炒め用	● 1パック(150g)		1パック		
あじフィーレ(粉付き)	● 1パック(200g)			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

ふっくら豆腐ハンバーグの
中華あんかけ

お届けする食材

うまみこい鶏 ミンチ
..... 1パック(250g)
山伏茸 1/2パック(40g)
人参 1/3パック(90g)
長ねぎ 1/3パック(65g)
もめん ツインパック
..... 1パック(160g)

ご用意いただく食材

〔たまご 1個
塩 ふたつまみ
A しょう 少々
片栗粉① 大さじ2
サラダ油 大さじ1
和風顆粒だし 1袋(小さじ2)
水① 200ml
B 酒 大さじ1
みりん 大さじ1
醤油 大さじ1と1/2
〔片栗粉② 大さじ1
C 水② 大さじ2

副菜

もものすけを味わう彩りサラダ



お届けする食材

もものすけ 1/4パック(100g)
チャイルドリーフ(小松菜)
..... 1/2パック(35g)

ご用意いただく食材

〔オリーブオイル 大さじ2
酢 大さじ1
D 塩 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
しょう 適量

作り方

主菜

1 あんかけの下準備をする

- ・鶏肉を解凍していない場合は流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
山伏茸:ひと口大
人参:長さ5cmの細切り
長ねぎ:斜めに薄切り(葉の部分も切る)
- ・電子レンジ600wで食材を加熱する。
人参:耐熱容器に入れてラップをし、3分加熱
豆腐:キッチンペーパーを敷いた耐熱容器に
軽く崩して入れて包み、3分加熱

副菜

2 サラダを作る

- ・チャイルドリーフは洗って水けをきる。
- ・もものすけは洗って、根っこ側から皮をむいて幅5mmのくし切りにし、それぞれ皿に盛りつける。
- ・Dを別の容器に加えてよく混ぜ、食べる直前にサラダにかける。

主菜

3 豆腐ハンバーグを作る

- ・鶏肉の入った袋に豆腐とAを加えよく混ぜ、こぶし程度の大きさのハンバーグになるように形成して中心をくぼませる。
- ・フライパンにサラダ油を熱し、焦げ目がつくように中火で両面4~5分ずつ焼いて皿に取り出す。

主菜

4 あんかけを仕上げる

- ・フライパンをさっと拭き、人参と長ねぎ、Bを加えて中火で煮立たせる。
- ・一度火を止め、溶いたCをフライパンに加えて混ぜた後、長ねぎの葉の部分と山伏茸をさらに加えて弱火でとろみがつくように煮立たせる。
- ・豆腐ハンバーグの上にあんかけをかけて完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【山伏茸】

山伏茸は世界各地に生息していますが、自生しているものは少なく、非常に珍しいきのこと言われています。

この名前は、山伏の着る服(袈裟)に付いている、丸くふんわりとした飾り(梵天)に形状が似ていることに由来しています。※諸説あり

栄養が豊富とされていますので、ぜひレシピを活用して山伏茸を存分にお楽しみください♪



主菜 豚肉と油麦菜のごま味噌炒め



お届けする食材

ごま味噌炒め用
..... 1パック(150g)
油麦菜 2/3パック(80g)
人参 1/3パック(90g)
長ねぎ 1/3パック(70g)

ご用意いただく食材

醤油 適量

副菜 やさしい甘み、りんごの白和え



お届けする食材

もめん ツインパック
..... 1パック(160g)
りんご 1/3個(80g)
もものすけ 1/4パック(100g)

ご用意いただく食材

白すりごま 小さじ3
和風顆粒だし .. 1/2袋(小さじ1)
A 砂糖 小さじ2
味噌 小さじ1

作り方

主菜 1 ごま味噌炒めの下準備をする

- ・ごま味噌炒めを解凍していない場合は、流水解凍する。
- ・野菜を切る。
油麦菜: 幅5cm
人参: 薄めの短冊切り
長ねぎ: 斜め切り
- ・耐熱容器に人参を入れてラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する

副菜 2 白和えの下準備をする

- ・豆腐をキッチンペーパーで包んで耐熱容器に入れ、ラップをかけずに電子レンジ600wで1分加熱し、粗熱を取る。
- ・食材を切る。
りんご: 幅2mmに半月切り
※りんごの大きさに合わせて切り方を調整してください
もものすけ: 皮をむき、幅2mmに半月切り

主菜 3 ごま味噌炒めを仕上げる

- ・フライパンを熱し、ごま味噌炒めと人参、長ねぎを加えて中火で3~4分炒める。
- ・油麦菜を加えてさらに1分程味がなじむようにさっと炒め、味が足りなければお好みで醤油を加える。
- ・最後に器に盛って完成。

副菜 4 白和えを仕上げる

- ・豆腐とAをポリ袋に入れ、全体が混ざるように揉む。
- ・りんごともものすけを加えてさらに混ぜたら、器に盛りつける。

ー ワンポイントアドバイス ー りんご

りんご1/3個(80g)は、デザートにしてそのままの味をお楽しみください♪

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー 【油麦菜】

台湾では一般的な油麦菜(ユーマイツァイ)は名前の通り油との相性がよく、炒めると茶豆のような香ばしい風味が際立ちます。
本場台湾では「俗称A菜」(エーサイ)と呼ばれ、その由来は野菜を逆さにしたらAに見えるから?とも言われています。※諸説あり
生でも食べられますが、加熱してから食べるとより一層そのおいしさを味わえます。



主菜

りんご香味だれと味わう
鰯の竜田揚げ

お届けする食材

あじフィーレ(粉付き)
..... 1パック(200g)
りんご..... 1/3個(80g)
長ねぎ..... 1/3パック(70g)
チャイルドリーフ(小松菜)
..... 1/2パック(35g)

ご用意いただく食材

ごま油.....小さじ1
酢.....大さじ1
A 醤油.....大さじ2
しょうが.....1片
※チューブなどのおろししょうが
でも代用可
サラダ油.....適量

副菜

中華食材たっぷりスープ



お届けする食材

油麦菜..... 1/3パック(40g)
山伏茸..... 1/2パック(40g)
人参..... 1/6パック(45g)

ご用意いただく食材

チキンブイヨン
..... 1袋(大さじ1/2)
B 水..... 400ml
醤油.....大さじ1
たまご.....1個
黒こしょう.....少々
ごま油..... お好みで

作り方

主菜 1 竜田揚げの下準備をする

- 食材を切る。
りんご: 5mmの角切り
長ねぎ: 粗みじん
しょうが: すりおろす
- Aと切った食材を混ぜ、香味ソースを作る。
- チャイルドリーフは洗って皿に盛りつける。

副菜 2 スープの下ごしらえをする

- 野菜を切る。
油麦菜: 幅3cm
人参: 細切り
山伏茸: 食べやすい大きさ
- 鍋にBとにんじんを加えて中火で加熱し、沸騰したら弱火にして2~3分煮込む。

主菜 3 竜田揚げを仕上げる

- フライパンにサラダ油を0.5cm程入れて熱する。
- 冷凍のまま鰯を入れて中火で焼き目が付くまで両面を揚げ焼きにし、油を切って皿に盛りつけた後、香味ソースをかけて完成。

副菜 4 スープを仕上げる

- 残りの野菜を加えた後、卵を溶いてゆっくりと鍋に加え、卵が鍋に広がったら火を止める。
- 菜箸で食材を軽く混ぜてから器に盛り、最後に黒こしょうを振る。

残った野菜でもう1品【もものすけ】

焼いてもおいしい!

もものすけは、軽く焼き目をつけるとよりジューシーに♪
フライパンにオリーブオイルを引き、中火で両面3~4分ずつ焼いたら、塩で味を調べて。そのままでも、サラダにのせてもとってもおいしいですよ!



生産者さんのご紹介 りんご

農薬使用が当然の時代に、いち早く農薬や化学肥料に頼らない栽培を始めた「アップルファームさみず」のはじまりは1973年。5人のりんご農家からはじまりました。初代は篤農家(その地域を代表するような栽培熱心な農家)としても知られる山下勲夫さんが代表を務め、現在は息子の一樹さんが二代目の代表を務めています。第一世代が築いた土台に新たな視点を加えて栽培されているりんごは、今もらでいっしょにやで愛され続けています。

アップルファームさみず 山下一樹さん(長野県)

