

今週のテーマ

冬の味覚を組み合わせ様々に楽しもう！



\イチオシ食材PICK UP! /

希少な特大サイズの大根、
三浦大根みずみずしくて柔らかい、
生はもちろん煮物に
よく合う大根です浜名湖の湖畔で育った、
浜名湖クレソン実は和食でも合うクレソン。
もっと食べたいくなること
間違いなしです

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
三浦大根	1パック(500g以上)	1/2 パック	1/2パック		
浜名湖クレソン	1パック(45g)	2/3 パック	1/3パック		
ブロッコリー	1パック(140g)	1/2 パック		1/2パック	
しめじ	1パック(200g)	1/2 パック		1/2パック	
ミニトマト	1パック(120g)	1/3 パック	1/3パック	1/3パック	
じゃがいも	1パック(500g)		1/2パック	1/2パック	
ルッコラ	1パック(50g)		1パック		
国産レモン	1個		1/2パック	1/2パック	
豚小間切れ	1パック(190g)	1 パック			
粉付けサバスティック ●	1パック(200g)		1パック		
鶏とろ手羽 ●	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ってください。

※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

三浦大根とクレソンの
豚あんかけ煮

お届けする食材

豚小間切れ..... 1パック(190g)
三浦大根..... 1/2パック(250g)
浜名湖クレソン
..... 2/3パック(30g)

ご用意いただく食材

ごま油..... 小さじ1
水..... 300ml
和風顆粒だし..... 5g(1袋)
酒..... 大さじ1
A みりん..... 大さじ1
砂糖..... 大さじ1
醤油..... 大さじ2
片栗粉..... 大さじ1/2
B 水..... 大さじ1

副菜

茎も美味しく！
ブロッコリー和風マヨ和え

お届けする食材

ブロッコリー..... 1/2パック(75g)
しめじ..... 1/2パック(100g)
ミニトマト..... 1/3パック(40g)

ご用意いただく食材

めんつゆ..... 小さじ1
C マヨネーズ..... 大さじ1
かつおぶし..... 1パック

作り方

主菜 1 あんかけ煮の下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
クレソン: 半分
三浦大根: 厚さ2cmのいちよう切り
- ・耐熱容器に三浦大根を入れてふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱して水気を切る。

副菜 2 和風マヨ和えを作る

- ・野菜を切る。
ブロッコリーの房: 小房に分ける
ブロッコリーの茎: 厚さ3mmの斜め薄切り
しめじ: 石づきをとってほぐす
ミニトマト: 半分
- ・耐熱容器にブロッコリーとしめじを入れてラップをし、電子レンジ600wで約2分加熱する。
- ・粗熱をとり、Cとミニトマトを和えて完成。

主菜 3 あんかけ煮を作る

- ・フライパンにごま油を熱し、大根を入れて中火で3分こんがり焦げ目がつくまで炒める。
- ・Aを加えて煮立ったらふたをし、弱火で約15分、大根がやわらかくなるまで煮る。

主菜 4 あんかけ煮を仕上げる

- ・フタをとり、豚肉を入れてさっと火が通るまで煮る。
- ・Bを混ぜて水溶き片栗粉を作ってフライパンに回し入れたのち、クレソンも加える。
- ・クレソンにさっと火が通り、全体にとろみがついたら完成。

ー ワンポイントアドバイス ー クレソン

クレソンは西洋野菜のイメージがありますが、意外にも和食にもよく合います。
さっとゆでておひたしや
胡麻和えにしたり、
なべの具材にも◎



生産者さんのご紹介 三浦大根

相模湾・東京湾から届くミネラルをたっぷり含んだ栄養豊富な土を持つ神奈川県三浦半島で、三浦大根やキャベツ・ブロッコリーなどを栽培しています。
黒崎研究会の作る「三浦大根」は、その名の通り三浦半島特産の大根です。以前は多く流通されていましたが、時代の変化とともに流通量が減少し、現在はお正月用の大根として流通されています。黒崎研究会はその種を守り続けるために、現在も三浦大根を作り続ける数少ない生産者です。希少なおいしさをお楽しみください！

黒崎研究会のみなさん(神奈川県)



主菜

照りうま
さばじゃがバター醤油炒め

お届けする食材

粉付けサバスティック
..... 1パック(200g)
じゃがいも 1/2パック(250g)
ミニトマト..... 1/3パック(40g)
浜名湖クレソン .. 1/3パック(15g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
バター 10g
砂糖 大さじ1
A みりん 大さじ1
醤油 大さじ1

副菜

三浦大根とルッコラの
レモンサラダ

お届けする食材

三浦大根 1/2パック(250g)
ルッコラ 1/1パック(50g)
国産レモン 1/2個(40g)

ご用意いただく食材

塩① 小さじ1
砂糖 小さじ1
B オリーブオイル 大さじ1
こしょう 少々
(お好みで)塩② 少々

作り方

副菜 1 レモンサラダの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
三浦大根: 厚さ3mmのいちよう切り
ルッコラ: 幅5cmのざく切り
レモン1/4個分: 薄いいちよう切り
※皮が気になる場合むいてください
レモン1/4個分: 絞りやすく切る
- ・三浦大根をボウルに入れて塩①を揉みこみ、10分ほど置く。

主菜 2 バター醤油炒めの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
ミニトマト: 半分
クレソン: 根を切落す
※彩りに生で使用しますが茎側は少し辛みがあります
じゃがいも: 厚さ1cmの半月切り
- ・じゃがいもを耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ600wで4分加熱する。

副菜 3 レモンサラダを作る

- ・三浦大根の水気を絞ってよく切り、いちよう切りのレモン、ルッコラ、B、残りのレモン汁を絞り入れよく和えて完成。
- ・味を見てお好みで塩②で味を調整してください。

主菜 4 バター醤油炒めを作る

- ・フライパンにサラダ油を熱し、冷凍のままのさばスティックを入れて中火で3分、ひっくり返しながらかき、キッチンバサミで食べやすい大きさにカットする。
 - ・じゃがいも、バターを加え、てさらに2分ほど炒める。
 - ・Aを加えて照りが出るまで煮からめたら、器に盛りつけ、クレソン、トマトを添えて完成。
- ※クレソンと一緒に食べると爽やかさがアクセントとなります。

生産者さんのご紹介 浜名湖クレソン

静岡県浜名湖の湖畔で栽培されているクレソン。

使っている肥料は、隠れた名品である浜名湖産牡蠣の殻を使ったもの。

クレソンのおいしさを引き出すミネラルとカルシウムをたっぷり含んだ肥料を土に加えて栽培をされています。「飾りつけだけでなく、ムシャムシャと食べられるクレソンを作りたい」と仰る通り、煮物や鍋の食材としていただいても主役級のおいしさ! ムシャムシャやみつきになります。

新菜園 渥美さん(静岡県)



主菜

鶏肉とブロッコリーの
レモンクリーム煮

お届けする食材

鶏とろ手羽 1パック(250g)
 国産レモン..... 1/2個(40g)
 しめじ 1/2パック(100g)
 ブロッコリー 1/2パック(75g)

ご用意いただく食材

塩 ひとつまみ
 こしょう 少々
 薄力粉 大さじ2
 バター 10g
 酒 大さじ1
 「砂糖 小さじ1
 A 野菜ブイヨン 小さじ1
 「牛乳 100ml
 (お好みで)黒こしょう 少々

副菜

カリッとじゃがいものガレット



お届けする食材

じゃがいも 1/2パック(250g)
 ミニトマト..... 1/3パック(40g)

ご用意いただく食材

片栗粉 大さじ1/2
 野菜ブイヨン..... 小さじ1
 こしょう 少々
 オリーブオイル 大さじ1
 (お好みで)パセリ..... 適量
 (お好みで)ケチャップ 適量

作り方

主菜 1 レモンクリーム煮の下ごしらえをする

- ・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。
 ブロッコリーの房:小房に分ける
 ブロッコリーの茎:厚さ1cmの斜め切り
 しめじ:石づきを取りほぐす
 レモン:厚さ2mmの薄切り2枚
 それ以外は絞っておく
- ・鶏肉に塩、こしょう、薄力粉をまぶす。
- ・器にAを入れてよく混ぜておく。

副菜 2 ガレットを作る

- ・野菜を切る。
 ミニトマト:4等分
 じゃがいも:皮付きのまま幅1mmの干切り
- ・ボウルにじゃがいも、Bを入れてよく和える。
- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、じゃがいもを入れて丸く広げ、弱火で5分、きれいな焼き色がつくまで焼く。

副菜 3 ガレットを仕上げる

- ・ひっくり返してさらに5分ほど焼き、同じく焼き色が付いたら皿に盛り付け、ミニトマト、お好みでパセリを飾って完成。
- ・お好みでケチャップをつけても。また、レモンクリーム煮と一緒に食べるのもおすすめです。

主菜 4 レモンクリーム煮を作る

- ・鍋にバターを熱し、鶏肉を入れて中火で4分、表面にこんがりこげ目がつくまで焼く。
- ・ブロッコリー、しめじを加えて全体がなじむまで炒め、酒を加えてふたをし、弱火で約4分蒸し煮にする。

主菜 5 レモンクリーム煮を仕上げる

- ・ふたをとり、Aを加えて少しとろみがつくまで煮たら、レモン汁と輪切りのレモンを加え、弱火で混ぜながらサッと加熱し火を止める。
 ※お好みで塩(分量外)で味を調える。
- ・器に盛りお好みで黒こしょうをふって完成。

生産者さんのご紹介 国産レモン

瀬戸内海に浮かぶ生口島でレモンを中心とした柑橘を栽培し、現在の大地さんで4代目。先代のお父さまから栽培方法や経営手腕を引き継ぎながら、「食卓でのお客様を想像して丁寧に栽培し、届けたい」という熱い想いを胸に日々農業に従事されています。稲角さんのレモンをはじめ、らでいっしゅぼーやでお届けするレモンは全て防カビ剤などの農薬(ポストハーベスト)を使用していません。安心して皮ごとお楽しみください!

稲角農園 稲角さんご夫婦(広島県)

