

今週のテーマ

素材のおいしさ引き出すレシピで楽しむ 3 日間



\イチオシ食材PICK UP! /



九州産 生きくらげ

生だから味わえる！
コリっと食感を楽しもう



イタリア白なす

油との相性バツグン！
とろっと感を味わおう

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
ミニトマト	1パック(120g)	1/2 パック		1/2パック	
きくらげ	1パック(50g)	1 パック			
甘小ねぎ	1パック(50g)	1/2 パック	1/4パック	1/4パック	
オレンジ美星	1個	1/2 個	1/2個		
長芋	1パック(200g)	1/3 パック		2/3パック	
ほうれん草	1パック(200g)		1/2パック	1/2パック	
ふぞろいエリンギ	1パック(150g)		2/3パック	1/3パック	
白なす	1個(180g)		1/2個	1/2個	
放牧豚上小間肉	● 1パック(250g)	1 パック			
かますフィーレ	● 1パック(200g)		1パック		
八丁味噌のkokouま麻婆炒め	1パック(150g)			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。

【重要なお知らせ】

12月5週(12/29~12/31)はおやさい献立セットのお届けはお休みとなり、
1月1週(1/6~1/12)よりお届けを開始いたします。ご了承ください。

主菜 こりっと生きくらげのトマたま炒め



お届けする食材

放牧豚上小間肉... 1パック(250g)
ミニトマト..... 1/2パック(60g)
きくらげ..... 1/1パック(50g)
甘小ねぎ..... 1/2パック(25g)

ご用意いただく食材

たまご 1個
ごま油 大さじ1
「チキンブイヨン」..... 小さじ1(1袋)
A 醤油 小さじ2
(お好みで)
「塩」..... 適量
B 黒こしょう 適量

副菜 オレンジ美星と長芋の和ホットサラダ



お届けする食材

オレンジ美星 1/2個(100g)
長芋..... 1/3パック(65g)

ご用意いただく食材

「和風顆粒だし」..... 小さじ1/2(1/2袋)
C 醤油 小さじ1/2
「マヨネーズ」..... 大さじ1

作り方

主菜 1 トマたま炒めの下準備をする

- ・豚肉を解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
ミニトマト：半分
生きくらげ：ひと口大
小甘ねぎ：幅4cm
- ・卵を溶く。

副菜 2 ホットサラダの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
オレンジ美星：小房に分けて幅5mmの薄切り
長芋：長さ3cmの短冊切り
- ・耐熱容器に野菜を入れ、ラップをかけて電子レンジ600wで2分加熱する。

主菜 3 トマたま炒めを仕上げる

- ・ごま油を熱したフライパンに溶き卵を流し入れ、強中火で空気を含ませるように大きく混ぜて半熟状態で一度取り出す。
- ・同じフライパンに豚肉と小甘ねぎを入れて中火3～4分で炒め、豚肉に火が通ったら残りの野菜とAを加えてさらに中火で1～2分炒める。
- ・卵をフライパンに戻して具材を絡め、お好みでBで味を調整し、器に盛りつける。

副菜 4 ホットサラダを仕上げる

- ・2の耐熱容器にCを加えて混ぜ合わせ、器に盛りつけたら完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー 【生きくらげ】

実はまだまだ入手が難しい国産の「生のきくらげ」。きくらげは、コリコリとした食感がクラゲによく似ていることから、木に生えているクラゲという意味で“きくらげ”と名付けられました。(諸説あり)
中華料理には欠かせないきのこですが、実は食べ方は多彩。コリコリした食感は、生のきくらげでしか味わえないおいしさです。鹿児島県沖永良部島の沖永良部きのこ、(株)南国きのこ苑の2軒の生産者が、天塩にかけて育てた生きくらげをどうぞお楽しみください！



主菜

バター香る
カマスの洋風塩煮込み

お届けする食材

かますフィーレ..... 1パック(200g)
ほうれん草 1/2パック(100g)
ふぞろいエリンギ
..... 2/3パック(100g)
オレンジ美星 1/2個(100g)

ご用意いただく食材

バター 10g
サラダ油 大さじ1
「水 150g
A 野菜ブイヨン 1袋
「醤油 大さじ1
酢 大さじ1
塩(お好みで) 適量
黒こしょう 適量

副菜

とろ～りステーキなす



お届けする食材

白なす 1/2個(90g)
甘小ねぎ 1/4パック(10g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル 大さじ1/2
「塩 適量
B
「黒こしょう 適量

作り方

主菜 1 煮込みの下準備をする

- ・ 野菜を切る。
ほうれん草: 幅5cm
エリンギ: 厚さ1cmのスライス
(大きい場合2~3等分にしても)
オレンジ美星: 小房に分ける

副菜 2 ステーキなすの下ごしらえをする

- ・ 野菜を切る。
白なす: 横半分に切ってから縦に4等分
甘小ねぎ: 小口切り

副菜 3 ステーキなすを仕上げる

- ・ オリーブオイルを熱したフライパンに、皮目が下になるように白なすを並べて皮が茶色くなるまで弱火でじっくり3~4分加熱する。
- ・ 裏返して反対側もトロっとやわらかくなるまで焼き、Bで味を調えて皿に盛りつけ、甘小ねぎをなすの上に散らす。(余ったねぎは3日目の主菜に加えるのがおすすめです)

主菜 4 煮込みを仕上げる

- ・ バターを熱したフライパンにカマスを入れ、中火で焼き目がつくように両面2~3分ずつ焼き、一度取り出す。
- ・ カマスを焼いたフライパンにサラダ油を加えて熱し、エリンギとほうれん草の茎を入れて焦げつかないように中火で2~3分炒める。
- ・ Aを加えて沸騰したら酢と残りの野菜、カマスを加えて、野菜に火が通るまで時々かき混ぜながら弱火で3~4分煮込み、味が足りなければ塩を加える。
- ・ 器に盛り付け、黒こしょうを振って完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【オレンジ美星】

Q. オレンジ美星の花蕾(オレンジの部分)が赤紫色に変色しているが、食べられる?

A. 問題なく食べられます!

カリフラワーに含まれるアントシアニンという色素によって変色している場合がありますが、品質は問題ありません。
(気になる場合はさっと茹でてからお召し上がりください)



主菜 長芋と白なすの ごろっと麻婆炒め丼



お届けする食材

八丁味噌のkokumama麻婆炒め
..... 1パック(150g)
白なす..... 1/2個(90g)
甘小ねぎ..... 1/4パック(15g)
長芋..... 2/3パック(135g)

ご用意いただく食材

たまご..... 2個
ごはん..... 適量
ごま油..... 大さじ1

副菜 トマトのさっぱりサンラータン風



お届けする食材

ささみフレーク
..... 1パック(40g)
ミニトマト..... 1/2パック(60g)
ほうれん草..... 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

「水..... 300ml
A チキンブイヨン..... 1袋
「ごま油..... 小さじ1
みりん..... 小さじ1
B 黒こしょう..... 適量
酢..... 大さじ1
塩..... 適量

作り方

主菜 1 麻婆炒め丼の下ごしらえをする

- ・温泉卵を作る。

－ ワンポイントアドバイス － 温泉卵の作り方

- ・鍋にたまごが浸かる量の水を入れて沸騰直前まで加熱した後、火を止めてコンロからおろす。
- ・冷蔵庫から取り出したたまごを鍋へゆっくりと入れ、フタをして7分待つ。
- ・冷水の入ったボウルにたまごを移し入れ、冷蔵庫で冷やす。

- ・野菜を切る。
白なす・長芋: 1.5~2cmの角切り
甘小ねぎ: 小口切り
- ・飾りつける分の甘小ねぎを分けておく。

副菜 2 スープの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
ミニトマト: 4等分
ほうれん草: 幅5cm
エリンギ: 短冊切り

副菜 3 スープを仕上げる

- ・鍋にAとささみフレーク、ほうれん草の茎、エリンギを加えて火が通ったら、ミニトマトとほうれん草の葉を加える。
- ・最後にBを加え、塩で味を調えて完成。

主菜 4 麻婆炒め丼を仕上げる

- ・ごま油を熱したフライパンに、白なすと長芋を加えて中火で焼き目がつくまで4~5分焼く。
- ・麻婆の素と飾り付ける以外の甘小ねぎを加え、絡め炒める。ひと煮立ちしたらご飯の上に麻婆あん、温泉卵、飾り付け用のねぎを盛り、完成。

生産者さんのご紹介 白なす

とても身近な野菜であるなすですが、世界中には大きさや色、形が様々なものが存在しています。その中のひとつ「白なす」は、イタリア料理で使われることの多いなすです。特徴としては、一般的ななすが持つ紫色になる色素「ナス紺」を持たないために白いことです。また、火を通すととろとろとやわらかくなるため、焼いて食べる以外に煮びたしなどでもおいしくお召し上がりいただけます。お届けする「白なす」は、四国の野菜グループのみなさんが栽培したなすをお届けしています。新たななすの世界をどうぞお楽しみください♪

