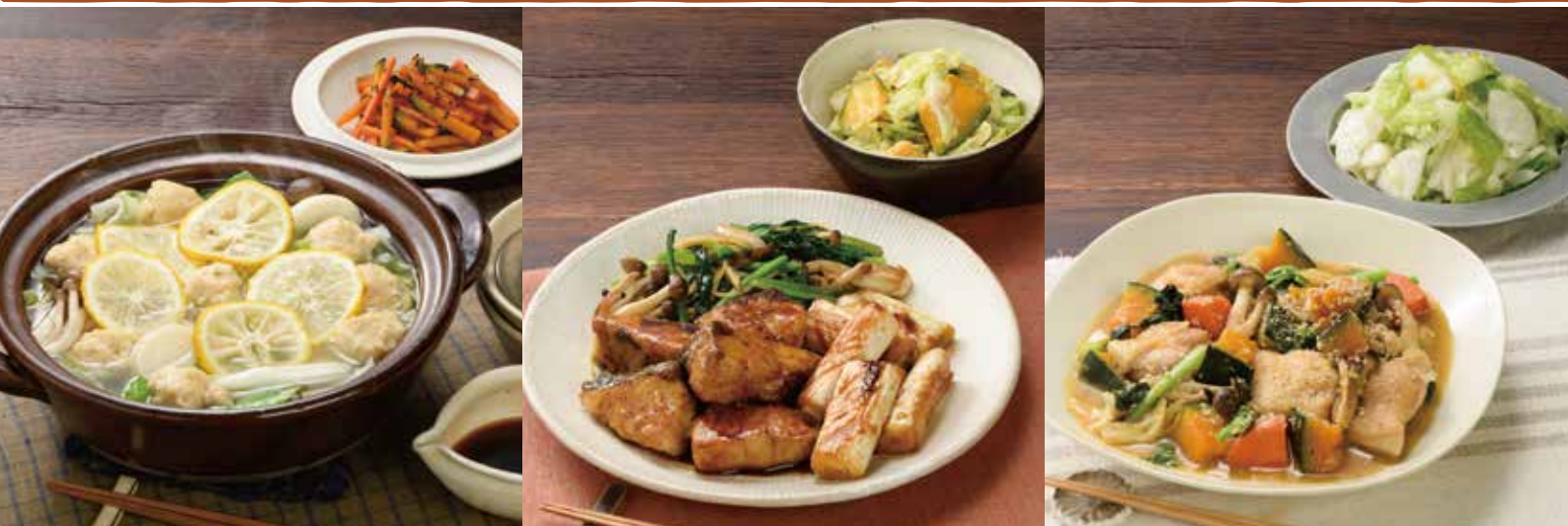


今週のテーマ

冬至と言えばの食材で！ほっこり味わう献立



\イチオシ食材PICK UP! /



国産ゆず

今が旬！皮も香りも楽しめる
レシピをお届けしました



信濃だいたい甘熟かぼちゃ

長野県佐久の石田さんが
作ったこだわりのかぼちゃです

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
甘蜜キャベツ	1パック(800g)	1/4 個	1/4個	1/4個	1/4個
かぶ	1パック(500g)	1/3 パック		2/3パック	
ゆず	1個	2/3 個		1/3個	
深谷ねぎ	1パック(300g)	1/4 パック	1/2パック	1/4パック	
ぶなしめじ	1パック(200g)	1/3 パック	1/3パック	1/3パック	
信濃かぼちゃ	1パック(800g)	1/6 パック	1/3パック	1/6パック	1/3パック
ふぞろい人参	1パック(270g)	1/4 パック		1/4パック	1/2パック
小松菜	1パック(200g)		1/2パック	1/2パック	
鶏つみれ	● 1パック(200g)	1 パック			
ぶり切身	● 1パック(280g)		1パック		
鶏もも肉	● 1パック(280g)			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】

誠に勝手ながら、特別配送のため、12月5週(12/29～12/31)はお休みとさせていただきます。
ご了承ください。

主菜 冬至を味わう、あったかゆず鍋



お届けする食材

鶏つみれ 1パック(200g)
 甘蜜キャベツ 1/4個(200g)
 かぶ 1/3パック(140g)
 ゆず 2/3個
 深谷ねぎ 1/4パック(75g)
 ぶなしめじ 1/3パック(65g)

ご用意いただく食材

水 600ml
 和風顆粒だし 1袋(小さじ2)
 A 酒 大さじ1
 みりん 大さじ1
 塩 小さじ2
 ぽん酢(お好みで) 適量

副菜 かぼちゃで作るホク甘きんぴら



お届けする食材

信濃かぼちゃ ... 1/6パック(135g)
 ふぞろい人参 1/4パック(70g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
 「醤油 大さじ1
 B 砂糖 大さじ1
 黒いりごま 適量

作り方

主菜 1 ゆず鍋の下ごしらえをする

- ・鶏つみれを解凍していない場合は、流水解凍する。
- ・野菜を切る。
 キャベツ:ざく切り
 かぶ:幅2cmのくし切り
 ゆず:半分をスライス、半分は絞っておく
 ねぎ:斜め切り
 しめじ:食べやすい大きさにほぐす

副菜 2 きんぴらの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 かぼちゃ:細切り
 にんじん:細切り
 (太くなってしまっても加熱時間を調整すれば
 おいしく仕上がります)

主菜 3 ゆず鍋を仕上げる

- ・鍋にAを入れて火にかけ煮立たせる。
- ・鶏つみれをゆっくりと鍋に入れ、ふたをして弱火で5分煮る。
- ・鍋にゆず以外を加え、ふたをしてさらに弱火で5分煮る。
- ・火を止めてからゆずを全て加えて完成。お好みでぽん酢をつけてお召し上がりください。

副菜 4 きんぴらを仕上げる

- ・サラダ油を熱したフライパンに野菜を加え中火で1~2分炒め、フタをして弱火で2~3分蒸し焼きにする。
- ・フタを開け、Bを加えてから全体の水分が飛ぶように中火で2~3分炒める。
- ・器に盛り付け、黒いりごまをかけ完成。

おすすめ保存方法 【かぼちゃ】

かぼちゃは種とわたを取って保存してください！

種とわたが傷みを早める要因になります。
 できるだけ早く取り除き、水気をふき取ったらラップで
 ぴったりと包んで冷蔵庫で保存してください。

一 お野菜上手のちょこっと豆知識 一 【冬至(ゆず・かぼちゃ)】

<冬至はどんな日?>

一年を24の季節に分ける二十四節季(にじゅうしせっき)のひとつ「冬至」。今年は12月21日(土)です。一年で一番日照時間が短くなるこの日は、太陽が一番力を弱める日。逆にいえば冬至を境に太陽が力を取り戻していく=これから運が上昇していくめでたい日とされます。「運」を高める食べ物として、「ん」のつく食べ物(かぼちゃはなんきんとも呼ばれる)を食べることが日本の風習となっています。また、冬至にはゆず湯に入ることも風習とされています。ゆず=融通が利く(滞らずに進む)、冬至=湯治とかけられていることや、ゆずの香りで邪気を払い、運を呼び込むためにゆず湯に入るともいわれています。今年のかぼちゃもゆずも食べて、冬至を味わい尽くしてください！

主菜 ぶりの味しみ照り焼き



お届けする食材

ぶり切身..... 1パック(280g)
 深谷ねぎ 1/2パック(150g)
 小松菜 1/2パック(100g)
 ぶなしめじ 1/3パック(70g)

ご用意いただく食材

しょうが 一片
 片栗粉 大さじ1
 「酒 大さじ1
 みりん 大さじ1
 A 醤油 大さじ1
 砂糖 大さじ1

副菜 キャベツとかぼちゃのほくほくサラダ



お届けする食材

甘蜜キャベツ 1/4個(200g)
 信濃かぼちゃ ... 1/3パック(270g)

ご用意いただく食材

「水 50ml
 B 野菜ブイヨン ... 1/2袋(小さじ1)
 塩① ひとつまみ
 「マヨネーズ 大さじ3
 C 黒こしょう 適量
 塩②(お好みで) 適量

作り方

主菜 1 照り焼きの下ごしらえをする

- ・ぶりを解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
 ねぎ:幅5cmに切り、浅く切り込みを入れる
 小松菜:幅5cm
 しょうが:千切り(すりおろしの場合は大さじ1)
 しめじ:食べやすい大きさにほぐす
- ・ぶりはキッチンペーパーで水気を取り、片栗粉をまぶす。

副菜 2 サラダの下準備をする

- ・野菜を切る。
 キャベツ:ざく切り
 かぼちゃ:長さ4cm・幅1cm程度にスライス
- ・耐熱容器①にキャベツを加え、塩①をまぶしてラップをかけてから電子レンジ600wで3分半加熱する。
- ・耐熱容器②にかぼちゃとよく混ぜたAを加え、ラップをかけてから電子レンジ600wで5分加熱する。

主菜 3 照り焼きを仕上げる

- ・サラダ油を熱したフライパンに小松菜の葉以外を加え、ねぎとぶりに焼き目がつくように中火4~5分焼いてから、キッチンペーパーで油を拭き取る。
- ・小松菜の葉としょうが、Aをフライパンに加えて中~弱火で2~3分炒めながらたれを煮詰め、器に盛り付け完成。

副菜 4 サラダを仕上げる

- ・キャベツの水気を切り、Bと耐熱容器②の中身を全てを加えて混ぜ、味が足りなければ塩で味を整えて完成。

残った野菜でもう1品

焼き野菜のマリネ(3日目で余ったら作ろう!)

- ・お好みの野菜を厚さ5mmになるように野菜を切る。
- ・オリーブオイル大さじ2、酢大さじ1、塩こしょう適量を混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
- ・オリーブオイル大さじ2を熱したフライパンに、野菜を加えて中火で両面に焼き目がつくまで5~6分程度焼く。
- ・焼いた野菜をマリネ液に漬け、食べる直前まで冷蔵庫で冷やし、器に盛り付けて完成。

生産者さんのご紹介 潮風育ちの甘蜜キャベツ

甘蜜キャベツは一般的なキャベツとは一味違う、「とくみつ」という高糖度系キャベツの品種です。蜜のようなコクのある甘さと、うっとりとするほど甘美な味。そして、サクサクとした葉質・食感が特長です。12月は寒さによってより甘みが増す旬です。ぜひ貴重な旬のキャベツをお楽しみください!

(写真は甘蜜キャベツ生産者 あっばれ天恵(愛知県)の杉浦さん親子)



主菜

かぼちゃたっぷり、
鶏肉のごま味噌煮

お届けする食材

鶏もも肉..... 1パック(280g)
 信濃かぼちゃ ... 1/6パック(135g)
 ふぞろい人参..... 1/4パック(70g)
 小松菜..... 1/2パック(100g)
 ぶなしめじ..... 1/3パック(65g)
 深谷ねぎ..... 1/4パック(75g)

ご用意いただく食材

水..... 100ml
 野菜ブイヨン ... 1/2袋(小さじ1)
 A 砂糖..... 大さじ1
 酒..... 大さじ3
 味噌..... 大さじ2
 サラダ油..... 大さじ1
 白すりごま..... 大さじ2
 塩..... 適量

副菜

ゆず香るさっぱりサラダ



お届けする食材

甘蜜キャベツ..... 1/4個(200g)
 かぶ..... 2/3パック(260g)
 ゆず..... 1/3個

ご用意いただく食材

塩①..... 小さじ1
 「オリーブオイル..... 小さじ2
 B 黒こしょう..... 適量
 塩②..... 小さじ2

作り方

主菜 1 ごま味噌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。
 かぼちゃ: 小さめの一口大
 人参: 小さめの一口大
 小松菜: 幅5cm
 しめじ: 食べやすい大きさにほぐす
 ねぎ: 斜め切り
- ・耐熱容器にかぼちゃと人参を入れて水をかけてラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ・事前にAを合わせておく。

副菜 2 サラダの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 キャベツ: ざく切り
 かぶ: 薄いいちょう切り
- ・ボウルに野菜を加え、塩をまぶしてしっかりと混ぜたら4~5分おく。

主菜 3 ごま味噌煮を作る

- ・サラダ油を熱したフライパンに鶏肉を入れ、肉の色が変わるまで中火で2~3分炒めてから小松菜の茎以外を加えてさらに中火でさらに2~3分炒める。
- ・Aと小松菜の葉を加えて弱火で3~4分、かぼちゃがやわらかくなるまで煮込む。

副菜 4 サラダを仕上げる

- ・野菜がしんなりするまで揉み、野菜の水気を切ってから、Bを加える。
- ・すりおろし機でゆずの皮を黄色い部分のみ削って加え、残りは絞って加えたら、全体を混ぜて器に盛り完成。

主菜 5 ごま味噌煮を仕上げる

- ・白すりごま、味が足りなければ塩を加えて器に盛り付けたら完成。

生産者さんのご紹介 信濃だいたい甘熟かぼちゃ

信濃だいたい甘熟かぼちゃを作る石田さんは、東京都出身。学生時代に農業に魅せられ、現在は長野県佐久市に移住してかぼちゃやお米を中心に農業を営まれている生産者さんです。石田さんの作るかぼちゃは、おいしさに特化して開発された品種を選び、栽培と貯蔵における高い技術を駆使して甘みとうまみが最大限まで引き出されています。石田さんの貯蔵技術で甘みが増した冬のかぼちゃをご堪能ください。

