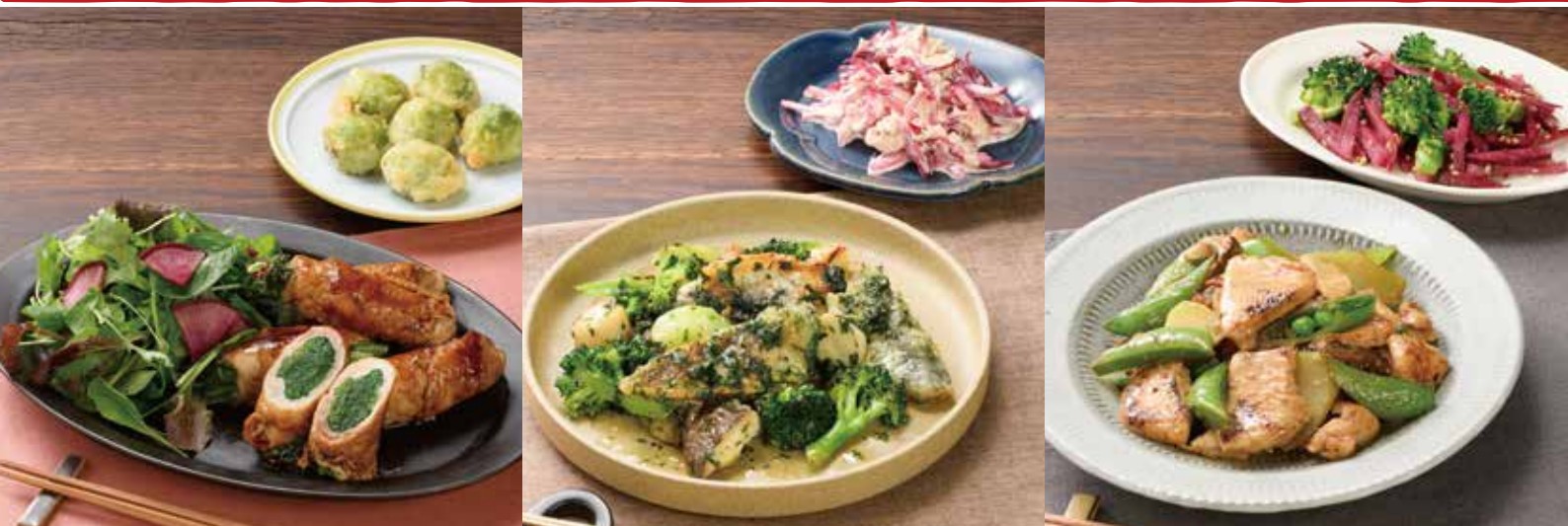


今週のテーマ

2024年の締めくくりは、華やかな野菜で彩ろう



\イチオシ食材PICK UP! /

しゅくらい
コリっと食感、祝蕾

高菜の仲間で、
わき芽の部分を収穫して
お届けした珍しい野菜です



紅くるり大根

瑞々しいので生でも加熱しても
美味しい、色鮮やかな大根です

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
ほうれん草・冬好み	1パック(200g)	1 パック			
ベビーリーフ	1パック(40g)	1 パック			
紅くるり大根	1本	1/3 本	1/3本	1/3本	
祝蕾	1パック(100g)	1 パック			
ブロッコリー	1個		1/2個	1/2個	
大葉	1パック(10枚)		1パック		
エリンギ	1パック(100g)		1/2パック	1/2パック	
スナップえんどう	1パック(80g)			1パック	
豚バラスライス ●	1パック(180g)	1 パック			
あじフィーレ(粉付き)	1パック(200g)		1パック		
ツナ	1パック(50g)		1パック		
みそだれチキン ●	1パック(230g)			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 冬好みほうれん草の肉巻き



お届けする食材

豚バラスライス.....1パック(180g)
ほうれん草・冬好み
.....1パック(200g)
ベビーリーフ.....1パック(40g)
紅くるり大根.....1/3本(100g)

ご用意いただく食材

塩.....ひとつまみ
こしょう.....少々
酒①.....大さじ1
小麦粉.....適量
〔砂糖.....大さじ1と1/2
A 醤油.....大さじ1と1/2
〔酒②.....大さじ1
(お好みで)塩.....ひとつまみ
(お好みで)オリーブオイル
.....小さじ2

副菜 丸ごと楽しむ
祝蕾のお手軽フリット

お届けする食材

祝蕾.....1パック(100g)

ご用意いただく食材

〔水(あれば炭酸水).....50ml
小麦粉.....大さじ4
B マヨネーズ.....大さじ2
〔塩.....ひとつまみ
サラダ油.....適量

作り方

主菜 1 肉巻きの下ごしらえをする

- ・豚バラ肉を解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・紅くるり大根を薄いいちょう切りにし、ベビーリーフとともに皿に盛り付ける。
- ・ほうれん草をさっと洗ってラップでくるみ、電子レンジ600wで2分加熱し、冷水にさらして水けをきる。

— お野菜上手のちょこっと豆知識 —

軸も美味しく!ほうれん草の下処理術

十字に切り込みを入れ、水をはったボウルの中で振るよう洗うと、茎の根元に入り込んだ汚れが取れやすくなります。



副菜 2 フリッターを作る

- ・祝蕾を食べやすい大きさに切る。
- ・ボウルにBを入れてよく混ぜ衣を作る。
- ・鍋またはフライパンに2cm程サラダ油を入れて熱し(170℃ほどが目安)、祝蕾に衣をつけ、中火で約4分、衣がきつね色になるまで揚げたら完成。

主菜 3 肉巻きを作る

- ・ほうれん草を肉巻の幅に切る。
- ・豚バラ肉を縦に並べて塩こしょうを振り、ほうれん草を巻いて小麦粉をまぶす。
- ・フライパンを熱し、肉巻きの巻き終わりを下にして中火で約2分こんがり焼き目が付くまで転がしながら焼く。
- ・フライパンの油をサッとふき取り、酒①を加えてフタをし、約3分蒸し焼きにする。

副菜 4 肉巻きを仕上げる

- ・Aを加えて弱火で約1分煮からめたら器に盛り付け完成。食べる前に半分に切ると一口で食べやすくなります。
- ・お好みで、サラダに塩とオリーブオイルをかけても。

— お野菜上手のちょこっと豆知識 —【祝蕾】

祝蕾は、高菜のような葉っぱの間から複数個育つ「わき芽」の部分のことを指します。高菜文化が根付いている九州地方では、年末年始の祝いごとや春を告げる野菜として親しまれている野菜です。油との相性がよく、九州では天ぷらや油炒めにして食べられることが多いと言われています。まだまだ珍しい祝蕾をフリットでお楽しみください♪



主菜

大葉ソースで食べる
アジと野菜のソテー

お届けする食材

あじフィーレ(粉付き)
..... 1パック(200g)
ブロッコリー 1/2パック(75g)
大葉..... 1パック(10g)
エリンギ..... 1/2パック(50g)

ご用意いただく食材

〔オリーブオイル①.....大さじ2
塩①.....ひとつまみ
こしょう.....少々
A (お好みで)おろしにんにく
..... 小さじ1/2
(お好みで)粉チーズ.....大さじ1
オリーブオイル②.....小さじ1
塩②.....ひとつまみ
オリーブオイル③.....小さじ2

副菜

紅くるり大根のツナサラダ



お届けする食材

紅くるり大根..... 1/3本(100g)
ツナ..... 1パック(50g)

ご用意いただく食材

〔マヨネーズ.....大さじ2
B 酢.....大さじ1/2
砂糖.....ふたつまみ

作り方

副菜

1 ツナサラダの下ごしらえをする

- ・紅くるり大根を千切りにしてボウルに入れ、塩をなじませ5分ほど置いておく。

主菜

2 ソテーの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
ブロッコリーの房:食べやすい大きさ
ブロッコリーの茎:長さ4cmのスティック状
エリンギ:一口大
- ・ブロッコリーをさっと水にくぐらせふんわりラップをかけ、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ・大葉をすりつぶすか細かいみじん切りにして小鉢に入れ、Aと混ぜ合わせてソースを作る。

副菜

3 ツナサラダの下ごしらえをする

- ・紅くるり大根の水分をぎゅっと絞り、Bとツナを加えてよく和えたら完成。

主菜

4 ソテーを作る

- ・フライパンにオリーブオイル②を熱し、ブロッコリー、エリンギを入れ、塩②をふって中火で4分、こんがり焦げ目がつくまでソテーしたら一度取り出す。
- ・同じフライパンにオリーブオイル③を足し、凍ったままのアジを入れて時々ひっくり返しながらか中火で5分こんがり焦げ目がつくまでソテーする。
- ・野菜を戻し入れ、大葉のソースをお好みの量入れて全体を和えたら皿に盛り付け完成。

ー ワンポイントアドバイス ー パスタにも!

大葉のソースはパスタソースにもぴったりです。
シーフードやベーコンなども一緒に入れると
ちょっと華やかなパスタになりますよ。

生産者さんのご紹介 紅くるり大根

夏は暑く、冬は全国有数の豪雪地帯という厳しい環境下の飯山市で、約6年前から農業を営まれている若手生産者です。栽培されている野菜は、紅くるり大根をはじめ、レタスやミニパプリカなど約10種類。通常、豪雪地帯は冬の間、農作物の栽培ができません。霜田さんは1年中美味しい野菜をお届けできるよう、雪のエネルギーを使って、野菜保存に最適な環境を作る貯蔵庫「雪室(ゆきむろ)」を活用しています。おいしい状態のまま、冬の間も野菜を出荷されています。おやさい献立セットでは、雪室で貯蔵された紅くるり大根も今後お届けしますので、ぜひ楽しみにお待ちください!

あいこう農園 霜田さんご夫婦(長野県)



主菜

スナップエンドウと鶏肉の コクうま味噌だれソテー



お届けする食材

みそだれチキン 1パック(230g)
エリンギ 1/2パック(50g)
スナップエンドウ 1パック(80g)
ブロッコリーの茎
..... 1/2本分(35g)

ご用意いただく食材

ごま油 大さじ1
塩 ひとつまみ
酒 大さじ1

副菜

ブロッコリーと 紅くるり大根のナムル



お届けする食材

ブロッコリーの房
..... 1/2本分(40g)
紅くるり大根 1/3本(100g)

ご用意いただく食材

塩 ふたつまみ
和風顆粒だし 小さじ1
ごま油 大さじ1
A 白いりごま 小さじ1
(お好みで)塩昆布 少々

作り方

主菜 1 味噌だれソテーの下ごしらえをする

- ・みそだれチキンを解凍していない場合、流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
スナップエンドウ:斜めに2等分
エリンギ:縦半分に切り幅5mmの斜め切り
ブロッコリーの茎:厚さ5mmの斜め切り

副菜 2 ナムルの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
ブロッコリーの房:食べやすい大きさ
紅くるり大根:厚さ3mmの拍子切り
- ・ブロッコリーの房はさっと水煮くぐらせふんわりラップをし、電子レンジ600wで3分加熱する。
- ・紅くるり大根に塩をふり、水分が出るまでおいておく。

副菜 3 ナムルを仕上げる

- ・紅くるり大根の水分を絞る。
- ・粗熱をとったブロッコリー、Aを加えてよく和えたら完成。

主菜 4 味噌だれソテーを作る

- ・フライパンにごま油を熱し、スナップエンドウ、エリンギ、ブロッコリーの茎を入れて塩を振り、中火で2~3分こんがり焦げ目がつくまで焼いて一度取り出す。
- ・みそだれチキンを入れて中火で1分炒めたら、野菜を戻し入れて全体を混ぜ、酒を加えてフタをし、弱火で3分蒸し焼きにする。
- ・全体に火が通ったら、器に盛り付け完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【お正月野菜】

「お正月野菜」をご存知ですか？

「お正月野菜」とは、新年を祝うおせち料理に使われてきた野菜や、縁起のいい野菜のことを指します。地域ごとに食べられる野菜は様々ですが、今回はその一部を意味と一緒にご紹介。「お正月野菜」をたくさん食べて、良いお年をお迎えください！

＜お正月野菜一例＞※諸説あり

- ・れんこん:穴が空いていることから、未来の見通しが良くなるように
- ・金時人参:んがついていることから、運がつくように
- ・三浦大根:土の中にしっかりと根を張ることから、家族の土台を支えられるように

