

今週のテーマ

お正月明けは、素材の力で気楽に楽しむ献立を



＼イチオシ食材PICK UP! /



沖縄で育った、
ちぐさピーマン

沖縄の土「ジャーガル」で育った
ちぐさは、ピーマン嫌いも
うなる美味しさです



イタリア生まれの、
カーボロネロ

煮ても焼いてもおいしい、
丸くないちりめん状のキャベツ

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
ふぞろいエリンギ	1パック(150g)	1/2 パック		1/2パック	
玉ねぎ	1パック(500g)	1/5 パック	1/5パック	2/5パック	1/5パック
ジャーガルちぐさ	1パック(180g)	1 パック			
キウイフルーツ	1パック(200g)		1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	
竜馬なす	3本		2本		1本
トマト	2個		1個	1個	
カーボロネロ	1パック(80g)		1/2パック	1/2パック	
豚バラスライス ●	1パック(180g)	1 パック			
ジューシー絹厚揚げ	1パック(90g×2個)	1 パック			
鶏むね肉 ●	1パック(250g)		1パック		
いわしフィーレ	1パック(200g)			1パック	

※レシピカードはご購入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 やさしい旨み、肉豆腐



お届けする食材

豚バラスライス..... 1パック(180g)
 ジューシー絹厚揚げ
 1パック(90g)
 ふぞろいエリンギ
 1/2パック(75g)
 玉ねぎ..... 1/5パック(100g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1
 〔 水..... 100ml
 みりん..... 大さじ1
 A 酒..... 大さじ1
 醤油 大さじ1
 砂糖 大さじ1

副菜 肉厚! ジャーガルちぐさの丸ごと焼き



お届けする食材

ジャーガルちぐさ... 1パック(180g)

ご用意いただく食材

〔 醤油 適量
 B かつお節..... 適量

作り方

主菜 1 肉豆腐の下ごしらえをする

- ・ 豚肉を解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・ 食材を切る。
 ふぞろいエリンギ: 食べやすい大きさに切る。
 玉ねぎ: くし切り
 厚揚げ: それぞれ4等分
- ・ Aを混ぜ合わせておく。

副菜 2 丸ごと焼きを作る

- ・ ちぐさはタネを取らずに、破裂しないよう包丁で2cmほどの切れ目を1か所いれ、オーブントースターで約10分、こんがり焦げ目がつくまで焼く。(入らない場合は半分に切る。)
- ・ 焼き目が付いたらそのままトースター内に5分放置し、余熱で火を通す。
- ・ 皿に盛りつけ、Bをつけてお召し上がりください。

主菜 3 肉豆腐を仕上げる

- ・ サラダ油を熱したフライパンに、豚肉と玉ねぎをほぐしながら中火で炒める。半分以上色づいてきたら厚揚げをいれ、中火で両面を焼き付ける。
- ・ Aを加えて中火でひと煮立ちするまで加熱し、弱火にして7~8分程煮込み、皿に盛りつけて完成。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【ジャーガルちぐさ】

沖縄の野菜は数あれど、一度は食べていただきたいのが「ジャーガルちぐさ」。
 大ぶりで食感と味は抜群にも関わらず、栽培効率の悪さから希少となっている品種「ちぐさ」を、沖縄の「ジャーガル」と呼ばれるミネラル分豊富な土壌で栽培したピーマンです。
 最近のピーマンは、肉詰めにすることを意識して開発された皮の薄いものが主流ですが、ジャーガルちぐさは肉厚で本来のうまみが際立つ、主役級のピーマンです。ピーマンが苦手な方もぜひお試しください。



主菜 ふっくら鶏の国産キウイソース添え



お届けする食材

鶏むね肉 1パック(250g)
 キウイ 1パック(200g)
 チャイルドリーフ(小松菜)
 1/2パック(35g)
 竜馬なす2/3本 (150g)

ご用意いただく食材

酒 大さじ1/2
 オリーブオイル① 大さじ1
 オリーブオイル② 大さじ1/2
 「塩 ふたつまみ
 A 酢 大さじ1/2
 黒こしょう 少々

副菜 カーボロネロが入った、ほっこりトマトスープ



お届けする食材

トマト 1個(70g)
 カーボロネロ 1/2パック(40g)
 玉ねぎ 1/5パック(100g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル 大さじ1
 「チキンブイヨン... 1/2袋(小さじ1/2)
 B 水 400ml
 塩 適量
 黒こしょう 適量

作り方

主菜 1 ふっくら鶏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。
- ・食材を切る。
 なす:縦に幅1cmにスライス
 キウイ
 飾り付け用:幅5mmの輪切り4枚
 味付け用:幅5mmの半月切り
- ・鶏肉の筋を取ってから、全体にフォークで穴をあけて幅1cmの削ぎ切りにする。
- ・ポリ袋に鶏肉と味付け用のキウイ・酒を加え、キウイをつぶしながらしっかりと揉み込み、5分程度漬け込む。
- ・飾り付け用のキウイ・チャイルドリーフを皿に盛り付ける。

副菜 2 スープを作る

- ・野菜を切る。
 トマト:1cmの角切り
 カーボロネロ:縦半分に切ってから幅2cm
 玉ねぎ:2cmの角切り
- ・オリーブオイルを熱した鍋に、玉ねぎとカーボロネロを加えて中火で2~3分炒めたら、Bとトマトを加えて煮立たせる。
- ・煮立った後、弱火で2~3分煮込んで塩で味をととのえる。
- ・器に盛り、黒こしょうを振って完成。

主菜 3 ふっくら鶏を仕上げる

- ・オリーブオイル①を熱したフライパンになすを加え、両面に焼き目がつくように強火で2~3分ずつ加熱し、皿に盛りつける。
- ・オリーブオイル②を熱したフライパンに漬け込んだ食材をすべて入れてフタをし、全体に火が通るように中火で3~4分加熱する。
- ・フタを開けてAを加え、味をなじませながら中火で2~3分加熱した後、皿に鶏肉・残りのソースの順で盛りつけ、黒こしょうを振って完成。

ー ワンポイントアドバイス ー キウイ

キウイの量が多いと感じたら、デザートに♪
 ハチミツなどと一緒にヨーグルトに加えてお召し上がり
 いただくと、酸味のあるキウイもよりおいしくお楽しみ
 いただけます！

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー 【国産キウイ】

らでいっしょぶーやの生産者さんが作るキウイは「ハイワードキウイ」というグリーンキウイの中でも代表的な品種です。果肉は鮮やかな緑色でジューシーな食感を持ち、甘味と酸味のバランスが絶妙で、香りも爽やかです。比較的日持ちが良い品種のため、硬く酸味がしっかりとした状態で流通されることも多いですが、時間が経つと柔らかく甘みが増して食べ頃を迎えます。

今回はキウイの酸味を生かしたレシピです。国産のキウイの新たなおいしさを献立を通して発見しましょう！



主菜

カーボロネロとイワシの
ガーリックソテー

お届けする食材

トマト.....1個(70g)
いわしフィーレ.....1パック(200g)
カーボロネロ.....1/2パック(40g)
玉ねぎ.....1/5パック(100g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル.....大さじ1
にんにく.....1片
醤油.....大さじ1
(お好みで)
塩こしょう.....適量
パセリ.....適量

副菜

エリンギと玉ねぎのさっぱりマリネ



お届けする食材

ふぞろいエリンギ 1/2パック(75g)
玉ねぎ.....1/5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

酢.....大さじ2
オリーブオイル.....大さじ1
A 砂糖.....小さじ1
塩.....ふたつまみ
黒こしょう.....ふたつまみ

作り方

副菜

1 マリネを作る

- ・野菜を切る。
ふぞろいエリンギ:薄切り
玉ねぎ:薄切り
- ・耐熱容器にベビーリーフ以外の野菜を入れて電子レンジ600wで4分加熱し、水気を切ってから粗熱を取る。
- ・混ぜ合わせたAと野菜を和え、冷蔵庫で食べる直前までマリネを冷やす。

主菜

2 ソテーの下ごしらえをする

- ・いわしを解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・野菜を切る。
トマト:3cmの角切り
カーボロネロ:縦半分にして幅3cm
玉ねぎ:幅1cmのくし切り
にんにく:薄くスライス

主菜

3 ソテーを仕上げる

- ・オリーブオイルを熱したフライパンに、にんにくを加えて焼き色がついたら取り出す。
- ・同じフライパンに凍ったままのいわしを加えて強火で両面に焼き目をつけたら、カーボロネロと玉ねぎをいわしの隙間に加えてフタをし、中火で4～5分加熱する。
- ・フタを開け、取り出しておいたにんにくと醤油を加えて、強火で1分炒めてから火を止める。
- ・味が足りなければ塩こしょうでさらに味を調べ、皿に盛りつける。トマトとお好みでパセリを散らして完成。

副菜

4 マリネを仕上げる

- ・冷蔵庫からマリネを取り出してベビーリーフ・マリネの順で器に盛った後、黒こしょうをかけて完成。

残った野菜でもう1品

具だくさん! なすと玉ねぎのスパニッシュオムレツ

- ①なすは5mm幅の輪切り、玉ねぎはひと口大の大きさに切る。ボウルにたまご3つ、チキンブイヨン(小さじ2)を入れ混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、切った野菜を加え中火で2分炒め、卵液を入れ中火で2分焼く。たまごが固まったら裏返し、さらに中火で2分焼いて完成。お好みでケチャップ、パセリを加えても。

