

今週のテーマ

ひと手間アレンジで、簡単だけど本格派メニュー！



＼イチオシ食材PICK UP! /



青森県産
湯けむりもやし

「幻の豆」ともいわれる黒千石を
土で栽培。
しっかりとした豆の味わいを
楽しめます◎



食卓に彩りを
3色姫にんじん

味の違いは中面でご紹介！

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
葉にんにく	1パック(100g)	1 パック			
玉ねぎ	1パック(500g)	1/3 パック	1/6パック	1/3パック	1/6パック
湯けむりもやし	1パック(150g)	2/3 パック	1/3パック		
3色姫にんじん	1パック(300g)	1/3 パック	1/3パック	1/3パック	
野生種えのき茸	1パック(150g)		1/2パック	1/2パック	
ミニトマト	1パック(120g)		2/3パック	1/3パック	
丸葉春菊	1パック(120g)		2/3パック	1/3パック	
豚小間切れ	1パック(190g)	1 パック			
北海道産真だら 切り落とし ●	1パック(300g)		1パック		
うまみこい鶏 手羽元 ●	1パック(300g)			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

一味唐辛子で本格派!
葉にんにく楽しむ回鍋肉

お届けする食材

豚小間切れ..... 1パック(190g)
葉にんにく..... 1パック(100g)
玉ねぎ..... 1/3パック(160g)

ご用意いただく食材

ごま油..... 大さじ1
味噌..... 大さじ2
醤油..... 大さじ1
酒..... 大さじ1
A 砂糖..... 小さじ1
一味唐辛子..... 少々
(お好みで調整してください)

副菜

幻の湯けむりもやし味わう、
さっぱり和え

※画像のもやしは黄色の豆が付いていますが、
お届けする湯けむりもやしは、黒い豆が付いたものとなります。

お届けする食材

湯けむりもやし.... 2/3パック(100g)
3色姫にんじん.... 1/3パック(100g)

ご用意いただく食材

水..... 鍋たっぶり
塩..... ひとつまみ
「ポン酢..... 大さじ2
B しょう油..... 小さじ1
白いりごま..... 少々

作り方

主菜

1 回鍋肉の下準備をする

- ・野菜を切る。
葉にんにくの葉: 幅10cm
葉にんにくの根: 4等分
玉ねぎ: 幅2cmのくし切り

副菜

2 さっぱり和えの下準備をする

- ・皮付きのまま姫にんじんを千切りにする。
- ・鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら塩と湯けむりもやしを加える。
- ・湯けむりもやし全体が湯に浸かるように上下を返しながらかき混ぜ、ザルにあげて冷ます。
- ・姫にんじんは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600wで1分加熱する。

主菜

3 回鍋肉を仕上げる

- ・ごま油を熱したフライパンに玉ねぎ、葉にんにくの根を加えて中火で2分炒め、葉にんにくの葉と肉を加えてさらに火が通るまで中火で3分炒める。
- ・Aを加えて中火で2分炒め合わせ、水分が飛んだら器に盛り完成。

副菜

4 さっぱり和えを仕上げる

- ・姫にんじんの入った容器に湯けむりもやし、Bを加えて和える。
- ・器に盛り付け、白いりごまをかけて完成。

一 お野菜上手のちょこっと豆知識 一【葉にんにく】

葉にんにく、知っていますか?

ニラと長ネギを合わせたような見た目ですが、香りはにんにく。葉も茎も全部食べることができます。葉にんにくと玉にんにくの一番の違いは収穫時期の違いで、葉にんにくは玉にんにくの成長過程で早期収穫します。葉にんにくを食べる文化は中国から日本に伝わってきたといわれており(諸説あり)、本場の中華料理には欠かせない、特に四川料理での麻婆豆腐やホイコーローなどでは必ず使われる食材です。中国料理にはもちろん、炒め物、味噌汁、すき焼き、鍋など、どんな料理にもおすすめです。



主菜

北海道産真だらの
彩りフライパン蒸し

※画像のもやしは黄色の豆が付いていますが、
お届けする湯けむりもやしは、黒い豆が付いたものとなります。

お届けする食材

北海道産真だら 1パック(300g)
湯けむりもやし..... 1/3パック(50g)
玉ねぎ..... 1/6パック(90g)
野生種えのき茸..... 1/2パック(75g)
ミニトマト..... 2/3パック(80g)

ご用意いただく食材

塩 少々
ごま油① 大さじ1/2
〔チキンブイヨン
..... 1袋(小さじ2)
A 酒..... 大さじ2
〔醤油 大さじ1/2
ごま油② 大さじ1/2

副菜

カラフル人参たっぷりサラダ



お届けする食材

3色姫にんじん..... 1/3パック(100g)
丸葉春菊..... 2/3パック(80g)

ご用意いただく食材

〔マヨネーズ 大さじ1
酢..... 大さじ1/2
B 砂糖 小さじ1
〔塩..... 適量
オリーブオイル 大さじ1/2
黒こしょう..... 少々

作り方

主菜 1 フライパン蒸しの下準備をする

- ・真だらを解凍していない場合は、流水で解凍する。
- ・真だらの水気を取り、塩を振る。
- ・野菜を切る。
玉ねぎ:幅3cmにくし切り
野生種えのき茸:石づきを落としてほぐす
ミニトマト:半分
- ・Aを容器に入れて混ぜ合わせておく。

副菜 2 サラダの下準備をする

- ・野菜を切る。
姫にんじん:幅5mmの輪切り
丸葉春菊:食べやすい大きさにちぎる
- ・姫にんじんをラップに包み、電子レンジ600wで1分加熱する。

副菜 3 サラダを仕上げる

- ・丸葉春菊を皿に盛り付ける。
- ・オリーブオイルを熱したフライパンに、姫にんじんを加えて焼き目がつくように中火で2~3分加熱したら、皿に盛り付ける。
- ・Bを混ぜ合わせてソースを作りサラダにかけ、黒こしょうをふって完成。

主菜

4 フライパン蒸しを仕上げる

- ・冷えたフライパンにごま油①を引き、玉ねぎ、もやしの順で敷き詰める。その上に真だら、周りに野生種えのき茸とミニトマトを敷き詰める。
- ・Aを全体にかけて、フタをし中火で加熱し、煮立ってきたら弱火で8分煮込む。(時々フライパンを揺らして、焦げ付かないように)
- ・全体がしんなりして火が通ったら、ごま油②をかけて皿に盛り完成。

生産者さんのご紹介 幻の黒千石でつくった 湯けむりもやし

「湯けむりもやし」は、江戸時代から山形県や青森県などの温泉地の一部で、大豆を温泉熱などで発芽させて栽培し、津軽藩主にも献上されていたと言われています。野菜くらぶ青森では、「幻の豆」ともいわれる北海道産の黒千石豆を使用し、栄養豊富な土と湧き水で「もやし」を栽培することで、うまみたっぷりに育てています。豆と栽培方法にこだわった、食味を追求した逸品をお楽しみください！

野菜くらぶ青森 伊藤さん(左)・山崎さん(右)



主菜

香る野菜と味わう
手羽元の甘辛グリル

お届けする食材

うまみこい鶏手羽元
..... 1パック(300g)
丸葉春菊..... 1/3パック(40g)
3色姫にんじん..... 1/3パック(100g)
野生種えのき茸..... 1/2パック(75g)

ご用意いただく食材

ごま油 小さじ2
野菜ブイヨン
A 1/2袋(小さじ1)
醤油 小さじ1
すりおろしにんにく..... 小さじ1
醤油 大さじ1
みりん 大さじ1/2
B 酒..... 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
水..... 50ml

副菜

ほっこり染み入る、
オニオンスープ

お届けする食材

玉ねぎ..... 1/3パック(160g)
ミニトマト..... 1/3パック(40g)

ご用意いただく食材

水 400ml
和風顆粒だし
C 1/2袋(小さじ1)
醤油 小さじ1
塩 適量
かつお節 適量

作り方

主菜 1 グリルの下準備をする

- ・手羽元を解凍していない場合は流水解凍する。
- ・野菜を切る。
丸葉春菊:幅5cm
姫にんじん:長さ5cmの薄い細切り
野生種えのき茸:石づきを落としてほぐす
- ・大き目の耐熱容器にAを入れて混ぜ、姫にんじんとえのきを入れて全体を混ぜる。
- ・ふんわりラップをし、電子レンジ600wで3分加熱したら粗熱をとっておく。

副菜

2 スープの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
玉ねぎ:幅1cmにくし切り
ミニトマト:半分

副菜

3 スープを仕上げる

- ・鍋に水を入れて火にかけ沸騰させる。
- ・Cと玉ねぎを加え、玉ねぎに火が通るまで煮る。
- ・ミニトマトを加えて中火で1分加熱し、味が足りなければ塩で味を整える。
- ・器に盛り、かつお節をかけて完成。

主菜 4 グリルを作る

- ・皿に丸葉春菊、姫にんじんとえのきの和えものを盛り付けておく。
- ・サラダ油を熱したフライパンに手羽元を並べ、強火で焼き目がつくまで両面2~3分ずつ焼く。
- ・弱火にしてからBを加え、全体に絡むように混ぜてからフタして7~8分煮込む。(焦げ付かないように時々ひっくり返す)
- ・フタを外して中強火にし、水分を飛ばしながら照りが出るように1~2分焼いてから器に盛り付ける。

— お野菜上手のちょこっと豆知識 —【3色姫にんじん】

＼味わいの違いを楽しもう!／



パープルスティック(紫)
細長い見た目。甘みがとても強く、にんじんの香りも感じられる。

イエロースティックNEO(黄色)
細長い見た目。甘みもあるが、にんじんの旨みをしっかりと感じられる。

クリスティーナ(オレンジ)
通常のにんじんのような見た目。すっきりとした味わいで食べやすい。

生産者さんからのメッセージ 3色姫にんじん

美味しい姫にんじんをお届けする為に、厳寒期に収穫します。
極寒期は姫にんじんの葉が枯れてしまうため、機械収穫が使えずに全て手で収穫しています。
手作業な為に一回で沢山の量は出せませんが、頑張って栽培、出荷を行なっています。
食卓に少しの彩りを添えられれば嬉しいです。

那須よかつべ村 益子さん(左)・榎本さん(右)

