

今週のテーマ

旬やさい・くだもので彩る 3日間の春待ちごはん



\イチオシ食材PICK UP! /



はっさく

爽やかな酸味が料理の
アクセントになります♪



大株ほうれん草

通常の約1.5倍の時間をかけて
じっくり育てました!

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。

		使用スケジュール			
食材	お届け目安量	1日目	2日目	3日目	余る食材
大株ほうれん草	1パック(200g)	1 パック			
えのき	1パック(200g)	1/2 パック	1/2パック		
はっさく	1個	2/3 個		1/3個	
玉ねぎ	1パック(500g)	1/6 パック	1/3パック	1/2パック	
チャイルドリーフ水菜	1パック(70g)	1/2 パック	1/4パック	1/4パック	
ミニトマト	1パック(120g)		3/4パック	1/4パック	
れんこん	1パック(300g)			1パック	
放牧豚上小間肉	● 1パック(250g)	1 パック			
鶏の小間切れ	● 1パック(300g)		1パック		
ふっくら白身魚のサクサクフライ	1パック(180g)			1パック	
ツナ	1パック(50g)			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。

主菜 匠のほうれん草を味わう常夜鍋



お届けする食材

放牧豚上小間肉..... 1パック(250g)
大株ほうれん草..... 1パック(200g)
えのき..... 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

〔水..... 500ml
和風顆粒だし
A 1袋(大さじ1)
酒..... 100ml
ぽん酢..... 適量
お好みの薬味(刻みねぎ・大根
おろしなど)..... 適量

副菜 はっさくで作る彩りサラダ



お届けする食材

はっさく..... 2/3個(130g)
玉ねぎ..... 1/6パック(80g)
チャイルドリーフ水菜
..... 1/2パック(35g)

ご用意いただく食材

〔オリーブオイル..... 大さじ2
酢..... 大さじ1
B 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

主菜 1 常夜鍋の下準備をする

- ・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。
えのき: 石づきを落としてほぐす
大株ほうれん草: 1枚ずつになるように葉をほぐす
(大きければ半分に切る)

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【大株ほうれん草】

<ほうれん草の上手な下処理>

ほうれん草は実は根元まで食べられます!

- ①汚れている部分を切り落としてから、根元に細かく切り込みをいれてほうれん草をほぐす
- ②ボウルに水をためて根本側をもむようにして土を落とし、葉も同じように洗う(汚れが気になる場合は、最後に流水で洗い流してください)



副菜 2 彩りサラダを作る

- ・食材を切る。
はっさく: 皮をむいて幅1cmのいちよう切り
玉ねぎ: 薄くスライスし、水にさらす
- ・ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、水気を切った玉ねぎ、チャイルドリーフ水菜、はっさくを加えてさっと和える。
- ・皿に盛りつけて完成。

主菜 3 常夜鍋を仕上げる

- ・鍋にAを加え、沸騰するまで火にかける。
- ・中強火にして豚肉、えのき、ほうれん草の順で食材を加え加熱する。
(ガスコンロなどを使って食卓で加熱してお召し上がりいただくこともおすすめです。)
- ・ぽん酢やお好みの薬味をつけてお召し上がりください。
(食材を追加する場合は、にんじんや白菜などがよく合います。)

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【常夜鍋】

ほうれん草が主役の鍋をご存じですか?

それは「毎晩食べても飽きがこない」ということから名付けられた、常夜鍋(じょうやなべ)。
出汁と酒を煮立て、豚肉とほうれん草などの葉野菜をさっと煮て、ぽん酢につけていただきます。
鉄分やビタミン豊富なほうれん草をたくさん食べられるヘルシーで嬉しい鍋料理です。
今が最もおいしい季節のほうれん草。
素材の味を引き出す常夜鍋で、ほうれん草そのものの味をぜひお楽しみください。



主菜 野菜と一緒に鶏肉の親子丼



お届けする食材

鶏の小間切れ 1パック(300g)
 玉ねぎ 1/3パック(170g)
 チャイルドリーフ水菜
 1/4パック(10g)
 えのき 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

たまご 2つ
 サラダ油 適量
 塩 ひとつまみ
 こしょう 適量
 「水 50ml
 A 白だし 大さじ3

副菜 味染みミニトマトの煮びたし



お届けする食材

ミニトマト 3/4パック(90g)

ご用意いただく食材

「和風顆粒だし
 B 1/2袋(小さじ1)
 「水 300ml

作り方

主菜 1 親子丼の下準備をする

- ・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。
 えのき: 石づきを取ってから半分
 玉ねぎ: 幅1cmのくし切り

副菜 2 煮びたしを作る

- ・ミニトマトはヘタを取って洗う。
- ・鍋にBとミニトマトを加えて沸騰するまで強火で加熱する。
- ・沸騰したら中火にし、ミニトマトがくたっとするまで3~4分煮る。
- ・粗熱を取り、器に盛つけたら完成。

主菜 3 親子丼を仕上げる

- ・ボウルにたまごを割り溶き、Aを加えて混ぜ、卵液をつくる。
- ・フライパンにサラダ油を加え、鶏肉、玉ねぎ、えのき、塩、こしょうを入れ中火で1分炒める。
- ・卵液の半量を加え中火で2分煮る。
- ・器にご飯を盛り付け、その上に水菜を敷き詰める。
- ・具材を軽くかき混ぜ、残りの卵液を加えフタをし、中火で1分~2分たまごが半熟になるまで加熱する。
- ・ご飯の上に盛りつけたら完成。

生産者さんのご紹介 大株ほうれん草

冬のほうれん草は葉物の甘み・香りが濃くなりますが、それとともににえぐみも強くなってしまいがち。野菜では最も栽培が難しいと言われるトマト栽培の名人、那須よっぺ村の益子さんが手がけたほうれん草は一味違います。通常ほうれん草の約1.5倍の90日以上時間をかけてじっくりと育てる事で、ほうれん草のえぐみを抑えたまま甘みを引き出しました。栽培に日数をかけているぶん大株で、甘み・香りが濃いのに後味もすっきりとしたほうれん草をお楽しみください。



主菜

白身魚の簡単フライ
～シャキッと根菜タルタル添え～

※写真にはミニトマトは含まれておりませんが、彩りのアクセントとしてお使いください。

お届けする食材

ふっくら白身魚のサクサクフライ
(冷凍のまま) 1パック(180g)
はっさく 1/3個(70g)
れんこん 1/3パック(100g)
玉ねぎ 1/3パック(170g)
チャイルドリーフ水菜
..... 1/4パック(20g)
ミニトマト 1/4パック(30g)

ご用意いただく食材

たまご 2個
マヨネーズ 大さじ4
酢 大さじ1/2
A 黒こしょう 少々
砂糖 小さじ2

副菜

れんこんで作る、
やみつきガレット

お届けする食材

ツナ 1パック(50g)
れんこん 2/3パック(200g)
玉ねぎ 1/6パック(85g)

ご用意いただく食材

オリーブオイル① 大さじ1/2
オリーブオイル② 大さじ1/2
マヨネーズ 大さじ2
「黒こしょう ひとつまみ
B 塩 適量
粉チーズ(お好みで) 適量
パセリ(お好みで) ひとつまみ

作り方

副菜

1 ガレットの下準備をする

- ・野菜を切る。
れんこん: 薄くスライス
玉ねぎ: 薄くスライス
(スライサーを使うと簡単です!)

主菜

2 簡単フライの下準備をする

- ・野菜を切る。
ミニトマト: 半分
れんこん: 幅5mm角
玉ねぎ: 粗みじんにして水にさらす
はっさく: くし切り
- ・耐熱容器にたまごを割り入れて卵黄を崩してから電子レンジ600wで1分30秒加熱する。(足りなければ固まるまで10秒ずつ加熱を追加)
- ・電子レンジからとりだし、フォークなどでたまごをよくほぐす。
- ・れんこん、玉ねぎをラップに包み、電子レンジ600wで2分しんなりするまで加熱したら粗熱を取る。
- ・たまごの耐熱容器へAとれんこん、玉ねぎを加えてよく混ぜ、タルタルソースを作る。

副菜

3 ガレットを仕上げる

- ・フライパンにオリーブオイル①を熱して玉ねぎを加え、中火で3～4分しんなりするまで炒めたら一度取り出す。
- ・炒めた玉ねぎ、ツナ、マヨネーズを和えてソースを作る。
- ・フライパンをさっと拭き、オリーブオイル②を熱してれんこんを平らになるように並べ、ソースをまんべんなくのせてフタをし、中火で4～5分加熱する。(焦げ付かないように時々フライパンを振る)
- ・フタを外してBを加え、半分にたたむ。
- ・皿に盛りつけ、お好みで粉チーズ、パセリをかけたら完成。

主菜

4 簡単フライを仕上げる

- ・皿に洗って水けをきったチャイルド水菜、ミニトマト、はっさくを盛る。
- ・フライパンにサラダ油を1cm程度ひいて中強火でしっかりと加熱する。
- ・冷凍のままの白身魚を加えて途中上下を返し、こんがりきつね色になるまで中強火で2～3分揚げ焼きにする。
- ・フライを取り出して油をよく切ってから皿に盛りつけ、タルタルソースを添えて完成。
お好みではっさくを絞ってお召し上がりください。

一 お野菜上手のちょこっと豆知識 一 【立春(りっしゅん)】

<立春はどんな日?>

一年を24の季節に分ける二十四節季(にじゅうしせつき)のひとつ「立春」。今年は2月3日(月)です。
立春は、春の始まりであり、1年の始まりとされる日。二十四節気の1番目にあたります。
立春には、「立春大吉(りっしゅんだいきち)」と書かれたお札を貼る風習や、日本の伝統行事「豆まき」、「立春大吉豆腐」「立春生菓子」などい々と縁起がよい食べ物が多くあります。
今回は特に旬を意識した食材をお届けしています。旬な食材を食べることで、春の訪れを感じましょう!

