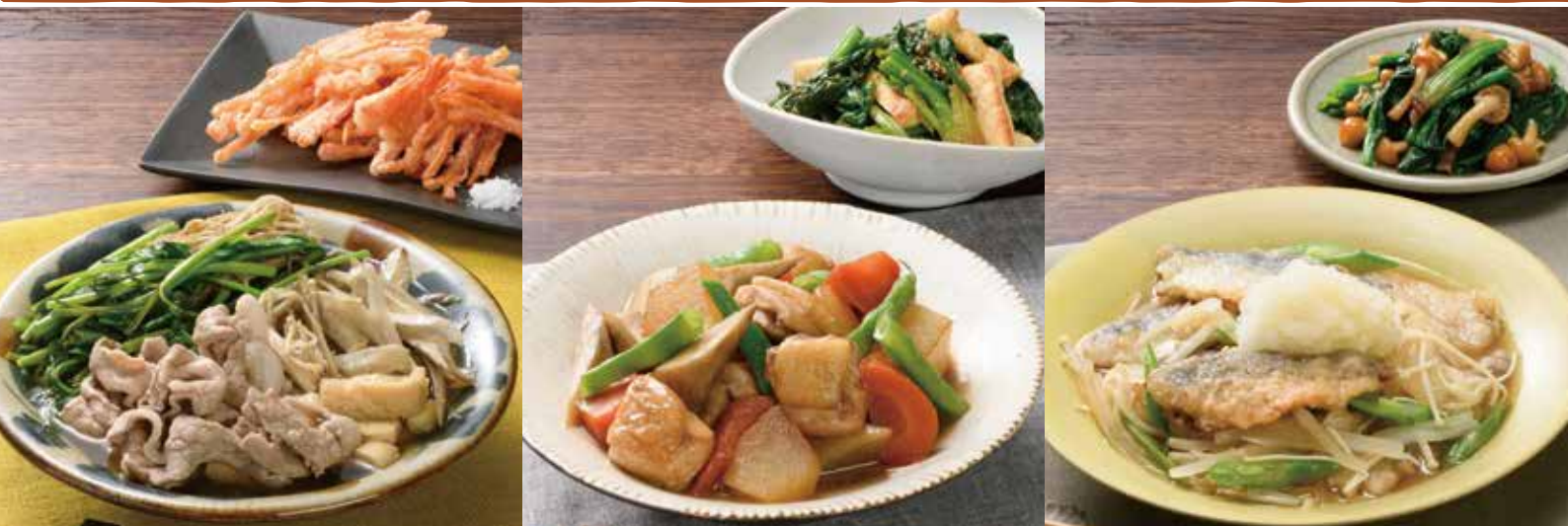


今週のテーマ

寒さを乗り切る、贅沢お野菜たっぷりレシピ



イチオシ食材PICK UP! /



セリ

さわやかな香りと
シャキシャキした
歯ごたえ



丹沢高原豚モモ

豚肉にも旬がある！
詳細は中面で♪

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
セリ	1パック(70g)	1 パック			
ごぼう	1パック(200g)	1/2 パック	1/2パック		
えのき	1パック(200g)	1/2 パック		1/2パック	
京くれない人参	1パック(250g)	1/2 パック	1/2パック		
大根	1/2本		1/2パック	1/2パック	
いんげん	1パック(80g)		1/2パック	1/2パック	
ほうれん草	1パック(200g)		1/2パック	1/2パック	
なめこ	1パック(100g)			1パック	
豚もも肉	1パック(200g)	1 パック			
油揚げ	2枚	1 枚	1枚		
鶏モモ肉カット ●	1パック(200g)		1パック		
あじフィーレ(粉付き)	1パック(200g)			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

お出汁でいただくセリと豚肉の炊き合わせ



お届けする食材

豚もも肉..... 1パック(200g)
 油揚げ..... 1枚(50g)
 えのき..... 1/2パック(100g)
 ごぼう..... 1/2パック(100g)
 セリ..... 1パック(70g)

ご用意いただく食材

水..... 500cc
 酒..... 大さじ1
 醤油..... 大さじ1
 A チキンブイヨン.. 1袋(小さじ2)
 和風顆粒だし..... 1/2袋(小さじ1)
 (お好みで)ぽん酢..... 適量

副菜

甘み引き立つ
京くれない人参の簡単かき揚げ

お届けする食材

京くれない人参... 1/2パック(125g)

ご用意いただく食材

小麦粉①..... 大さじ1
 [小麦粉②..... 大さじ2
 片栗粉..... 大さじ2
 B マヨネーズ..... 大さじ1
 [水..... 大さじ3
 サラダ油..... 鍋またはフライパンに1cm
 塩..... 適量

作り方

主菜

1 セリ鍋の下準備をする

- ・食材を切る。
 油揚げ:横長にして置き横半分に切り、
 端から幅1cmに切る
 えのき:石づきを落としてほぐす
 ごぼう:ささがきにし、水にさらす
 セリ:幅5cmのざく切り

副菜

2 かき揚げの下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
 京くれない人参:皮つきのまま細切り
- ・ポリ袋に京くれない人参、小麦粉①を入れて粉付けする。
- ・ボウルにBを入れ混ぜ、京くれない人参を入れさらに混ぜる。

副菜

3 かき揚げを作る

- ・フライパンに1cm油を入れて熱し(170℃ほどが目安)、生地を4等分にして入れ、中火で片面を3分ずつ焼く。
- ・こんがりと焼けたら器に盛り、塩を振って完成。

主菜

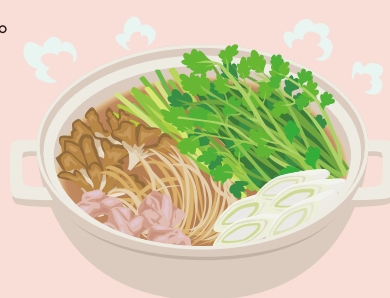
4 セリ鍋を仕上げる

- ・豚肉:5cm幅に切る。
- ・鍋にAを加え火にかけて沸騰したら、豚肉、水けをきったごぼう、えのき、油揚げの順で加熱し、最後にセリを加えサッと火を通し完成。加熱しながら食卓でお召し上がりいただくこともおすすめです。
 お好みでぽん酢やお好みの薬味をつけてお召し上がりください。

ー お野菜上手のちょこっと豆知識 ー【セリ】

シャキッとした食感とさわやかな香りが特徴のセリは、日本原産の伝統野菜のひとつです。競い合うように伸びる様子から「セリ(競り)」と名付けたと言われています。※諸説あり
 そんなセリは冬から春にかけてが旬で、旬の時期だけ根っこのついた状態のセリが出回ります。

宮城県では「セリ鍋」にしてセリを根っこまで丸ごと味わうのが近年の定番ですが、今回の「セリと豚肉の炊き合わせ」でも、セリの香りやおいしさを逃すことなく楽しんでいただけるよう、根っこまで丸ごと使ったレシピにしました。旬のセリを存分にお楽しみください。



主菜 ごろっと3種根菜の彩り筑前煮**お届けする食材**

鶏モモ肉カット 1パック(200g)
 大根 1/2パック(200g)
 京くれない人参... 1/2パック(125g)
 ごぼう 1/2パック(100g)
 いんげん 1/2パック(40g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1/2
 水 200ml
 醤油 大さじ2
 酒 大さじ1
 A みりん 大さじ2
 和風顆粒だし 1/2袋(小さじ1)

副菜 ほうれん草と香ばし油揚げのごま和え**お届けする食材**

油揚げ 1枚(50g)
 ほうれん草 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

「白すりごま 大さじ1
 B 砂糖 大さじ1/2
 醤油 大さじ1

作り方**主菜** 1 筑前煮を作る

- ・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。
 大根、京くれない人参：皮付きのまま乱切り
 ごぼう：皮をそぎ落とし乱切りにし、水にさらす
 いんげん：幅3cm

主菜 2 筑前煮を仕上げる

- ・鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、大根、京くれない人参、ごぼうを入れ中火で2分鶏肉の表面の色が変わるまで炒める。
- ・Aを入れ沸騰してから中火で10分フタをして煮る。
- ・フタを外しいんげんを加え中火で3分煮詰めて完成。

副菜 3 ごま和えの下ごしらえをする

- ・食材を切る。
 油揚げ：半分に切り、幅5mm
 ほうれん草：幅3cm

副菜 4 ごま和えを仕上げる

- ・フライパンに油揚げを入れ、中火で2分カリっとするまで焼き一度取り出す。
- ・耐熱容器にほうれん草を入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。
- ・ほうれん草の水けをきって、耐熱容器にB、油揚げを加え和えて完成。

生産地のご紹介 丹沢高原豚

豚肉にも旬があることを知っていましたか？冬が一番おいしい季節なんです！

神奈川県丹沢山のふもとでの広々とした環境でストレスなくのびのびと育てられた豚は、品質にこだわった飼料とサツマイモを食べ、甘みのある脂肪を蓄えます。そんな豚が冬に旬を迎える理由は、夏の暑さで落ちる食欲が気温の低下に伴い増し、より良質な脂肪を蓄えられるから。さらに丹沢農場では、冬場でも快適に過ごせるよう温度調整をしているために、より一層食欲が増して一年で一番おいしい状態になるのです。

寒くなると旨みが増す豚肉。ぜひ、この季節ならではの旨みをご堪能ください！



主菜

冬大根の旨味味わう
あじの中華風雨みぞれ煮

お届けする食材

あじフィーレ(粉付き)
(冷凍のまま)..... 1パック(200g)
大根..... 1/2パック(200g)
いんげん..... 1/2パック(40g)
えのき..... 1/2パック(100g)

ご用意いただく食材

サラダ油 大さじ1/2
水..... 150ml
めんつゆ 大さじ2
A 酢..... 大さじ1/2
チキンブイヨン
..... 1/2袋(小さじ1)
塩 ひとつまみ

副菜

ほうれん草となめこの中華ナムル



お届けする食材

ほうれん草 1/2パック(100g)
なめこ 1パック(100g)

ご用意いただく食材

チキンブイヨン
..... 1/2袋(小さじ1)
B 砂糖 ひとつまみ
酢..... 小さじ1
ごま油 大さじ1/2
白いりごま..... 適量

作り方

副菜

1 ナムルを作る

- ・食材を切る
ほうれん草:幅3cm
- ・耐熱容器にほうれん草、なめこを入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。

副菜

2 ナムルを仕上げる

- ・ほうれん草、なめこの水けをきり、耐熱容器にBを加え和える。
- ・器に盛り、ごまをかけて完成。

主菜

3 みぞれ煮の下ごしらえをする

- ・野菜を切る。
大根:半量千切り
半量すりおろす
...飾り用に大さじ1だけ分けておく
- いんげん:薄い斜め切り
えのき:石づきを落としてほぐす
- ・両手鍋にサラダ油を熱し、**冷凍のまま**のあじ、塩を加え中火で3分時々返しながら焼き一度取り出す。

主菜

4 みぞれ煮を作る

- ・鍋に千切りの大根、大根おろし(飾り用はとっておく)、えのき、Aを入れ沸騰してから中火で2分煮る。
- ・あじ、いんげんを加え中火で2分煮て器に盛る。
- ・水けを絞った大根おろしを飾り完成。

生産者さんのご紹介 大根

黒崎研究会のみなさん(神奈川県)

神奈川県の大根やキャベツ、ブロッコリーなどを長年栽培している生産者グループです。黒崎研究会の大根は「黒ぼく土」といわれるふかふかで栄養豊富な土のもと、相模湾・東京湾から届くミネラルをたっぷり含んだ強く冷たい潮風に当たることで、甘みたっぷりに育ちました。皮まで辛みが少ないので、余すことなくお楽しみいただけます。ぜひ丸ごと大根をお楽しみください！

※他産地のものをお届けする場合がございますが、いずれも生産者さんが丹精込めて育てたものをお送りします。

