

Day 1

調理時間 30分



PICK UP

旬野菜



紀州いも(奈良県産 野瀬さん他)

和歌山県を中心に栽培されているちょっと小ぶりな里芋で、ねっとり、しっとりした上品な食感が特長です。煮物にももちろん、そのまま茹でれば強い粘りと甘みを楽しめます。

主 赤魚とねぎマドンナの豆乳スープ

調理器具:鍋
お届けする食材
じっくり西京漬 赤魚 全量
ねぎマドンナ 1本
たつやのにんじん 1/2パック
しろうさぎの豆乳 全量

ご用意いただく食材
だし汁 300cc
★味噌 小さじ2
★酒 大さじ1
★みりん 大さじ1

下準備

・ねぎは4cm幅の斜め切りに、にんじんは1cm幅の半月切りに、赤魚は一口大に切る(骨が気になる場合は取り除く)。

副1 出汁いらず! かつお菜と油揚げの煮びたし

調理器具:フライパン
お届けする食材
かつお!菜 1/2パック
ふくらジュシー油揚 1枚

ご用意いただく食材
▲水 50cc
▲しょうゆ 大さじ1/2
▲酒 大さじ2
塩 適量

下準備

・かつお菜と油揚げは1cm幅のざく切りにする。

副2 ゆでただけなのにおいしい! 紀州いも

調理器具:片手鍋
お届けする食材
紀州いも 1/2パック

ご用意いただく食材
水 300cc
味噌 お好みで
塩 お好みで
オリーブオイル お好みで
マヨネーズ お好みで

下準備

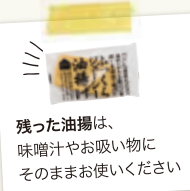
・紀州いもはよく洗っておく。

副2 1. 片手鍋に紀州いもを皮つきのまま入れ、被るくらいの水を入れて強火にかける。煮立ったら弱火にし、ふたをして竹串がすっと刺さるまで15分ほど煮る。

主 2. 鍋のにんじん、ねぎ、だし汁を入れて強火にかけ、煮立ったら弱めの中火にし、ふたをして6~7分ほどにんじんに火が通るまで煮込む。にんじんに火が通ったら★を加え、赤魚を入れてひと煮たちしたら豆乳を加え、弱火で温めて、完成。

副1 3. フライパンに▲を入れて強火にかけ、煮立ったらかつお菜と油揚げを入れて中火で3分ほど煮る。火を止め、塩で味を調べて、完成。

副2 4. 紀州いもがゆで上がったらざるにあげて器に盛り、お好みの調味料を添えて、完成。



残った油揚げ、味噌汁やお吸い物にそのままお使いください

お好みですりおろし生姜を入れても

皮をむきながら、お好みの調味料を付けて食べて!

Day 2

調理時間 30分



PICK UP

旬野菜



かつお!菜(福岡県産 松尾さん他)

福岡県を中心に栽培されている高菜の仲間で、濃い緑色で縮みがあり辛みがないのが特長。汁物に入れるとかつお節のだしに負けない風味がでることから「かつお菜」と呼ばれています。

主 大根とチキンの香ばしタンドリー

調理器具:フライパン
お届けする食材
マイルドタンドリーチキンの鶏むね肉 全量
ミニ大根 200g
ねぎマドンナ 1/6本
マイルドタンドリーチキンのソース 1パック

ご用意いただく食材
サラダ油 大さじ1
塩 適量

下準備

・大根は1cm幅の半月切りに、ねぎは千切りにして水にさらしておく。

副1 かつお菜ときのこの洋風ソテー

調理器具:フライパン(主菜と兼用)
お届けする食材
かつお!菜 1/2パック
ぶなしめじ 1/3パック
ほぐしまいたけ 1/3パック

ご用意いただく食材
バター(またはオリーブオイル) 20g
しょうゆ 小さじ1
塩 適量
こしょう 適量

下準備

・かつお菜は1.5cm幅のざく切りに、しめじはいしづきをとり、ほぐしておく。

副2 紀州いもとたつやのにんじんのポテトサラダ

調理器具:電子レンジ、ボウル
お届けする食材
紀州いも 1/2パック
たつやのにんじん 1/4パック
ミスト大葉 2枚

ご用意いただく食材
マヨネーズ 大さじ2
塩 適量
こしょう 適量

下準備

・にんじんは1cmの角切りにして、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。大葉は7mm角に切る。

副2 1. 紀州いもはよく洗い、皮のまま1つずつラップでくみ電子レンジ500Wで5分、竹串がすっとささるまで加熱する。

主 2. フライパンにサラダ油を熱し、大根を入れて中火で両面をこんがり焼く。大根をフライパンのわきによけ、鶏むね肉を加えてふたをして両面にこんがり焼き色をつけながら火が通るまで焼く。タンドリーソースと塩で味付けし、水気を切ったねぎを飾って完成。

副2 3. 紀州いもを取り出して皮をむき、ボウルに入れてフォークでお好みの大きさに潰す。にんじんを加え、マヨネーズで和えて塩こしょうで味を調える。大葉を飾って、完成。

副1 4. 1.のフライパンを軽く洗い、バターを熱してかつお菜の芯の部分、しめじ、まいたけを加え、中火で3分炒める。かつお菜の葉を加えてさらに炒めて、しょうゆを全体に回しかけ、塩こしょうで味を調べて、完成。

大根は半生の食感をお楽しみください。気になる場合はさらに加熱しても。

Day 3

調理時間 25分



PICK UP

旬野菜



ねぎマドンナ(埼玉県産 王さん他)

薬味にはもちろん、やわらかく加熱すると甘みがぐっと増します。チーズをのせて焼いたり、オイルで蒸し焼きにしたり、ぜひ加熱してお召し上がりください。

主 味噌豚ロースと2種のきのこのグリル

調理器具:フライパン
お届けする食材
豚ロース味噌漬 全量
ぶなしめじ 2/3パック
ほぐしまいたけ 2/3パック
ミスト大葉 3枚

ご用意いただく食材
サラダ油 大さじ1

下準備

・しめじはいしづきを取りほぐす。大葉は千切りにし、豚ロースは食べやすい大きさに切る。

副1 大根とたつやのにんじんのシンプルなサラダ

調理器具:ボウル
お届けする食材
ミニ大根 200g
たつやのにんじん 1/4パック

ご用意いただく食材
★塩 小さじ1/2
★ごま油 小さじ1
いりごま お好みで

下準備

・大根とにんじんは長さ5cmの千切りにし、大根は水にさらしておく。

副2 1. フライパンにオリーブオイルを熱し、強火でねぎの両面に焼き目をつけ、ふたをして中火で柔らかくなるまで5分ほど焼く。白ワインを入れてさっと炒め、熱いうちにマリネ液に入れる。しばらく浸してから器に盛って、完成。

主 2. 1.のフライパンを軽く洗ってサラダ油を熱し、しめじとまいたけを中火でこんがり焼き、一旦皿血にとって、豚ロースを加え、中火で火が通るまで焼く。しめじとまいたけを戻し入れて豚ロースに十分に火が通るまで加熱し、器に盛付けて大葉を飾って、完成。

副1 3. ボウルに水気を切った大根、にんじん、★を加えて和える。お好みでいりごまをかけて、完成。