

Day 1

調理時間 25分



栗じゃがいも(インカのみぞめ 北海道産小山さん他)
甘みが濃厚でねっとりした食感のじゃがいも。グリルや煮込み料理にももちろん、塩煮にすればほっこり甘くなり、鮮やかな黄色が料理の差し色になります。

主 彩り野菜と 鮭の揚げだし風

調理器具:フライパン
お届けする食材
二段熟成 ふわうま銀鮭(2切れ) 全量
いんげん 1/2パック
火の国なす 1/2パック
ご用意いただく食材
片栗粉 適量
サラダ油 大さじ2
★だし汁 50cc
★みりん 大さじ1と1/2
★しょうゆ 大さじ1

下準備
・なすはひと口大の乱切りに、いんげんは長さ5cmに切り、鮭はペーパータオルで軽く水分をふき取って食べやすい大きさに切る。なすと鮭に片栗粉をまぶしておく。

- 副1** 1. 片手鍋にサラダ油を熱し、じゃがいもを加えて強火で炒める。油が回ったら▲を加え、煮立ったら中火にして落とし蓋をし、15分ほど煮る。
- 副2** 2. 湯をわかした鍋に玉ねぎの葉を入れてさっとゆでる。ざるにあげ、粗熱が取れたら長さ4cmに切る。ポウルに■を合わせて、酢と水を加えて混ぜのぼし、茹でた玉ねぎの葉と和えて、完成。
- 主** 3. フライパンにサラダ油を熱し、鮭、なす、いんげんを加えて中火で両面をこんがり6~7分焼いたら一旦取り出す。フライパンに★を入れて強火にかけ、煮立ったら火を止めて鮭と野菜を戻し入れ、たれとからめて、完成。
- 副1** 4. じゃがいもがやわらかくなったらみりんを加え、鍋を揺すって煮汁をからめて、完成。

Day 2

調理時間 25分



ターサイ(群馬県産 松村さん他)
小松菜やチンゲン菜の仲間、寒い冬の時期が食べごろ。立派な葉をしていますがクセは少なく、ざっくり切って豚肉と炒めれば、葉のふわふわと茎のシャキシャキが楽しめます！

主 ターサイと豚肉の シャキッと炒め

調理器具:フライパン
お届けする食材
豚肉の醤油漬け200g 全量
ターサイ 全量
しゃぶしゃぶ専用きのこ(生きくらげ) 全量
ご用意いただく食材
片栗粉 小さじ1
サラダ油(豚肉もみこみ用) 小さじ1
サラダ油(炒め用) 大さじ1
塩 適量
こしょう 適量

下準備
・きくらげは2cm幅に、ターサイは長さ4cmに切って葉と茎を分けておく。
・豚肉は漬けたれから取り出して細切りにし、ポウルに入れて片栗粉、サラダ油を加えてよく混ぜる。

- 副1** 1. 玉ねぎが竹串をさしてすっとささるようになったら片手鍋に入れ、★を加えて強火にかける。煮立ったらふたをして弱火で10分煮込む(たまねぎ全体が漬からない場合はときどきひっくり返す)。塩こしょうで味を調べ、溶きたまごを流し入れてかきたまにし、仕上げにごま油を加えて完成。
- 主** 2. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を加えて強火で炒める。火が通ったら一旦取り出す。ターサイの茎ときくらげを加えて強火で炒め、油がまわったらターサイの葉も加えてさっと炒める。豚肉を戻し入れて炒め合わせ、塩こしょうで味を調べて、完成。
- 副2** 3. 白菜がしんなりしたら軽く水気をしぼり、ごま油を和え、お好みで黒こしょうを振って、完成。

副1 葉付き玉ねぎの まるごと中華スープ

調理器具:片手鍋
お届けする食材
葉付き玉ねぎ 玉ねぎの部分全量
ご用意いただく食材
★鶏がらスープの素 大さじ1/2
★水 300cc
塩 ひとつまみ
こしょう 適量
たまご 1個
ごま油 小さじ2

下準備
・玉ねぎは根の部分を取り落とし、頭の部分に十字の切込みを入れる。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで500W3分加熱する。
・たまごは溶きほぐしておく。

副2 白菜の シャキシャキ 塩だれサラダ

調理器具:ポウル
お届けする食材
白菜 150g
ご用意いただく食材
塩 小さじ1/4
黒こしょう(お好みで) 適量
ごま油 大さじ1

下準備
・白菜の根元は長さ5cmの縦細切りに、葉は細切りにし、ポウルに入れて塩をふっておく。

Day 3

調理時間 30分



葉付き玉ねぎ(熊本県産 西岡さん他)
玉ねぎが大きく育つ前に葉付きのまま収穫しました。葉の部分は煮ても焼いてもシャキシャキ楽しい食感があり、小さい玉ねぎはまるごと煮込んでとろ甘に！

主 インカのみぞめと 彩野菜の トマト煮込み

調理器具:鍋
お届けする食材
★蒸し鶏スライス120g 全量
★味が濃い イタリアントマト缶 全量
栗じゃがいも(インカのみぞめ)3パック
いんげん 1/2パック
火の国なす 1/2パック
ご用意いただく食材
オリーブオイル 大さじ1
★水 100cc
★コンソメスープの素 大さじ1/2
味噌 大さじ1と1/2
塩 適量
こしょう 適量

下準備
・なすとじゃがいもは皮付きのまま一口大の乱切りにし、いんげんは長さ4cmに切る。蒸し鶏は食べやすい大きさに切る。

- 主** 1. 鍋にオリーブオイルを熱し、なすとじゃがいもを入れて炒める。油が回ったら★を加え、煮立ったら弱火にしてふたをし、15分煮込む。
- 副2** 2. フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎの葉を強火で炒め、しんなりしたら塩こしょうで濃いめに味をつけ、ポウルへ移す。ポウルにおからと▲を加えてよく混ぜあわせ、マヨネーズで和え、塩こしょうで調べて、完成。
- 副1** 3. 2.のフライパンにバターを溶かし、断面を下にして白菜をひとつずつ並べ、塩をひとつまみずつふる。ふたをして弱火で8分蒸し焼きにする。ひっくり返して別の断面を下にし、塩をひとつまみずつふる。ふたをして弱火で6分蒸し焼きにする。ふたをとり、強火で両面をこんがり焼きつけ、お好みで黒こしょうをふって、完成。
- 主** 4. 1.のふたを取って味噌を加えてまぜ、弱めの中火で5分ほど煮詰める。塩こしょうで味を調べて、完成。

フォークとナイフでステーキのようにお召し上がりください。