今回お届け商品	
なす　300g	空心菜（エンツァイ）　1束
玉ねぎ（真白）　400g	広島県音戸ちりめん（チャック袋入）　35g
ピーマン　200g	までっこ鶏モモ肉　360g❄
にんにく　1玉	凍ったまま！九州産真あじフィーレ　9～14枚180g
きゅうり　3本	カットトマト（イタリア産）　390g（固形量240g）

※ 青果は新鮮なうちに、加工食品は賞味期限または消費期限内に調理してください。
※『きゅうり』は1本、『にんにく』は余ります。

ごろごろ鶏肉と野菜で食べごたえ◎

チキンラタトゥイユ

20分
（解凍する時間は除く）
日もちの目安：3日

肉

材料（3～4人分）

鶏モモ肉❄	360g（全量）
なす	150g（お届けの1/2）
玉ねぎ（真白）	200g（お届けの1/2）
ピーマン	100g（1/2袋）
にんにく	1片
カットトマト	390g（全量）
しょうゆ	小さじ1
塩	適量
オリーブオイル	大さじ2

下準備

- 鶏肉は冷蔵室に移して約12時間解凍して水けをふく。ひと口大に切り、塩（小さじ1/4）をまぶす。
- なすはピーラーなどで縞目に皮をむき、2cm幅の半月切りにして水にさらす。
- 玉ねぎは2cm角に、ピーマンはひと口大に切る。
- にんにくは薄切りにする。

作り方

1. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火で熱する。香りが立ったら鶏肉を入れ、全体に軽く焼き目が付くまで2分ほど焼く。
2. 水けをふいたなす、玉ねぎ、ピーマンを加えて、しんなりするまで3分ほど炒める。
3. カットトマト、塩（小さじ1/2）、しょうゆを加えてふたをし、弱めの中火で10分ほど煮る。

ポイント

- できたてはもちろん、冷やしても。

あじに中華風のさっぱり冷菜をのせて

あじの涼拌（リャンバン）きゅうりのせ

20分
日もちの目安：当日中

魚

材料（3～4人分）

きゅうり	2本
塩	小さじ1/4
凍ったまま！九州産真あじフィーレ	180g（全量）
片栗粉	大さじ2
Ⓐ 砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	大さじ1
油	適量
赤唐辛子	適宜

下準備

- きゅうりは斜め薄切りにしてから細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶし、冷蔵室に10分ほどおく★1。
- 凍ったままのあじに片栗粉をまぶす。
- Ⓐ、好みで輪切りにした赤唐辛子を混ぜ合わせる。

作り方

1. フライパン全体に広がるくらいの油を入れて中火で熱し、あじを皮目を上にして入れる。2分揚げ焼きにしたら裏返し、さらに2分加熱して表面がカリッとしたら取り出す。
2. きゅうりの水けをしぼり、Ⓐと混ぜ合わせる。
3. 器に①を盛り、②をのせる。

ポイント

★1きゅうりは冷やすのがおすすめ。シャキッとした食感が楽しめます。

※保存は冷蔵庫で。各レシピの日もちを目安に食べきってください。　※ は今回お届け商品　❄は解凍が必要な商品です。

Column

までっこ鶏モモ肉

原料は大切に育てた産直「までっこ鶏」

「までに」は岩手県の方言で「ていねいに」という意味。産地では手間ひまをかけて鶏を育てています。

くさみが少なくおいしいと好評

飼料の工夫で、鶏モモ肉としてはあっさりとした風味。くさみも少ないのが特徴です。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

●砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ ●酒 ●便利つゆ ●片栗粉 ●油 ●ごま油 ●オリーブオイル ●好みで赤唐辛子、白炒りごま

定番の青菜炒めにしらすをプラス

しらすと空心菜のにんにく醤油炒め

15分
日もちの目安：翌日まで

菜

材料（3～4人分）

空心菜	約100g（全量）
ピーマン	100g（1/2袋）
にんにく	1片
ちりめん	35g（全量）
A 酒	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	大さじ1

下準備

●空心菜は長さ5cmに切る。
●ピーマンは縦1cm幅に切る。
●にんにくはみじん切りにする。

作り方

❶フライパンにごま油、にんにくを入れて中火で熱する。香りが立ったら、ちりめん、ピーマンを加えて1分ほど炒める。
❷空心菜★1、分量外の水（1/4カップ）、Aを順に加え★2、全体がしんなりするまで炒める。

ポイント

★1空心菜は最後に加えて、彩りと食感を生かします。
★2Aの前に水を加えると、調味料が焦げ付かず、短時間で野菜に火が通ります。

白玉ねぎの甘みがじゅわっと広がる

なすと玉ねぎの焼きびたし

15分
（なじませる時間は除く）
日もちの目安：3日

菜

材料（3～4人分）

なす	150g（お届けの1/2）
玉ねぎ（真白）	200g（お届けの1/2）
A 水	200ml（1カップ）
A 便利つゆ（めんつゆ）	大さじ4
A しょうゆ	大さじ1/2
油	大さじ2
白炒りごま	適宜

下準備

●なすは縦6～8等分のくし形に切ってから、長さを半分に切り、いったん水にさらす。
●玉ねぎは縦半分に切ってから繊維に沿って1cm幅に切る。
●保存容器にAを入れて混ぜ、ひたし地を作る。

作り方

❶フライパンに油を入れて中火で熱し、なすと玉ねぎを入れ、火が通るまで3分ほど炒める。
❷熱いうちにひたし地につけ、好みで白炒りごまをふる。粗熱がとれたら冷蔵室に移し、冷やして味をなじませる。

※「タベソダ」に切り替えた場合、レシピはメールで配信します。　※▨は今回お届け商品　❄は解凍が必要な商品です。