

今回お届け商品

|                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| レタス 1個         | 産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL) |
| かぶ(洗い) 1束      | ロースハムスライス 65g                   |
| ゆず 2玉          | 産直鶏モモ肉唐揚げ用(バラ凍結) 320g*          |
| きのこセット 1セット3種  | 昭徳の産直九州産天日干しさわら 3切240g*         |
| 白菜(カット) 1/4カット |                                 |

※ 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。

※『かぶ』は1/2束、『レタス』は余ります。

材料2つの手軽なタルタルソースで

## フライパンで 簡単チキン南蛮



20分  
(解凍する時間は除く)

日もちの目安:2日

肉

### 材料(3~4人分)

|                     |          |
|---------------------|----------|
| 鶏モモ肉唐揚げ用<br>(バラ凍結)* | 320g(全量) |
| A 酒                 | 小さじ2     |
| 塩                   | 小さじ1/2   |
| 片栗粉                 | 大さじ3     |
| 卵                   | 3個       |
| B 酢                 | 大さじ2     |
| 便利つゆ(めんつゆ)          | 大さじ2     |
| 砂糖                  | 大さじ1/2   |
| マヨネーズ               | 大さじ3     |
| レタス                 | 適量       |
| 油                   | 適量       |

### 下準備

- 鶏肉は冷蔵庫に移して約12時間解凍し、水けをふく。  
Aをまぶしてから片栗粉をまぶす。
- 卵はかたゆでにする。
- 大きめのボウルなどにBを混ぜ合わせる★1。

### 作り方

- ① ゆで卵は殻をむいてフォークなどでしっかりとつぶす。マヨネーズを加えて混ぜ、タルタルソースを作る。
- ② フライパン全体に広がるくらいの油を入れて中火で熱する。鶏肉を入れ、火が通るまでときどき裏返しながらか4~5分揚げ焼きにする。
- ③ ②を熱いうちにBのボウルに入れ、たれをからめる。ちぎったレタスといっしょに器に盛り合わせ、①を添える。

### ポイント

- ★1 あとで鶏肉を加えるので、大きめのものを使ってください。
- すぐ食べない場合、ソースは別で保存してください。

魚のうまみとゆずみそのコクが好相性

## さわらとかぶの ゆずみそ焼き



20分  
(解凍する時間は除く)

日もちの目安:3日

魚

### 材料(3~4人分)

|          |             |
|----------|-------------|
| 天日干しさわら* | 240g(全量)    |
| かぶ       | 約300g(1/2束) |
| A 酒      | 大さじ2        |
| みりん      | 大さじ2        |
| みそ       | 大さじ1        |
| ゆず       | 1玉          |
| 油        | 適量          |

### 下準備

- さわらは袋のまま約30分流水で解凍して水けをふき、横3cm幅に切る。
- かぶは皮をむき、丸ごと縦1cm幅に切る。
- ゆずは半分ほど薄く皮をそぎ、皮をせん切りにする。
- 同じゆずを横半分に切り、果汁をしぼって大さじ1量をとる。Aと混ぜ合わせる。

### 作り方

- ① フライパンに油(大さじ1)を入れて中火で熱し、かぶを並べ入れる。両面を2分ずつ焼き、焼き目が付いたら取り出す。
- ② そのままのフライパンに油(大さじ1)を足して熱する。さわらを皮目を下にして入れ、両面を2分ずつ焼く。
- ③ Aを加えて照りが出るまで1分ほど煮詰め、かぶといっしょに器に盛り合わせる。仕上げにせん切りにしたゆず皮をちらす。

Column

昭徳の産直  
九州産  
天日干しさわら



天日干しで  
うまみ凝縮

原料は五島、対馬沖で漁獲した寒さわら。ていねいに干し上げて水分を飛ばし、うまみを熟成させました。

そのままでも  
アレンジしても

そのまま焼くのはもちろん、料理素材としてムニエルやワイン蒸しなどの洋風料理にもよく合います。

Things to prepare at Home

ご自宅で用意するもの

- 砂糖 ●塩 ●酢 ●みそ ●酒
- みりん ●便利つゆ ●コンソメ(顆粒)
- マヨネーズ ●片栗粉 ●油
- オリーブオイル ●好みでパセリ

たっぷりきのこで食べごたえ◎

## 3種きのこことハムの 具だくさんオムレツ



20分

日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

|             |        |
|-------------|--------|
| きのこセット      |        |
| 3種300g (全量) |        |
| ローズハムスライス   |        |
| 65g (全量)    |        |
| 卵           | 3個     |
| 塩           | ふたつまみ  |
| コンソメ(顆粒)    | 小さじ1/2 |
| オリーブオイル     | 大さじ2   |
| パセリ         | 適宜     |

下準備

- ぶなしめじは根元を切り落とし、食べやすくほぐす。えのき茸は根元を切り落として長さを3等分に切る。エリンギは縦半分に切ってから厚さ5mmの斜め切りにする。
- ハムは放射状に8等分に切る。
- ボウルに卵を割りほぐし、コンソメを加えて混ぜて卵液を作る。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、すべてのきのこを入れる。塩をふってしんなりするまで炒めたら、ローズハムを加えてさらにさっと炒める。
- ② 卵液を流し入れ、さっと混ぜて厚みが均一になるように広げる。
- ③ ふたをして弱火にし、5分蒸し焼きにする。すべらせるようにして取り出し、食べやすく切り分けて好みでみじん切りにしたパセリをちらす。

ポイント

- ケチャップを付けるのもおすすめ。

ゆずの香りと酸味がふわっと広がる

## ゆず白菜



20分

日もちの目安:2日

菜

材料(3~4人分)

|     |            |
|-----|------------|
| 白菜  | 約400g (全量) |
| ゆず  | 1玉         |
| 塩   | 小さじ1       |
| A 酢 | 大さじ2       |
| 砂糖  | 大さじ2       |
| 塩   | 小さじ1/2     |

下準備

- 白菜は横1cm幅に切る。
- ゆずは皮全体の約1/4を1cm角ほどの大きさにそぐ。同じゆずを横半分に切り、果汁をしぼる。

作り方

- ① ポリ袋に白菜と塩を入れ、全体が均一に混ざるようにふり混ぜる。袋の上から5~6回手のひらで押してなじませる。なるべく空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で10分ほどおく。
- ② 袋の角に小さく切り込みを入れ、袋をしぼって水けをきり、ボウルに入れる。
- ③ A、ゆずの果汁、皮を加えてあえ、5分ほど味をなじませる。