

今回お届け商品

青森のにんにく 1玉	ミニトマト 140g
大牧農場のエコ・じゃがいも(北海道がね) 500g	こんせんプレーンヨーグルト 400g
北海道の玉ねぎ 600g	米沢郷鶏ムネ肉 350g*
エコ・アボカド 1玉	徳用礼文島船泊の産直・生からつくった真だら切身(骨とり) 330g*

※ 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。

※ 『北海道の玉ねぎ』は200g、『青森のにんにく』、『こんせんプレーンヨーグルト』は余ります。

ヨーグルトでつくるさっぱりソースで
ふわふわフライドチキン



30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)

鶏ムネ肉*	350g(全量)
にんにく	1片
A プレーンヨーグルト	大さじ6
塩	小さじ1/2
B プレーンヨーグルト	大さじ3
ケチャップ	大さじ3
酢	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
黒こしょう	適量
片栗粉	大さじ4
小麦粉	大さじ4
油	適量
ベビーリーフ、レモン	適宜

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。厚さ1cmのそぎ切りにする。
- にんにくはすりおろし(小さじ1)、Aと混ぜ合わせる。鶏肉を加えてもみ込み、冷蔵庫に15分ほどおく★1。
- Bを混ぜ合わせ、ソースを作る。

作り方

- ① ヨーグルトに漬け込んだ鶏肉に、片栗粉を加えて全体に混ぜる。さらに小麦粉を加えて全体に混ぜる。
- 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し、少量の衣を入れ、すぐに気泡が出るくらいになったら①を入れる。ときどき返しながらいがカリッとするまで4~5分揚げ焼きにする。
- ③ 器に②を盛り、好みでベビーリーフを添える。食べるときにBのソースをかけ、好みでレモンをしぼる。

ポイント

- ★1 ヨーグルトに漬け込むと鶏肉がしっとりとやわらかく。

素材のうまみをぎゅっと閉じ込めて
たらとじゃがいもの
洋風蒸し煮



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)

真だら切身*	330g(全量)
塩	小さじ1/4
小麦粉	大さじ1
じゃがいも	250g(お届けの1/2)
玉ねぎ	200g(お届けの1/3)
にんにく	1片
A 水	100ml(1/2カップ)
酒	50ml(1/4カップ)
塩	小さじ1/2
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ3
パセリ	適宜

下準備

- 真だらは袋のまま約30分流水で解凍して水けをふき、塩、小麦粉を順にまぶす。
- じゃがいもは厚さ1.5cmの半月切りにする。
- 玉ねぎは1cm幅に切る。
- にんにくは薄切りにする。

作り方

- ① 耐熱容器にじゃがいもを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分30秒加熱する。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱する。香りが立ったら真だらを加え、表面に軽く焼き色が付くまで焼く。
- ③ 水けをきった①と玉ねぎを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。Aを加えてふたをし、弱めの中火にして2分ほど蒸し煮にする。器に盛り、好みでパセリをちらす。

Column

生からつくった
真だら切身
(骨とり)



産直産地で
旬の11～4月に水揚げ

原料の真だらは、北海道礼文島の
産直産地「船泊漁業協同組合」が漁
獲したものだけを使っています。

おいしさの秘けつは
「1回凍結」

鮮度のようちに急速冷凍し、おい
しさを閉じ込めました。プリッとし
た身と上品なうま味が味わえます。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ
- 黒こしょう ●酒 ●みりん ●コンソメ
- (顆粒) ●ケチャップ ●小麦粉
- 片栗粉 ●油 ●オリーブオイル
- バター ●好んでベビーリーフ、
レモン、パセリ

にんにくの風味が食欲を誘う

アボカドとじゃがいも、 ミニトマトのガーリックマリネ



20分

日もちの目安:翌日まで

菜

材料(3～4人分)

アボカド	1玉(全量)
じゃがいも	250g(お届けの1/2)
ミニトマト	140g(全量)
にんにく	1片
Ⓐ 酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ2

下準備

- じゃがいもは2cm角に切り、耐熱容器に入れてラップをする。電子レンジ(600W)で4分加熱し、そのまままして水けをきる。
- アボカドは2cm角に切る。
- ミニトマトは半分に切る。
- にんにくは粗みじん切りにする。

作り方 

- ①じゃがいも、アボカド、ミニトマトを容器に入れる。
- ②フライパンににんにく、オリーブオイルを入れて中火で熱する。にんにくが軽く色付いたら火を止める。Ⓐを加えて混ぜる。
- ③①に②をかけて全体をさっと混ぜ、冷蔵庫に10分ほどおいて味をなじませる。

玉ねぎの甘みと香ばしいソースが好相性

玉ねぎのステーキ しょうゆバターソース



15分

日もちの目安:3日

菜

材料(3～4人分)

玉ねぎ	200g(お届けの1/3)
Ⓐ みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
バター	10g

下準備

- 玉ねぎは芯を付けたまま6等分のくし形に切り、耐熱皿に並べ入れる。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- Ⓐは混ぜ合わせる。

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、玉ねぎを入れてこんがりと焼き色が付くまで焼く。
- ②Ⓐ、バターを加え、照りが出るまで1分ほど煮からめる。