

今回お届け商品

香川のんにく 1玉	有機若芽ひじき 80g
なす 1袋	北海道産直牛小間切徳用 200g
カラーピーマン 140g	生ちくわ 4本104g
ズッキーニ 2本	北海道産真だら切身 4切250g*
トマト 500g	

※ 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。

※『香川のんにく』は余ります。

ごはんがすすむ韓国風おかず
牛肉となすの
プルコギ風



15分
日もちの目安:3日

肉

材料(3~4人分)

にんにく	1片
A しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
牛小間切	200g (全量)
なす	約240g (全量)
カラーピーマン	140g (全量)
油	大さじ2
白炒りごま	適宜

下準備

- にんにくはすりおろし(小さじ1)、ボウルにAと混ぜ合わせる。牛肉を加えて軽くもみ込む。
- なすはピーラーなどで縞目に皮をむき、縦半分に切ってから1cm幅の斜め切りにする。さっと水にさらして水けをふく。
- カラーピーマンは縦1cm幅に切る。

作り方

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、なすを入れる。しんなりするまで炒めたらいったん取り出す。
- ② そのままのフライパンに牛肉をたれごと入れ、カラーピーマンを加えて2分ほど炒める。
- ③ ①を戻し入れ、さらに1分ほど炒め合わせる。食べるときに好みで白炒りごまをふる。

さっぱりソースがたらと好相性
真だらのソテー
夏野菜ソース



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*	250g (全量)
A 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
ズッキーニ	1本
トマト	250g (お届けの1/2)
にんにく	1片
B 酢	小さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	適量
レモン	適宜

下準備

- 真だらは20~30分ほど水につけて解凍する。水けをふきA、小麦粉を順にまぶす。
- ズッキーニ、トマトは1cm角に切る。
- にんにくはみじん切りにする。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れて中火で熱し、真だらを入れて両面を約2分ずつ、火が通るまで焼いて器に取り出す。
- ② そのままのフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を足して熱し、にんにくを入れて炒める。香りが立ったらズッキーニを加え、2分ほど炒める。
- ③ トマト、Bを加えてさらに2分ほど加熱し、①の真だらにかける。食べるときに好みで、くし形切りにしたレモンを添える。

ポイント

- すぐに食べない場合は、真だらとソースは分けて保存してください。

Column

北海道産
真だら切身



塩水仕立てで
しっとり食感

北海道沖でとれた真だらを塩水につけてから切り身に加工。しっとりとした身に仕上げました。

洋風な料理に
ぴったり

油と相性がよく、ムニエルやソテーにおすすめ。皮目をカリッと焼くと香ばしさも楽しめます。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ
- こしょう ●酒 ●便利つゆ
- コンソメ(顆粒) ●中濃ソース
- マヨネーズ ●小麦粉 ●油
- ごま油 ●オリーブオイル
- 好みで白炒りごま、レモン、青のり

まろやかでコクのある味が食欲を誘う
ちくわとズッキーニの
ソースマヨ炒め



10分
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

ちくわ	4本(全量)
ズッキーニ	1本
A マヨネーズ	大さじ1
└ 中濃ソース	大さじ1
油	大さじ1
青のり	適宜

下準備

- ちくわは縦半分に切ってから長さを半分に切る。
- ズッキーニは長さ4~5cmに切ってから、太さ1cmの棒状に切る。

作り方

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、ちくわ、ズッキーニを入れて、3分ほど炒める。
- ② 火を止めてAを加えてさっと混ぜる★1。食べるときに好みで青のりをかける。

ポイント

- ★1火を止めてから加えることで、マヨネーズの風味を生かします。

シャキッと食感がアクセント
トマトと若芽ひじきの
和風サラダ



15分
日もちの目安:当日中

菜

材料(3~4人分)

トマト	250g(お届けの1/2)
若芽ひじき	80g(全量)
A 便利つゆ(めんつゆ)	大さじ2
└ 酢	大さじ1
└ オリーブオイル	大さじ2

下準備

- 鍋に湯を沸かし始める。
- トマトはひと口大に切る。
- 若芽ひじきは長さを半分に切る。

作り方

- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、トマトを加えて5分ほど味をなじませる★1。
- ② 鍋の湯が沸騰したら、若芽ひじきを入れる。30秒ほどゆでたらざるにあげて冷水にとり、しっかりと水けをきる。
- ③ ①に若芽ひじきを加えてあえる。

ポイント

- ★1トマトに先に調味料をなじませることで、味のまとまりがよくなります。