

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	瀬戸内海坊勢の産直・ちりめん 30g
徳用ピーマン 250g	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。

※『徳用ピーマン』は50g、『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(2/5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

- 鶏肉は冷蔵庫に移して約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
リヤンバン
涼拌きゅうりのせ



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
A 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、10分ほどおく。
- 凍ったままのあじに片栗粉をまぶす。
- A、好みで輪切りにした赤唐辛子を混ぜ合わせる。

作り方

- ① きゅうりの水けをしぼり、Aと混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす★1。
- 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、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。
- ③ 器に②を盛り、①のをのせる。

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。

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。

くさがりが少なく
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



材料(3~4人分)

空心菜	約100g(全量)
ピーマン	100g(2/5袋)
にんにく	1片
ちりめん	30g(全量)
A 酒	大さじ1
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

- 1 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。
- 2 空心菜★1、水(1/4カップ・分量外)、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。
- ★2 A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。

15分

日もちの目安:翌日まで

菜

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



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)
便利つゆ(めんつゆ)	大さじ4
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、びたし地を作る。

作り方

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

15分

(なじませる時間は除く)

日もちの目安:3日

菜