

今回お届け商品

ぶなしめじ 180g / 白菜(カット) 1/4カット	信州望月高原の産直白菜キムチ 200g
ピーマン 1袋	緑豆もやし 300g
人参(洗い) 2本	産直大豆の絹豆腐小分け 150g×2
きゅうり 2本	骨取り赤魚切身 8〜10切210g※
豚ひき肉 300g	漁師がつくった釜あげしらす 25g×3※

※ 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。

※ 『人参(洗い)』は1本、『産直大豆の絹豆腐小分け』は1パック、『漁師がつくった釜あげしらす』は1袋余ります。

和風あんの味しみ◎ ごはんがすすむ

ひき肉と白菜の 和風炒め煮



25分

日もちの目安:3日

肉

材料(3〜4人分)

白菜	約380g(全量)
塩	小さじ1
ぶなしめじ	90g(1/2パック)
A 水	200ml(1カップ)
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
和風だしの素	3g(1/2本)
豚ひき肉	300g(全量)
油	大さじ1

下準備

- 白菜は大きい外葉は先に縦半分に切り、全体を横2cm幅に切る。ポリ袋に入れて塩をまぶし、袋の上からもんで、空気を抜いて袋の口を閉じる。しんなりするまでそのまま10分おく。
- ぶなしめじは根元を切り落とし、食べやすくほぐす。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方

- ① 白菜の袋の角に小さく切り込みを入れ、袋をしぼってしっかりと水けをきる★1。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、豚ひき肉をほぐしながら炒める。全体の色が変わったらぶなしめじを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ ①を加えてさっと炒める。Aを再びよく混ぜてから加え、3分ほど煮る。

ポイント

- ★1 塩もみで水分を抜くと、水っぽくならず味がしみ込みます。

辛さひかえめ。まろやかな韓国鍋

赤魚のキムチチゲ



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)

骨取り赤魚切身※	210g(全量)
塩	小さじ1/4
ピーマン	約60g(1/2袋)
絹豆腐	150g(1パック)
白菜キムチ	200g(全量)
酒	50ml(1/4カップ)
緑豆もやし	150g(1/2袋)
A 水	500ml(2と1/2カップ)
しょうゆ	大さじ1
みそ	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ2
ごま油	適量
糸唐辛子	適宜

下準備

- 赤魚は袋のまま15〜20分流水解凍して水けをふき、塩をまぶす。
- ピーマンは縦5mm幅の細切りにする。
- 絹豆腐は縦半分に切ってから横2cm幅に切る。

作り方

- ① 鍋にごま油(大さじ1)を入れて中火で熱し、キムチを加えて炒める★1。
- ② 酒を加えて煮立ったらAを加える。再び煮立ったら残りのすべての具材を加え、火が通るまで3分ほど煮る。
- ③ ごま油(大さじ1)を加え、好みで糸唐辛子をちらす。

ポイント

- ★1 キムチは最初に炒めて、コクとうまみをアップ&まろやかさをプラス。

Column

信州望月高原の
産直白菜キムチ



キムチに合う
産直白菜のみを使用

白菜は長野県望月高原でとれたものに限定。キムチと相性がよい、肉厚さとみずみずしい甘み特徴。

乳酸発酵で
安心安全なうまみ

化学調味料は使わずに乳酸発酵。薬味が白菜になじんでうまみがしっかり。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 砂糖 ●塩 ●酢 ●しょうゆ ●みそ
- 酒 ●便利つゆ ●和風だしの素
- 鶏ガラスープの素 ●小麦粉
- 片栗粉 ●油 ●ごま油 ●好みで
- 糸唐辛子、酢醤油、かつお節

野菜の風味としらすのうまみが広がる
しらすと人参、
ピーマンのチヂミ



20分
(解凍する時間は除く)

日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

漁師がつくった
釜あげしらす❄️

50g(2袋)

人参 1本

ピーマン 約60g(1/2袋)

A 水 100ml(1/2カップ)

小麦粉 大さじ6

片栗粉 大さじ3

しょうゆ 小さじ1

砂糖 小さじ1/2

塩 小さじ1/4

ごま油 適量

酢醤油 適宜

下準備

- しらすは冷蔵庫に移して2~3時間解凍する。
- 人参は斜め薄切りにしてから細切りにする。
- ピーマンは縦半分に切ってから、横に細切りにする。

作り方

- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、しらす、人参、ピーマンを加えて混ぜる。
- ② フライパンにごま油(大さじ1)を入れて中火で熱し、①を流し入れる。厚みが均一になるように広げ、2分ほど焼く。
- ③ 焼き色が付いたら、フライパンよりひとまわり小さい皿をかぶせて裏返し、いったん取り出す。すべらせるようにしてフライパンに戻し入れる。
- ④ フライパンの縁からごま油(大さじ1/2)を加え、へらで押さえながらさらに2分ほど焼く。
- ⑤ 切り分けて器に盛り、食べるときに好みで酢醤油をつける。

火を使わずに電子レンジで手軽に♪

きゅうりともやしの
さっぱりめんつゆあえ



15分

日もちの目安:翌日まで

菜

材料(3~4人分)

きゅうり 2本(全量)

塩 小さじ1/4

ぶなしめじ 90g(1/2パック)

緑豆もやし 150g(1/2袋)

A 便利つゆ(めんつゆ)

大さじ2

酢 大さじ1

かつお節 適宜

下準備

- きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。ボウルに入れ、塩をまぶして5分ほどおく。
- ぶなしめじは根元を切り落とし、食べやすくほぐす。

作り方

- ① 耐熱ボウルにもやし、ぶなしめじを順に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分30秒加熱する。ざるにあげて広げ、さます。
- ② ボウルにきゅうりの水けをしぼって入れ、①とAを加えて混ぜる。好みでかつお節をかける。