

今回お届け商品

しょうが 100g	産直豚カタロース切落し 240g
北海道のエコ・玉ねぎ 700g	産直大豆の油あげ 2枚60g
レタス 1個	ふぞろいのめかじき切身 6〜9切250g*
葉菜野果 (はなやか) 産直の長芋 250g	刻んだカリカリ梅 80g
えのき茸 200g	

※ 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。

※ 『しょうが』は60g、『北海道のエコ・玉ねぎ』は300g、『産直大豆の油あげ』は1枚、『刻んだカリカリ梅』は40g余ります。レタスも余る場合があります。

ごはんがすすむ定番おかず

豚肉と玉ねぎの
しょうが焼き



20分
日もち目安:3日

肉

材料(2〜3人分)

しょうが	20g (お届けの1/5)
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
豚カタロース切落し	240g (全量)
玉ねぎ	200g (中1個)
レタス	適量
油	大さじ1

下準備

- しょうがはすりおろす。ボウルまたはポリ袋におろしたしょうが、**A**を混ぜ合わせる。豚肉をなるべく広げて入れ、軽くもんで全体になじませて10分ほどおく。
- 玉ねぎは半分に切ってから、繊維に沿って1cm幅に切る★1。
- レタスは細切りにして冷水にさらし、シャキッとさせる。

作り方

- 1 フライパンに油を中火で熱し、玉ねぎを入れて3分ほど炒め、いったん取り出す。
- 2 そのままのフライパンに、豚肉をつけ汁ごとに入れて炒める。全体に色が変わったら、①を戻し入れ、さらに1分ほど炒める。
- 3 レタスの水けをきり、②と器に盛り合わせる。

ポイント

- ★1 繊維に沿って切り、食感を生かします。

『カリカリ梅』が味の決め手

めかじきと長芋の
梅炒め



15分
(解凍する時間は除く)

日もち目安:3日

魚

材料(3〜4人分)

めかじき切身*	250g (全量)
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
長芋	250g (全量)
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
刻んだカリカリ梅	40g (1/2袋)
油	大さじ1
葉ねぎ	適宜

下準備

- めかじきは袋のまま5〜8分流水で解凍して水けをふき、2cm幅に切る。**A**、片栗粉を順にまぶす。
- 長芋は厚さ1cmの半月切りにする。
- **B**は混ぜ合わせる。

作り方

- 1 フライパンに油を中火で熱し、めかじきを入れる。全体に焼き色が付くまで2分ほど炒める。
- 2 長芋を加え、さらに1分ほど炒める。
- 3 **B**、『カリカリ梅』を加え、全体にからめながら1分ほど炒める。食べるときに好みで小口切りにした葉ねぎをちらす。

Column

産直豚
カタロース
切落し



原料は健康に
育てた産直豚

デリケートな豚のストレスを最小限に抑える環境を整え、できるだけ薬に頼らず育てています。

ガスパックで
鮮度をキープ

肉のうまみを保つように、ガスパックでお届け。酸素と炭酸ガスを充てんして鮮度をキープします。

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 ●みりん
- 鶏ガラスープの素 ●片栗粉
- 油 ●好みに葉ねぎ、黒こしょう

玉ねぎを食べるドレッシング仕立てに

玉ねぎマリネの お揚げサラダ



20分

日もちの目安：当日中
(玉ねぎマリネは3日)

菜

材料(3~4人分)

玉ねぎ	200g (中1個)
油揚げ	30g (1枚)
レタス	約150g (1/2個)
A 酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
油	大さじ3
黒こしょう	適宜

下準備

- 玉ねぎは薄切りにして耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱します。
- 油揚げはフライパンに油をひかずに両面を焼く。焼き色が付いたら取り出してさます。
- レタスは食べやすくちぎり、冷水につけてパリッとさせる。

作り方



- ①玉ねぎのボウルにAを加えて混ぜ、5分ほどおいて味をなじませる。
- ②油揚げは1cm幅の短冊切りにする。
- ③レタスの水けをきって器に盛り、②、①をドレッシングごとのせる。好みに黒こしょうをかける。

ポイント

- 玉ねぎマリネは多めにできるので、保存して別のサラダに使うのもおすすめ。

さわやかなしょうががアクセント

しょうが風味の レンジなめたけ



15分

日もちの目安：3日

菜

材料(3~4人分)

えのき茸	200g (全量)
しょうが	20g (お届けの1/5)
A しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1

下準備

- えのき茸は根元を切り落とし、長さを3等分に切る。
- しょうがはせん切りにする。

作り方



- ①耐熱ボウルにえのき茸、しょうが、Aを入れて混ぜる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ②全体をひと混ぜし、さます。