

今回お届け商品

ミニトマト 130g	北海道のエコ・かぼちゃ(カット) 400g
エリンギ 100g	産直豚ロース切身 2枚200g
ごぼう(洗い) 200g	北海道産真だら切身 4切250g*
ブロッコリーの新芽 30g	乾燥桜えび 17g
きゅうり 3本	塩麴パウダー(だし入り) 12g×8

※ 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。

※ 『ごぼう(洗い)』は100g、『乾燥桜えび』は11g、『塩麴パウダー(だし入り)』は6袋余ります。

塩麴でやわらかく、うまみたっぷり

塩麴豚ときのこの トマトソテー



25分

日もちの目安:3日

肉

材料(2~3人分)

豚ロース切身	200g(全量)
塩麴パウダー(だし入り)	12g(1袋)
エリンギ	100g(全量)
ミニトマト	130g(全量)
A 酢	大さじ1/2
バター	10g
オリーブオイル	大さじ1
パセリ	適宜

下準備

- 豚肉は2cm幅に切り、『塩麴パウダー』をまぶして15分おく。
- エリンギは長さを半分に切り、手で食べやすい大きさにさく。
- ミニトマトはへたをとり、半分に切る。

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、豚肉を入れ、3分ほど全体を焼く。
- ② エリンギを加え、しんなりするまで焼く。
- ③ ミニトマトを加えてさっと混ぜ、A★1を加えて1分ほど加熱する。好みでみじん切りにしたパセリをちらす。

ポイント

- ★1 隠し味に酢を加えると、味が引き締まりさっぱり感がプラス。

粉付けのひと手間で身がしっとり

たらとごぼうの 中華風うま煮



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*	250g(全量)
酒	小さじ2
片栗粉	大さじ2
ごぼう	100g(お届けの1/2)
A 水	300ml(1と1/2カップ)
しょうゆ	50ml
酒	50ml
砂糖	大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1
ブロッコリーの新芽	適量
ごま油	大さじ1

下準備

- 真だらはボウルにためた水の中で20~30分解凍する。水けをふき、3等分に切る。酒、片栗粉を順にまぶす。
- ごぼうは細長い乱切りにし、水にさらす。
- ブロッコリーの新芽は根元を切り落とす。

作り方

- ① フライパンにごま油を入れて中火で熱し、真だらを入れる。全体に焼き色が付くまで2~3分焼く。
- ② ごぼうの水けをきって加え、1分ほど焼く。
- ③ Aを加え、煮立ったら弱めの中火にして5分ほど煮る。食べるときにブロッコリーの新芽を添える。

Column

塩麴パウダー
(だし入り)



塩麴とだしで
素材のうまみを生かす

酵素が生きたままの塩麴を粉末にしてだしを加えました。さっとふりかけてうまみを引き出します。

幅広い料理に使える
万能調味料

肉や魚の下ごしらえだけでなく、野菜炒めや卵焼きなどに入れて手軽に風味をプラス。

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 ●鶏ガラスープの素 ●片栗粉 ●油 ●ごま油
- オリーブオイル ●バター ●好みでパセリ、カレー粉、粉山椒

風味豊かな桜えびがアクセント

たたききゅうりと桜えびの塩麴あえ



材料(3~4人分)

きゅうり 3本(全量)

塩麴パウダー(だし入り)

12g(1袋)

乾燥桜えび 6g(大さじ3)

Ⓐ 酢	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

下準備

- きゅうりは縦に浅く切り込みを入れ★1、木べらなどで上から押さえてひびを入れる。長さ4~5cmに切り、食べやすく割る★2。

作り方

- ① ボウルにきゅうりを入れて『塩麴パウダー』をまぶし、10分ほどおく。
- ② ①に桜えびとⒶを加えてあえる。

ポイント

- ★1 きゅうりは浅く切り込みを入れると、割れやすくなります。
- ★2 切らずに割って味なじみアップ。

20分

日もちの目安:2日

菜

揚げ焼きで中はホックホクな仕上がり

かぼちゃのから揚げ



材料(3~4人分)

かぼちゃ 400g(全量)

片栗粉 大さじ2

塩、黒こしょう、油 適量

下準備

- かぼちゃはスプーンなどで種とワタをとる。ラップに包んで電子レンジ(600W)で2分加熱する★1。

作り方

- ① かぼちゃを厚さ1cmの食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- 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、①を入れて4~5分揚げ焼きにする。
- ③ 取り出して塩、黒こしょうをまぶす。

ポイント

- ★1 完全に熱が通っていないとOK。事前に電子レンジ加熱すると、切りやすくなります。
- 黒こしょうの代わりにカレー粉や粉山椒をまぶすのもおすすめ。

20分

日もちの目安:3日

菜