今回お届け商品	
大根（カット）　1/2カット	産直大豆の厚あげ　2個220g
ねぎ　3-5本	米沢郷鶏手羽元（バラ凍結）　400g❄
青森のにんにく　1玉	野付加工・北海道産骨とり秋鮭切身（調理用）　4切200g❄
エコ・じゃがいも（男爵）　600g	ひとくち辛子明太子　80g❄
ブロッコリー　1個	

※ 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。
※『ねぎ』は150g、『青森のにんにく』は余ります。

ボリュームもうまみもたっぷり！

手羽元と大根のサムゲタン風



45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）

鶏手羽元（バラ凍結）❄	400g（全量）
大根	約400g（全量）
にんにく	1〜2片
米	大さじ3
ねぎ	50g（中1/2本）
Ⓐ 水	800ml（4カップ）
酒	50ml（1/4カップ）
塩	適量
黒こしょう	適宜

下準備

- 手羽元は冷蔵室に移して約10時間解凍し、水けをふく。身を開くようにして骨に沿ってキッチンばさみなどで切り込みを入れ★1、塩（小さじ1/2）をまぶす。
- 大根はひと口大の乱切りにする。
- にんにくは縦半分に切って芯を取り除き、軽くつぶす。
- 米はさっと洗ってざるにあげ、水けをきる。
- ねぎは薄い小口切りにして水にさらす。

作り方

❶鍋に手羽元、大根、にんにく、米、Ⓐを入れて火にかける。煮立ったらアクを除き、ふたをして弱火で30分ほど煮る。

❷塩（小さじ1/4）を加えて味を調え、器に盛る。食べるときにねぎをのせ、好みで黒こしょうをかける。

ポイント

★1切り込みを入れると、火通り＆身離れがよくなります。

鮭のうまみとバターのコクが好相性

秋鮭とじゃがいものコンソメバターソテー



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）

じゃがいも	300g（お届けの1/2）
骨とり秋鮭切身❄	200g（全量）
小麦粉	大さじ1
Ⓐ 水	大さじ3
コンソメ（顆粒）	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ2
バター	20g
パセリ	適宜

下準備

- じゃがいもは2cm幅の半月切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ（600W）で5分加熱する。
- 鮭は袋のまま20〜30分流水で解凍して水けをふく。3等分に切り、小麦粉をまぶす。
- Ⓐは混ぜ合わせる。

作り方

❶フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、鮭を入れて全体に焼き色が付くまで2分ほど焼く。

❷じゃがいもの水けをきってから加え、さらに2〜3分、じゃがいもに軽く焼き色が付くまで焼く★1。

❸Ⓐとバターを加え、1分ほど加熱して全体にからめる。好みでみじん切りにしたパセリをちらす。

ポイント

★1じゃがいもの表面にカリッとした食感と香ばしさをプラス。

※保存は冷蔵庫で。各レシピの日もちを目安に食べきってください。　※ は今回お届け商品　❄は解凍が必要な商品です。

Column

米沢郷
鶏手羽元
（バラ凍結）



効率よりも鶏の健康を重視

米沢郷牧場ではできるだけ薬剤には頼らず、光と風が入るゆとりのある鶏舎で鶏を育てています。

必要な分だけ使えるバラ凍結

新鮮な状態で急速凍結し、おいしさを損なうことなくお届け。必要量だけ使えて便利なバラ凍結です。

Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

●米 ●塩 ●酒 ●便利つゆ
●鶏ガラスープの素 ●コンソメ（顆粒）
●小麦粉 ●ごま油 ●オリーブオイル
●バター ●好みで黒こしょう、パセリ

中華風のねぎだれをたっぷりからめて

厚揚げとブロッコリーのねぎ塩炒め



20分
日もちの目安：3日

菜

材料（3～4人分）

厚揚げ	220g（全量）
ブロッコリー	1個（全量）
ねぎ	100g（中1本）
にんにく	1片
A 酒	大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ2

下準備

●厚揚げは半分に切ってから1cm幅に切る。
●ブロッコリーは小房に分ける。
●ねぎは粗みじん切りにし、にんにくはすりおろしてボウルに合わせ、Aを加えてねぎだれを作る。

作り方

❶火にかける前のフライパンに水（1/2カップ）、ブロッコリーを入れてふたをする。強火で熱し、水がなくなるまで蒸し、いったん取り出す。
❷フライパンの水けを軽くふき、油をひかずに厚揚げを入れ、両面に軽く焼き色が付くまで焼く。
❸ブロッコリー、ねぎだれを加えて2分ほど炒める。

シャキシャキ食感がくせになる！

細切りじゃがいもの明太あえ



15分
（解凍する時間は除く）
日もちの目安：2日

菜

材料（3～4人分）

じゃがいも	300g（お届けの1/2）
辛子明太子❄	80g（全量）
A オリーブオイル	大さじ1
便利つゆ（めんつゆ）	大さじ1/2

下準備

●辛子明太子は冷蔵室に移して約3時間解凍し、ほぐれやすいように手で軽くちぎってボウルに入れる。
●鍋に湯を沸かし始める。
●じゃがいもは3mm幅の細切りにする。

作り方

❶鍋の湯が沸騰したら、じゃがいもを入れて2分ゆでる。ざるにあげてしっかりと水けをきる。
❷辛子明太子のボウルにAを入れて混ぜ、①を加えてあえる。

※ は今回お届け商品 ❄は解凍が必要な商品です。