

## 7月のお届けは

平成 28年 **7月 15日(金)** 頃の予定です。

退会、お休み、再開、その他ご注文内容のご変更などをご希望の場合は

**6月 22日(水)** までご連絡ください。

6月23日以降のご連絡は 翌月扱い とさせていただきます。

10食コースはこちらの枠内の5品目となります

7月のお届けメニュー

### ①二子さといもと真イカの八丁味噌煮

岩手県北上市二子産の里芋を三陸産のイカと一緒に煮ました。「二子さといも」は他の里芋に比べ粘り気が強く、コクがあり、口の中でトロットろける食感が特徴です。芋から出た自然のとろみと八丁味噌のコクのある味をお楽しみください。

### ②国産オクラのクリーム和え

暑い時期が旬の野菜である国産のオクラを、牛乳を使用したクリームソースで、優しい味わいの洋風な和え物にしました。オクラには、ビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり含まれています。良く混ぜてお召し上がりください。

### ③さつま芋とプルーンの甘煮

さつま芋とプルーンを水飴とレモン汁を入れて煮た、ほんのり甘酸っぱくて、爽やかな味です。さつま芋もプルーンも食物繊維、ミネラルが多く、美容にも良いと言われる食材です。デザート感覚で、箸休めにどうぞ。

### ④国産ほうれん草の白和え

国産のほうれん草を、岩手県遠野産の人参と白和えにしました。甘味を抑えたなめらかな食感の白和えです。

### ⑤赤魚の煮物

赤魚と岩手県遠野産の牛蒡(ごぼう)を煮付けにしました。牛蒡の風味もよく、ご飯の進む一品です。ふっくらとした赤魚の身をご賞味ください。

### ⑥極小黒千石入り金平牛蒡

岩手県遠野産の牛蒡(ごぼう)と人参を金平にし、地元花巻産の黒千石大豆を入れました。黒千石大豆は極小粒ですが、大豆イソフラボン、ポリフェノールの値が高く、栄養価が注目されています。

### ⑦三陸たことわかめのもずく酢

三陸産のタコと三陸産もずく、三陸産わかめを酢の物にしました。どうぞ、恵み豊かな三陸の幸をお召し上がりください。また、お酢には疲労回復に良いと言われるクエン酸や酢酸などが含まれており、夏に食べたい一品です。

### ⑧高野豆腐の煮物

高野豆腐と人参、牛蒡などの根菜を弊社オリジナルの出汁で煮ました。出汁の効いた、優しい薄味の煮物です。

### ⑨国産ぜんまい入りひじき煮

国産のぜんまいと房州産のひじきを、素材の味を活かした煮物にいたしました。「房州産のひじき」は食感、風味、栄養どれをとっても上質と言われております。ぜんまいも、ひじきもお通じに良いと言われる食物繊維が多い食材です。

### ⑩プラチナポーク(白金豚)の肉団子

岩手県花巻市の高源精麦(株)で飼育されるブランド豚のプラチナポーク(白金豚)を100%使用して作った肉団子です。プラチナポークは、飲み水に奥羽山脈の地下水(ミネラルウォーター)を用いて非遺伝子組換え穀物を飼料で育て、交配分娩施設と離乳舎とを異なる飼育農場で行っています。

※予定メニューは食材の入荷等の都合により変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。