

# 11月のお届けは

平成 28年 **11月 15日(火)** 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

**10月 22日(土)** までご連絡ください。

10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

11月のお届けメニュー

## ① 牡蠣(かき)入り切干大根煮

岩手県産の切干大根に牡蠣(かき)と、人参、牛蒡、椎茸をいれて、ちょっと変わった切干大根煮にしました。牡蠣の旨味を含んだ出汁感たっぷりの、美味しい切り干し大根煮になりました。

## ② 三陸産昆布と葱ちりめんの薩摩揚げ

三陸産の結び昆布と、葱・チリメン入りで葱の風味が効いた薩摩揚げを、鰹節と昆布の出汁で煮ました。お互いの良さが味に出た美味しい煮物です。

## ③ ポテトサラダ風うの花

サイコロ状に切ったじゃが芋、人参等の根菜を入れ、すりおろした山芋をつなぎに、しっとりとしたうの花に仕上がっています。具材のシンプルな味が広がり、優しい味のうの花です。

## ④ 絹厚揚げのシラス餡かけ

食感のなめらかな絹ごしの厚揚げを出汁で煮て、シラスと人参を入れた餡であんかけにしました。シラスの味がきいた餡で、とても食べやすい商品になっております。

## ⑤ 三陸産秋鮭の西京味噌と酒粕煮

岩手県一関市の世嬉の一酒造(株)の酒粕をタレに入れて使い、三陸産の秋鮭を煮魚にいたしました。酒粕は成人病予防、肥満予防、美肌効果に良いと言われています。口の中に入れると、ふわっと広がる酒粕の風味をお楽しみください。

## ⑥ 岩手県産大根と三陸産イカの煮物

三陸産のイカと大根を煮ました。イカの旨みが大根に良く浸みて、ご飯の進む一品となっています。これからが旬の大根は、食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる食材です。

## ⑦ 白金豚のゴマシャブ

国産のキャベツと花巻のブランド豚のポーク(白金豚)をしゃぶしゃぶ風にゴマだれで和えました。白金豚は奥羽山脈の地下水(ミネラルウォーター)を用いて、非遺伝子組換え穀物の飼料で育て、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。

## ⑧ ほうれん草の柚子味噌和え

国産のほうれん草と柚子皮を混ぜ、白みそベースの味噌和えにしました。ほんのり苦みのある大人な味の和え物になっています。

## ⑨ 岩手県産短角牛入り金平牛蒡

岩手県産の牛蒡・人参に、いわて短角牛の挽肉を入れた、牛肉入り金平牛蒡です。いわて短角牛は一年中放牧しており、交配も出産も人手を借りずに自然のまま育てております。良質な赤身(たんぱく質)が美味で、旨みとなるアミノ酸も多く、脂肪少なめで低カロリーな牛肉です。

## ⑩ 岩手県産ふきと鯿煮

岩手県産ふきと身欠き鯿を丁寧に煮物にしました。鯿には、不飽和脂肪酸であるエイコサペンタエン酸(EPA)が多く含まれます。EPAには血栓を作らせない、コレステロールを低下させるなどの働きがあり、血液をサラサラにし生活習慣病の予防や改善に良いと言われています。

※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。