

7月のお届けは

平成 29年 **7月 15日(土)** 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(木) 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

次回のお届けメニュー

①薩摩芋とプルーンの甘煮

薩摩芋(さつまいも)とプルーンに、水あめ・レモン汁を入れて、ほんのりと甘酸っぱい、爽やかな味に仕上げました。薩摩芋とプルーンは、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。また、煮た薩摩芋は胃腸を丈夫にするとも言われています。デザート感覚で、箸休めにどうぞ。

②高野豆腐の煮物

高野豆腐と人参、牛蒡などの根菜を鰹節と昆布から採った出汁で煮ました。出汁の効いた、優しい味の煮物です。

③秋田県産小松菜と湯葉のお浸し

秋田県産の小松菜を、湯葉とお浸しにしました。小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜でビタミンC、カルシウム、鉄分、カロテン、食物繊維を多く含みます。糖分をおさえ、少ししっかりした味付けになっております。夏の彩り野菜として使用しました。

④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。ふくらとした赤魚の身をご賞味ください。

⑤切干大根と鶏肉のゆずごま和え

国産の切干大根と菜彩鶏の胸肉にゆず皮を入れ、ごまダレで和えました。ゆずの香りが香る風味豊かなごま和えは、食欲のない時などにも食べやすいメニューです。

⑥菜彩鶏の手羽元と卵のすっぱ煮

一般鶏に比べて、鶏肉独特の臭みが少ない菜彩鶏は、脂肪融点が低いため、冷めても柔らかい鶏肉です。その菜彩鶏を卵と一緒に、酢を入れてさっぱりと煮ました。主菜にもなる煮物になっております。

⑦国産ひじきとぜんまいの煮物

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。どちらも、お通じに良いと言われる食物繊維が多い食材です。

⑧セロリ入り金平牛蒡

岩手県産の牛蒡と人参に、国産のセロリを入れ金平牛蒡にいたしました。食感が良く、食物繊維がたっぷり入った金平牛蒡です。

⑨三陸産たことわかめのもずく酢

三陸産のタコとわかめ、沖縄県産のもずくを酢の物にしました。恵み豊かな三陸と沖縄の海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。

⑩三陸産さんまの南蛮煮

三陸産のさんまを、酸味の効いた南蛮のタレでさっぱりと味付けしました。暑い時期にでも主菜としてお召し上がり頂ける一品になっております。

※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。