

# 10月のお届けは

平成 29年 10月 15日(日) 頃の予定です。

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秋の国産十二品目うの花

岩手県産大豆100%使用のおからに、エノキ・しめじ・舞茸と白金豚のそぼろ等の具材をたっぷり入れて、しっとり美味しく仕上げました。甘み・旨みに優れてるお豆腐からつくられた出来立ての美味しいおからを使用しています。

## ②五目巾着の煮物

人参・大根・牛蒡・椎茸・春雨等が入った五目巾着を大根・牛蒡・根室昆布と一緒に煮物にいたしました。おでんのような味わいで、出汁の旨味をたっぷり含んだ五目巾着が美味しい煮物です。

## ③四種豆とさつま芋サラダ

青大豆秘伝豆・南部白目大豆・金時豆・枝豆とさつま芋をオリジナルの大豆マヨネーズで和えました。動物性の原材料を一切使用しない、自然の優しい味わいです。

## ④岩手県産乱切り牛蒡のピリ辛煮

岩手県遠野産の食べ応えのある乱切り牛蒡と、菜彩鶏のひき肉を甘辛く炒めた鶏肉入り金平牛蒡です。菜彩鶏は一般鶏に比べてにおいが少なく、ビタミンE、リノール酸、 $\alpha$ -リルン酸といった成分が多く含まれるなど、鶏肉には珍しい素晴らしい特徴を備えております。

## ⑤大根菜のそぼろ煮

岩手県産の大根菜(大根の葉)と花巻市高源精麦(株)のブランド豚「白金豚(プラチナポーク)」のそぼろを、甘辛く(砂糖+醤油味)味付けしました。大根菜は緑黄色野菜に分類され、 $\beta$ カロテン、ビタミンCやミネラルなど多くの栄養素が含まれているヘルシー食材です。

## ⑥国産小松菜のクリーム煮

国産の小松菜・人参・しめじを、(小麦粉ではなく)米粉を使用したホワイトソースでクリーム煮にし、アクセントに胡椒を効かせ、帆立をトッピングしました。口当たりがなめらかな優しい味わいです。

## ⑦長野県産生しめじの煮物

しめじ・人参・油揚げに唐辛子を入れて、ちょっとピリ辛の金平風の味付けに致しました。しめじなどのキノコには、ビタミンDや食物繊維など多くの栄養素が含まれており、効果的に取り入れたい食材のひとつです。

## ⑧五目煮

人参・ゴボウ・大根などの根菜をサイコロ状に切り、椎茸・こんにゃく・大豆・油揚げ・昆布も入れ、ヘルシーな食材の五目煮にいたしました。噛むほどに具材それぞれの優しい味が広がるシンプルな一品です。

## ⑨白金豚と玉葱の甘辛炒め

北海道産の玉葱(たまねぎ)をトロトロになるまで炒め、花巻のブランド豚「白金豚(プラチナポーク)」のバラ肉と共に甘辛く味付けしました。ご飯のすすむ一品です。

## ⑩三陸産ぶり大根

三陸沖で水揚げされた国産ぶりの旨みが染みた大根が美味しい、ぶり大根です。ぶりを使った家庭料理の定番ともいえる料理です。

※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。

ご注文、変更、お休みはお電話、FAX、ハガキ、Webで！



お電話で



FAXで



ハガキで



Webで

毎月22日までのお申し出で、翌月からの変更、お休みが可能。

※「毎日のお惣菜」は受注生産のため締め切り後の変更は対応できない場合がありますのでご了承ください。ハガキでの変更は**22日弊社必着**でお願い致します。

その他のお問い合わせもお電話ください



ひとつひとつ真心を込めておつくりいたします



受付は月～金曜日  
9時～17時まで(土日祝除)



専門業者が丁寧に梱包します



クール便でお届けします

毎回変わる旬のお惣菜を毎月1回お届けいたします！



毎月15日前後に旬の出来たての味をお届けします！

※お客様からのお申し出がない限り毎月1回お届けいたします