

## 5月のお届けは

平成 29年 **5月 15日(月)** 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

**4月 22日(土)** までご連絡ください。

4月23日以降のご連絡は 翌月扱い とさせていただきます。

5種類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小松菜とエリンギのオイスターソース和え

国産の小松菜・エリンギに、あざりと高野豆腐を入れて、旨みが引き立つオイスターソースのタレで、中華風に味付けをいたしました。おつまみにも良い一品です。

### ⑥豆乳団子の和風あんかけ

国産野菜6種入りで化学調味料を一切使用していない「豆乳団子(揚げかまぼこ)」を弊社オリジナルの出汁でふっくらと炊き上げ、食べやすいあんかけ風にし、遠野産の枝豆を添えました。ふわっとした優しい味をお楽しみください。

### ②切干大根とすき昆布のゆず風味

岩手県産の切干大根とすき昆布にゆずを加えて、さっぱりとした酢の物風に味付けいたしました。ゆずのさわやかな香りをお楽しみください。ゆずに含まれる香り成分のリモネンとシトラールは、ストレスに良い、リラックス効果があるとされています。

### ⑦かぼちゃとひじきの味噌煮

北海道産のかぼちゃと房州産のひじきを、西京味噌のタレで煮物にしました。かぼちゃの煮物としては、ちょっと変わった味付けですが、味噌が、かぼちゃの甘味を上手に引出しています。

### ③山菜煮

山菜の代表である岩手県産のわらびを、ぜんまい・細竹と一緒に素材の味を活かした味付けにいたしました。懐かしさを感じるような、素朴な味わいの煮物です。春の山の恵みをご賞味ください。

### ⑧高野豆腐の出汁煮

高野豆腐・がんもどき・人参・いんげんを鰹節と昆布から取った出汁で煮物にし、薄味に仕上げました。たっぷりの出汁を吸った高野豆腐とがんもどきが美味しい、優しい味の煮物です。

### ④菜彩鶏のそぼろ入り炒り豆腐

岩手県産の大豆を使ったお豆腐に、菜彩鶏のそぼろと香り豊かな遠野産の枝豆を入れた、ヘルシーなお惣菜の定番料理です。特製タレで、お豆腐に合った優しい味わいになっています。

### ⑨千葉県産オクラと湯葉のごま和え

国産大豆の美味しい湯葉と、千葉県産のオクラをごま和えにいたしました。ごまダレをよくからめて、お召し上がりください。オクラは、たんぱく質の消化や整腸作用の効果が期待でき、生活習慣病の予防にうれしい商品です。

### ⑤鰹の南蛮煮

三陸産の戻りがつおを、酸味の効いた南蛮のタレでさっぱりと味付けしました。主菜になる一品です。酢には疲れを取るのに良いとされているクエン酸が含まれています。

### ⑩絹揚げ麻婆豆腐

絹あげ豆腐をオリジナルの麻婆豆腐のタレで調理し、柔らかくなめらかに仕上げました。ご飯のすすむ一品です。

※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。