

12月お届けメニューのご案内

全てのコースでお届けします

10食(5種類×2袋)コースは、こちらの片面①～⑤のみになりますが、10食ハーフ(10種類×1袋)コースと20食(10種類×2袋)コースは、裏面の⑥～⑩のメニュー案内もごさいますのでご覧ください。「毎日のお惣菜」が皆様のお役にたてば幸いです。

① 岩手県産大根の五目なます



大根・人参・木耳(キクラゲ)・干し菊を、砂糖・酢・塩だけでシンプルに味付けし、むきエビとむき枝豆をトッピングして、彩りよく仕上げました。

- 内容量(1袋あたり): 80g
- 原材料: 大根(岩手県産)、大和酢(小麦を含む)、甜菜上白糖、人参、枝豆(大豆: 遺伝子組換えでない)、えび、木耳、干し菊、食塩
- アレルギー: えび・小麦・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

- エネルギー 58.4kcal ■たんぱく質 2.4g ■脂質 0.5g
- 炭水化物 11.6g ■食塩相当量 1.65g

(この表示値は、目安です)

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍

② 岩手県産雁喰い豆煮



岩手県特産の雁喰い豆(黒豆)をじっくりと煮て柔らかく仕上げました。雁喰い豆は黒豆の在来種で、豆の真ん中に雁が美味しくてかじったような跡があることから、この名前がつけました。豆自体に甘みがあり、食感はもっちりとしていて、平らで表面にシワがあるのが特徴です。

- 内容量(1袋あたり): 80g
- 原材料: 大豆(岩手県産、遺伝子組換えでない)、甜菜上白糖、濃口醤油(小麦を含む)、食塩/重曹
- アレルギー: 小麦・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

- エネルギー 129.5kcal ■たんぱく質 9.4g ■脂質 5.1g
- 炭水化物 12.3g ■食塩相当量 0.09g

(この表示値は、目安です)

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍、湯せん解凍、電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

③ 国産昆布の三陸漬け



三陸産の茎わかめ・国産の刻み昆布・岩手県産の人参・国産するめイカを、化学調味料・保存料・着色料を一切使用せずに、家庭の味付けで漬込みました。ご飯にのせて食べると、食のすすむ一品です。

- 内容量(1袋あたり): 85g
- 原材料: 茎わかめ(岩手県産)、人参(岩手県産)、刻み昆布(国産)、本みりん、醤油(小麦・大豆を含む)、刻みスルメ、甜菜上白糖、清酒、鰹節エキス、米でん粉、酵母エキス、昆布エキス、魚醤、食塩
- アレルギー: 小麦・いか・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

- エネルギー 74.0kcal ■たんぱく質 4.2g ■脂質 0.4g
- 炭水化物 12.7g ■食塩相当量 2.57g

(この表示値は、目安です)

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍

④ 北海道産秋鮭と釧路昆布煮



今が旬の北海道産秋鮭に生姜を効かせ、さっぱりとした照り煮にしました。かんぴょうで結んだ釧路小巻昆布は少し甘めの優しい味に仕上げ、秋鮭の照り煮に添えました。

- 内容量(1袋あたり): 1食
- 原材料: 小巻昆布(国産)、鮭(北海道産)、糖類(白中双糖、甜菜上白糖)、醤油(小麦・大豆を含む)、本みりん、風味原料(鰹節、昆布)、生姜、鰹節エキス、還元水飴、昆布エキス、魚醤、米でん粉、酵母エキス、食塩
- アレルギー: 小麦・さけ・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

- エネルギー 95.0kcal ■たんぱく質 7.5g ■脂質 1.3g
- 炭水化物 12.5g ■食塩相当量 1.77g

(この表示値は、目安です)

【解凍方法】

湯せん解凍、電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

⑤ 金平ごぼう



日本食のお惣菜の定番、ごぼうと人参のシンプルな金平ごぼうです。「金平」の語源は、金太郎として知られる坂田金時の息子の金平の強力伝説から、唐辛子の強い辛さが金平の強さに通じるとして名づけられたと言われています。

- 内容量(1袋あたり): 80g
- 原材料: 牛蒡(岩手県産)、人参(国産)、食用こめ油、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、甜菜上白糖、風味原料(鰹節、昆布)、鰹節エキス、本みりん、酵母エキス、食塩、昆布エキス、魚醤、唐辛子
- アレルギー: 小麦・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

- エネルギー 107.3kcal ■たんぱく質 1.7g ■脂質 4.6g
- 炭水化物 15.5g ■食塩相当量 1.01g

(この表示値は、目安です)

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍、湯せん解凍、電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

12月お届けメニューのご案内

①～⑩の10種類のお届けコース

師走(しわす:旧暦12月の呼び名)の文字を目にする
 と、忙しく走り回る情景を想像し、慌ただしい気持ち
 になりますね。年が極まる月であることから、極月(ご
 くげつ、ごくづき)との異名もあります。平成最後の年
 の瀬を、皆様が健やかにお過ごしできます様に…。

⑥手羽中と大根の煮物



国産鶏の手羽中と岩手県産の大根をじっくりと煮つけました。大根に手羽中の出汁が染みだしたおいしい煮物です。お酒のおつまみとしても、どうぞお召し上がりください。

- 内容量(1袋あたり): 1食
- 原材料: 鶏手羽中(国産)、大根(岩手県産)、醤油(小麦・大豆を含む)、糖類(白中双糖、甜菜上白糖)、鰹節エキス、本みりん、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス
- アレルギー: 小麦・大豆・鶏肉

【解凍方法】

湯せん解凍、
電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

【栄養成分表示(100gあたり)】

- エネルギー132.4kcal ■たんぱく質9.2g ■脂質7.2g
- 炭水化物6.8g ■食塩相当量1.00g

(この表示値は、目安です)

⑦お煮しめ



鰹節と昆布から取った出汁で、材料を別々に炊き上げて、盛り合わせた煮物です。「お煮しめ」は、お正月やお盆・節句などの人が多く参集する際のもてなし料理としても供され、岩手ではいわゆる「おふくろの味」的存在です。

- 内容量(1袋あたり): 1食
- 原材料: 絹厚揚げ(大豆を含む: 遺伝子組換えでない/凝固剤)、風味原料(鰹節、昆布)、人参(国産)、昆布、糖類(甜菜上白糖、白中双糖)、醤油(小麦を含む)、高野豆腐、きぬさや、乾椎茸、本みりん、鰹節エキス、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス
- アレルギー: 小麦・大豆

【解凍方法】

湯せん解凍、
電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

【栄養成分表示(100gあたり)】

- エネルギー95.9kcal ■たんぱく質6.0g ■脂質4.8g
- 炭水化物8.4g ■食塩相当量0.98g

(この表示値は、目安です)

⑧国産冬至かぼちゃ煮



国産のかぼちゃを炊き上げ、小豆煮と一緒に添えました。小豆と一緒にのかぼちゃ煮は、「冬至に食べると風邪を引かない」と伝えられ、「いとこ煮」とも言われています。優しい甘さのホッとする一品です。

- 内容量(1袋あたり): 3切
- 原材料: かぼちゃ(北海道産)、つぶあん(小豆、上白糖、グラニュー糖、その他)、糖類(三温糖、甜菜上白糖)、本みりん、風味原料(鰹節、昆布)、薄口醤油(小麦・大豆を含む)、食塩、鰹節エキス、昆布エキス、魚醤、酵母エキス
- アレルギー: 小麦・大豆

【解凍方法】

湯せん解凍、
電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

【栄養成分表示(100gあたり)】

- エネルギー112.0kcal ■たんぱく質1.8g ■脂質0.1g
- 炭水化物26.3g ■食塩相当量0.17g

(この表示値は、目安です)

⑨鯨の佃煮



鯨(にしん)・大豆・昆布を、生姜を効かせた佃煮にいたしました。百余年の歴史を持つ老舗醸造元・佐々長醸造(株)の醤油を使用しており、少し濃い目ですが角のない味に仕上がっています。

- 内容量(1袋あたり): 90g
- 原材料: 鯨(アメリカ産)、大豆(岩手県産、遺伝子組換えでない)、昆布(北海道産)、濃口醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、本みりん、米でん粉、生姜、鰹節エキス、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス
- アレルギー: 小麦・大豆

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍、湯せん解凍、
電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

【栄養成分表示(100gあたり)】

- エネルギー193.1kcal ■たんぱく質12.9g ■脂質9.2g
- 炭水化物13.5g ■食塩相当量1.60g

(この表示値は、目安です)

⑩イカとエリンギの塩麴煮



三陸産のイカと長野県産のエリンギと小結昆布を塩麴で味付けしました。塩麴によって引き出された旨味が凝縮された美味しい煮物です。イカも柔らかく仕上がっています。

- 内容量(1袋あたり): 70g
- 原材料: イカ(三陸北部沖)、エリンギ(長野県産)、昆布(北海道産)、液体塩麴、生姜
- アレルギー: いか

【解凍方法】

湯せん解凍、
電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

【栄養成分表示(100gあたり)】

- エネルギー74.4kcal ■たんぱく質11.5g ■脂質0.9g
- 炭水化物8.5g ■食塩相当量1.83g

(この表示値は、目安です)