

●中身のご確認をお願いいたします。



←辛子酢味噌には、白いテープで印を付けています。

### 柚子いなり

今回の調理と学びのポイント) もっちりふっくらとした寿司酢を作しましょう。ご飯茶碗1膳分、200gほどの白ごはんをご用意ください。ご飯を炊いて、その場で200g量って下さると良いですが、200gの冷凍ご飯や冷やご飯をチンしても、とにかく熱々のご飯をボウルに入れ、お送りしている柚子寿司酢(具も合わせておきました。)を手早く注いで混ぜることでビシヤビシヤになりません。具を入れてすし飯の完成。4つに分けてください。

お揚げさんは敢えて袋状にしてませんので開ける練習をしてみてください。すでに甘ぎつねになってます。煮汁は搾らず、つゆだくの甘いぎつねにすし飯を詰めてください。  
賞味期限) 1月29日 要冷蔵。



ご用意いただいた白ごはんと柚子寿司酢&具を手早く混ぜてください。  
今回は柚子寿司酢と具は合わせてあります。

高知の食文化に今夢中です。お野菜や魚がとにかく美味しいので、何もしなくてもそのままで充分。なんですが高知の人って何にでも柚子や仏手柑などの柑橘を、ギュッと絞って食べるんです。もうこれが美味しくて私も夢中になりました。日曜市を覗くと、柑橘の瓶詰めが売ってます。作り手の方がおっしゃるに、柚子の果汁って二年経っても劣化せず長持ちするんですって。それを聞いて、なるほど毎日何かしらに使って摂取していると体も劣化しないんじゃないか。そう気づいて以来私も何かにつけて加えて楽しんでます。もちろん、全国のスーパーでも柑橘の搾り汁は売ってますよね。それを使って作ってもいいですし、生の柚子を絞っても。さて今回なんですけど完成したお稲荷さんをお送りしてもよかったのですが、うーん、出来立て食べてもらいたい!と思ったのでご飯だけご用意ください。

### チキン南蛮

今回の調理と学びのポイント)

衣はよく混ぜてから鶏肉に絡めてください。多めの油で揚げ焼きするやり方で構いません。4分かけて中までしっかり火を通し、間髪入れずに南蛮酢と絡めてください。すぐにお皿に盛り付け、冷えたタルタルをかけてください。

賞味期限) お受け取り日当日でお願いします。要冷蔵。

チキン南蛮はジューシーで甘酸っぱさと旨味とコクがあって全ての欲を満たしてくれますね。今まで興味がなかったのに、作って食べて、ああこれは人気が出るのわかるわ、と納得したのでした。鶏の唐揚げはカラッと揚げてバットに移し、余熱で火を通しますが、チキン南蛮は少し長めに加熱してバットでワンバウンドさせずにそのまま冷たい南蛮酢へ。なのできっちり火を通しておく必要があるんですね。で、この熱い鶏肉を冷たい南蛮酢に加えることで、鶏肉が南蛮酢をグッと吸ってくれて、結果ジューシーで柔らかくなる。ここが一番のポイントですからおさえておいてください。タルタルソースは、追いタルタル

できるよう、食卓に置いておいてあげてください。ずっと手を伸ばす人のお顔を覗くときっと鼻の下が伸びていることかと。ふふ。成功、ということで。

### 🌿 きんかんとラディッシュの辛子酢味噌和え

(今回の調理と学びのポイント)

キンカンとラディッシュは丸ごとお送りしますので、レシピ通り切って和えてください。芽キャベツ、菜の花は茹でてでもいいですが焼くと香ばしくなるのでオススメです。

このお天気でこれらのお野菜が凍ってないことをただただ祈るばかりです。。。

辛子酢味噌の後味の辛さ、酸っぱさはいかがでしょうか。足りないようでしたら、いずれも足してお使いになってください。

賞味期限) 1月29日 要冷蔵。

ここでお教えしたかったのは辛子酢味噌の作り方と使い道。まずはレシピの材料のところ、A はたき味噌を作るための材料なんです。これを加熱して滑らかになったら火からおろし、冷めたらお酢、辛子を加えてこれを冷蔵保存します。便利ですよ。私にとって辛子酢味噌のレシピって、サラダみたいなもので、茹でたり焼いたり塩揉みしたりのお野菜や食材たちを、この辛子酢味噌で和えるだけで、手軽にお野菜をたっぷり摂取できるのです。ドレッシングはなくても手作り辛子酢味噌をいつも冷蔵庫に常備させて、季節の食材と色々合わせてみてください。



←芽キャベツと菜の花は、焼くのがオススメ。

### 🌿 つぶし里芋の揚げだし

(今回の調理と学びのポイント)

今回は海老芋を茹でてあります。2つに丸めてお好みで片栗粉をまぶしてください。

多めの油で転がし焼きで充分です。表面がカラッとしたらお椀に盛り付けてください。

今回は大根おろしと生姜を揚げだしの中に溶け込ませました。温めてから注いでください。

賞味期限) 1月29日 要冷蔵。

意外と里芋が苦手な人って多いんですよね。特に男性は里芋が苦手。どうやら喉が詰まる、舌触りがざらっとしてる(してます?)。てことで、じゃあ食べやすいように潰したらどうだろうとやってみたらこれが正解。いつもの茹で加減よりも少し長めに茹でて、手で潰せるくらい柔らかくなったところで熱いうちにぐちゃっと潰す。マッシャーやボウルなど不要。手で潰してすぐに丸めて粉を塗す。「わあ、これ簡単。これでマッシュポテトしたらいいですよ。」「ポテトサラダもこのやり方ですね!」と対面でも好評でした。今回は京丹波町の海老芋で作ってます。喉詰まった!なんて言わせないもんね。

### 焼き蓮根 手作り生七味添え

今回の調理と学びのポイント) 蓮根は皮ごとお送りしていますので薄く皮を剥いて棒切、もしくは食べやすい大きさに切ってください。レシピ通り、油で絡めてから加熱して焼きつけてください。熱いうちにボウルに入れてたっぷり生七味をまぶしてみてください。  
賞味期限) 1月29日 要冷蔵。

京都の七味屋さんでマイ七味作りができますよね。それをご自宅で生七味にしてみませんかという提案です。レシピの分量はあくまで参考として。もっと辛くしたかったら唐辛子を多めに。風味を強めたいならやはり黒ごまが多い方が良いでしょう。色々分量を変えて、お好みの七味を完成させてください。ここでの決め手は「美味しいお塩を入れること。」旨味が加わってそのまま食べるだけでも美味しい。ご自宅の、ちょっと贅沢な美味しいお塩で作ってみてください。そして最後に濃口醤油を入れて完成。コクと旨味と香ばしさが出て他にはない生七味の完成！焼き物や鍋などするとき、手元に置いておいて、味変を楽しみたい時などにも良いかと。小瓶に入れてプレゼントも素敵。冷蔵庫で2週間、冷凍庫で2ヶ月です。

～五感食楽手作りのちょこちょこ惣菜をご注文くださった方へ～

#### ●五感食楽の紹興酒唐揚げ



すでにお味と衣は付いています。冷蔵庫から出して30分ほど常温に置いて冷えをとってからお使いください。フライパンに多めの油を注いで揚げ焼きで良いかと思えます。油を使うことがお苦手でなければたっぷりご用意して揚げてください。3分、3分を目安に、全面こんがり良い色になれば引き上げどきです。火が入りやすいようにそぎ切りにしていますので、表面がかりとしたら完成です。  
生のお肉ですので、必ずお受取日に調理してください。

#### ●野菜たっぷり季節の食べるスープ



今月は、かぶ、カリフラワー、海老芋、椎茸です。まるで温かなサラダを食べているような感覚。温めてお召し上がりください。

- ・お受取日から冷蔵2日
- ・冷凍で1ヶ月保存可

●陸月の五色おでん



大根、卵、ソーセージ、近江蒟蒻、ふき、下仁田ネギのおでんです。  
お鍋に移して加熱するか、湯煎してお召し上がりください。

●季節の炊き込みご飯の素



今月は、ふき、とようけさんの油揚げ、蓮根、生姜です。  
自宅のお米2合(315g)を吸水させたのち、炊飯器や土鍋にごはんを入れ、この炊き込みご飯の素を具ごと注いでいつもと同じように炊いてください。  
お米を研ぐだけで季節ごはんの完成です。