



五感食楽の手作り惣菜をご注文くださった方へ

この度はご注文ありがとうございます。「小腹が空いたな」「いつものおかずに変化をつけたいわ」「あと一品あると便利だな」というお声をご参考に、五感食楽が美味しいと思えるおかずや調味料を作りました。皆様の日々の食卓にお役に立てたら嬉しいです。

●野菜たっぷり季節の食べるスープ



今月は、「具沢山野菜」です。聖護院かぶら、金時にんじん、白菜、干し椎茸、玉ねぎ、菊芋などが溶け込んでます。まるで温かなサラダを食べているような感覚。熱々をスプーンですくってたっぷりのお野菜を召し上がってください。
(※写真はイメージです。)

●牛肉と柑橘の煮麺（2食分）



小鍋に出汁を注いでおきます。別の鍋にたっぷりの熱湯を用意し、牛肉を袋ごと入れ、同時に素麺を同じ鍋で2分茹で、しっかり水洗いして水気をギュッと絞り、出汁が入った小鍋に入れて火にかけます。沸騰したら出汁と素麺をお椀に注ぎ入れ、牛肉を乗せ、小松菜を乗せ、柑橘を半分に切って絞りお召し上がりください。無農薬のカボス（少し黒い部分あり）をお入れしています。

●こんがりさん（ちりめん山椒濃口）



広島岡本の3年仕込み醤油と日本酒だけで作りました。硬めの質感が噛みしめるごとに味わい深くなりご飯が進みます。白ごはんの上にたっぷりまぶしてお召し上がりください。

●雲白肉



画像は2人分です。京丹波町のもぎたてきゅうり、スパイスの効いたたれと一緒に送ります。ほんの少しだけ、お肉を柔らかくするためにレンジで温めたり、湯煎2分を目安に加熱してくださるとジューシーにお召し上がりいただけますが、冷えたものもまた違う美味しさです。お皿にきゅうりを盛り付け、上から豚肉を乗せてたっぷりタレをかけてお召し上がりください。（写真は見えやすいように豚肉が下ですが）タレでキュウリがしんなりしたところを、豚肉でくるりと巻いて食べると最高です。

●きつねうどんセット（2食分）



たっぷりの熱湯でうどんを2分茹で、ざるにあげてきっちり水気を切ってからお椀に盛り付けます。

同時に、別のお鍋に出汁を袋ごと入れてお水を張って、湯煎にかけます。沸騰してから3分ほどで熱くなってきますので封を開け、うどんにかけてください。

上に甘ぎつねを1枚乗せ、おネギを添えて七味を加えて完成です。

●鶏手羽先の八角煮 4本入り



手羽先を八角が効いたタレで甘辛く煮込みました。

湯煎に5~6分かけるか、チンして熱々をお召し上がりください。

●牛すじの煮込み



牛すじ肉をしっかりと下茹でし、鰹出汁で煮ました。

そのまま湯煎して召し上がっても美味しいですが、おでんに加えてくださっても。例えば、牛すじとおだしに分け、牛すじだけおねぎと一緒に少しのごま油炒めたらおつまみになります。残ったお出汁は、その日冷蔵庫にある葉野菜を入れて煮込んでもとても美味しいです。