

# まいどおおきに！



## わんまいる堀田社長の献立メニュー紹介

毎度ありがとうございます、わんまいる創業者の堀田です。

いつも旬の手作りおかずセット健幸ディナーをお召し上がりいただき誠にありがとうございます。

連日連夜猛暑が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。珈琲や緑茶は利尿を促進するので逆効果、水や麦茶で水分を補給した方が良いでしょう。水分補給の目安は一日2リットルとされています。案外摂取していないのが現状で健康を保つためにも特に夏場は意識して摂るように心がけて下さい。今週はお盆休みの真っ最中、お盆が明けると秋の訪れを感じるようになります。暑さ寒さも彼岸までと伝えられている通り、過ごしやすくなりますのでもう一ヵ月間お体大切にご自愛ください。それでは今週の献立をご紹介します。

**1食目は、**長崎県産の鰯の開きです。現地で水揚げされた新鮮な鰯を加工しているので身がポロッと取れて肉厚で美味しいです。副菜に厚焼き玉子と小芋のおかか煮をセットしています。焼き魚は解凍後トースターで3分ほど炙っていただくところがりと焼きたてを味わっていただけます。

**2食目は、**食で町おこしを行っている島根県邑南町、なんと6000人の人口に年間20万人が訪れ、高価なキャビアが獲れるチョウザメの養殖もおこなっている正にA級グルメの町で養豚される石見ポークを使ったゴーヤチャンプルーを主菜に茄子と青梗菜のトマト煮、南瓜のそぼろあんのセットです。

**3食目は、**千葉県銚子産の鯖の煮付けです。現在国産鯖のフィレで腹骨を削除してくれる所を交渉していますのでしばしご容赦下さい。国産の鯖は脂が少なく煮汁も美味しく仕上がっています。真空圧で味がしみこんでいるので醤油濃くなく砂糖甘くなく美味しく召し上がっていただけます。副菜にしめじの白和えとさっぱりとしたキャベツと水菜の柚子醤油和えをセットしています。

**4食目は、**もうそろそろ終わりになります大阪泉州名産水茄子を加えた野菜の国産ビーフカレーです。水茄子は大阪泉州の若手こだわり農家4Hクラブから、牛肉は牛肉消費日本一の和歌山県国産牛肉専門店「きた川」さんからの提供です。副菜にキャベツと人参のマリネとほうれん草と玉ねぎの炒め物をセットしています。

**5食目は、**島根県邑南町の石見ポークとキャベツの味噌炒めを主菜に玉ねぎ・白菜・ほうれん草・カリフラワーのコンソメ煮にじゃが芋の煮ころがしをセットにしています。

来週も、北海道産の鮭、青森県八戸水揚のむらさきいか、和歌山県の紀州うめどり、島根県邑南町の石見ポーク、山口県の深川養鶏場の長州どりと全国各地の食材を使った料理を予定しています。どうぞお楽しみに!!