

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



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ましてありがとうございます。

わんまいる代表の堀田です。

今年も早いもので9月中盤になりました。実りの秋、味覚の秋、旬の食材をバランス良く食べて寒くなる冬場に備えて下さい。それでは今週お届けする献立を紹介させていただきます。

1食目の主菜は「北海道産 秋鮭の塩焼き」です。阪急百貨店にも直営店を展開される大阪中央卸売市場で仲卸水産事業を営む(株)三恒 三代目三上社長の協力を得て「まる」(一本)で仕入れた鮭を市場内の加工場で切身にして薄塩を振った鮭です。通常は現地の加工場で塩水に漬けるのが一般的で、外国で加工されているものの中には色目を良くして、日持ちを良くする為に添加物を使用している場合もあります。解凍後トースターで炙るとより一層美味しく味わっていただけます。副菜に僕が富山県で見つけた大手玉子焼き専門会社の(株)三和製玉さんの「厚焼き玉子」に、鳴門のわかめと大根と人参を使った「鳴門わかめ入り酢の物」をセットしています。

2食目の主菜は「三陸産さんまの黒酢煮」。宮城県石巻漁港で水産事業と震災復興事業として惣菜製造工場を立ち上げた(株)高德海産で作ってもらいました。副菜は「ほうれん草と玉ねぎの炒め煮」に、「金時豆の煮物」をセットしました。

3食目の主菜は「国産豚肉とニラのスタミナ炒め」です。国産豚肉とニラと赤・青の二種類のピーマンにもやし・玉ねぎ・キャベツと野菜を豊富に入れました。副菜には「しめじの白和え」と「かぼちゃのそばろあんかけ」をセットにしました。

4食目の主菜は「北海道産じゃがいもと玉ねぎのビーフカレー」。そろそろ新物に替わりそうな気配の北海道のじゃが芋と玉ねぎに人参に和歌山のミートファクトリーさんから仕入れた国産牛肉使っています。副菜には「茄子と青梗菜のトマト煮」と牛蒡・ひよこまめ・青えんどう・赤いんげんを特製マヨネーズで和えた「ごぼうと豆のサラダ」のセットです。

5食目の主菜は「紀州うめ鶏のチリソース」。ヘルシーな胸肉を使っています。副菜は山形と秋田の県境の鮭川村で作られたまいたけを使った「最上まいたけと玉ねぎの卵とじ」に「ズッキーニと南瓜と人参の揚げ浸し」をセットにしました。

来週も北海道の秋刀魚や噴火湾の帆立貝に青森のむらさきいか、和歌山の紀州うめ鶏、島根県の石見ポーク、長崎県対馬の原木椎茸など全国を回り見つけたご当地食材を使用した手作り惣菜をお届けしますのでどうぞお楽しみに・・・