

# 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。

秋もいよいよ本番に今週は9月の十五夜より秋らしくて名月に見えると言われる10月十三夜を迎えました。

秋の収穫の本番と言うのに今年は台風20号、21号と北海道地震の影響で魚介類も野菜も収穫不足で値上りスーパーでは中国産が多く販売されていますが、わんまいるは国産食材100%使用でご提供させていただきます。それでは今週お届けする献立のご紹介させていただきます。

**1 食目**の主菜は秋が最も美味しいとされる正に旬を迎えた「千葉県銚子産の真鯖の塩焼き」です。湯せん解凍後、トースターで炙っていただくとより一層美味しく召し上がっていただけます。鯖はお手数ですが骨を取ってお召し上がり下さい。ノルウェー産等海外の鯖との食味食感の違いをお楽しみ下さい。副菜には「菊菜ときのこのお浸し」に「厚揚げ・大根・人参の炊合せ」をセットしています。

**2 食目**の主菜は三陸沖で漁獲して、宮城県石巻で一次加工調理した「秋刀魚の黒酢煮」です。黒酢なので見た目は濃く見えますが、味はそれほど濃くありません。旬の味をお楽しみ下さい。副菜には「しろ菜としめじのお浸し」に僕が日本一美味しいと思う富山県の玉子焼き専門店の砂糖控えめの「厚焼き玉子」をセットにしています。

**3 食目**の主菜は山形県最北端最上郡鮭川村の最上舞茸を加えた「最上まいたけの肉豆腐」です。副菜に鳴門産の「鳴門わかめ入り酢の物」と「さつま芋とごぼうの甘辛炒め」をセットにしています。

**4 食目**の主菜は梅干しを漬ける際に出る殺菌効果が優れている梅酢を餌に混ぜて飼育した事で臭みなく、鮮度も高まった和歌山県が推奨する「紀州うめどりの梅肉はさみ揚げ」です。副菜には「茄子と人参と南瓜の揚げ煮」に「ほうれん草と玉ねぎの炒め煮」をセットにしています。

**5 食目**の主菜は中華で人気の「麻婆豆腐」です。副菜には「青梗菜と玉ねぎのチキンスープ煮」と石見ポークのミンチ肉を入れた「じゃが芋の煮ころがし」をセットにしました。

来週も焼魚、煮魚、和食、洋食、中華と出来る限り地域の旬の食材を使用し、栄養バランスを考えた合成保存料、合成着色料無添加の丹精込めて作ったおかずセットをお届けしますのでどうぞお楽しみに！