

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11月2週目に差し掛かり、暦の上では秋ですが、随分寒くなって温かい食べ物が欲しくなって来ました。ところがお持ち帰りのお弁当やスーパーのお惣菜は煮物や汁物メニューが少ないから、温かいメニューが多いわんまいるさんが助かるわとお客様からお声をいただきます。わんまいるでは美味しく簡単に食べてもらえるように一品ずつの料理を小袋に詰めて湯せん解凍をおすすめしているので煮物や汁物メニューが豊富です。

特に煮物・炊合せ等は食材に味がしみ込んで美味しいのが特徴です。1食分主菜1品・副菜2品家族分一度にお鍋に入れて沸騰した状態で解凍いただけるので大変便利です。

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「青森県産 いかと大根の煮付け」です。鳥取県境港に本社がある榎福栄さんが日本海で漁獲し青森県で水揚げしたムラサキイカを食べ易い大きさにカットして糖度が増えて来た大根との炊合せにしました。いかも柔らかく、何より大根にだしがしみ込んで美味しいです。副菜には「ごぼう、人参、こんにゃくのきんぴら」に大根の入った「鳴門わかめ入り酢の物」をセットしました。

2食目の主菜は「国産牛肉のすき焼き風」です。国産牛肉に焼き豆腐と白菜、玉ねぎ、しめじ、こんにゃく、人参をいれてすき焼き風に仕上げました。お好みで生卵で召し上がり下さい。副菜には「小松菜、白菜、うす揚げの酢味噌和え」に「じゃが芋と高菜の粉ふき炒め」をセットしました。

3食目の主菜は「山形産きのこじゃが芋のチキンクリーム煮」です。和歌山県が推奨する殺菌効果が高い梅干しを漬ける際に出る梅酢を飼料に加えて育てた紀州うめどりとしめじに玉ねぎとじゃが芋、人参をホワイトソースで煮込みました。副菜には「茄子と青梗菜のトマト煮」に「キャベツと人参と水菜の柚子醤油」をセットにしています。

4食目の主菜は「山陰産 かますの開き」です。脂が乗って来た山陰の霜降りかますを一夜干しにしました。大きいのでご面倒ですがフライパンを使用して湯せんして下さい。解凍後にトースターで3～5分程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。お好みで柚子ポン酢や醤油をかけてお召し上がり下さい。淡泊な白身が美味しいです。副菜には甘みが増えて来た「かぼちゃとしろ菜のあんかけ」と「ひじき煮」をセットしました。

5食目の主菜は「最上まいたけと石見ポークの酢豚」です。A級グルメの町島根県邑南町の脂肪が少なく赤身が美味しい石見ポークのモモ肉と山形県北部の鮭川村の最上まいたけに玉ねぎ・人参・ピーマンを加えたわんまいるで大人気の商品です。副菜には「青梗菜とちりめんのお浸し」に「千切り大根と細切り昆布煮」をセットにしました。

これからの季節、「ディオスコリン」というインフルエンザウィルスの活性を抑える効果があるといわれているたんぱく質成分が含まれている山芋とろろをお奨めします。わんまいるでは群馬県太田市が力を入れている大和芋の味付け三日とろろ60gパックを冷凍で販売しているので併せてご注文いただければ同梱でお届けします。是非この冬お試し下さい。