

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。

昭和63年9月1日（平成元年）にお酒お米の宅配専門店として創業し、全国の酒蔵（地酒）生産者（ご当地米）を訪問し仕入れ交渉、それから30年現在ではご当地の食材や名産品を探しに全国各地（ブログ参照）を訪問し自分の目と舌とで確かめ仕入れています。

日本人が日本の食材を食べる当たり前の事を推奨し地方創生、日本の農業、漁業の振興に貢献しています。

それでは今週もご当地の食材を使った夕食のおかずセットの献立を紹介させていただきます。

1食目の主菜は「国産 天然ぶりの照り焼き」です。今冬初登場、鹿児島県で水揚げされた天然の鰯の照焼です。初物を食べると長生きすると言う諺があります。鰯はグリシンやイソロイシン等必須アミノ酸などの良質なたんぱく質で、DHAとEPAなどのオメガ脂肪酸が豊富です。

副菜は「青梗菜とうす揚げのお浸し」に「茄子の揚げ煮 味噌味」をセットしました。

2食目の主菜は「石見ポークを使った肉じゃが」です。A級グルメの町島根県邑南町の脂身が少なく赤身が美味しい日本では流通が少ないケンボロー種の石見ポークのもも肉を使っています。

副菜は「キャベツと細切り昆布の松前酢和え」と「大豆入り切干大根」をセットにしました。

3食目の主菜は「北海道産 鮭のソテー」です。北海道の秋鮭の切身に玉ねぎとしめじをソテーにしました。

ソースが凄く美味しく、鮭の身をソースに付けてお召し上がり下さい。

副菜には「しろ菜と白菜とうす揚げのお浸し」に「さつま芋の昆布煮」をセットにしています。

4食目の主菜は「石見ポークの一口カツ」です。これはへレ肉？と間違えられるほど柔らかくて美味しい石見ポークのもも肉を使っています。副菜には「茄子のトマト煮」に「かぼちゃサラダ」をセットにしました。

5食目の主菜は「対馬原木しいたけ入り八宝菜」です。長崎県の離島対馬の(株)対馬原木しいたけさんの原木しいたけを使い、島根県邑南町の石見ポーク、北海道噴火湾の帆立貝、玉ねぎ、白菜、人参、ピーマンと国産食材100%の八宝菜です。副菜には「ピーマンと長ネギと人参の甘酢あん」と「じゃが芋と高菜の粉ふき炒め」のセットです。幼い子供さんには少し辛いかもしれませんのでご注意ください。

来週もご当地の食材やご当地グルメを採用した献立をご用意しておりますのでお楽しみに！