

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。

記録的な暖冬で始まり、またもや食材の収穫不足で野菜も魚も高騰しています。そんな中、大手コンビニチェーンでは工場で作られたレタスなど野菜の使用を本格的に始めると発表。わんまいるでは出来る限り旬の食材を使用しています。理由は旬の食材は栄養価が高いからです。空腹を満たす為に食べるのではなく、健康に生きる為に食事をする事が目的だと考えています。特に夕食が大切で色んな組み合わせの食材を食べる事で体へ栄養として吸収が良くなると弊社顧問の免疫と癌の基礎研究を行って来られた医学博士の廣瀬まゆみ先生から教わりました。それでは今週お届けするメニューのご紹介を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。大阪中央卸売市場に入荷して直ぐに捌き、焼き上げているので美味しいです。副菜は「白菜とうす揚げの煮物」に「わかめと胡瓜の酢味噌和え」のセットです。

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を代表する石見ポークを使用しています。副菜には山形県の北部鮭川村で栽培している最上まいたけを使った「山形最上まいたけと玉ねぎの卵とじ」に「小松菜とちりめんじゃこのお浸し」のセットです。

3食目の主菜は「北海道産 鮭の石狩煮」です。寒い時に打ってつけの商品でカタログでも売られています。北海道産の鮭の切身にじゃが芋、しめじ、ごぼう、キャベツ、人参を味噌だしで煮た石狩鍋です。副菜には「ほうれん草の白和え」と「ごぼう、人参、こんにゃくのきんぴら」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。脂身が無く赤身が美味しい石見ポークのもも肉の一口カツです。生産地の邑南町でカットしてパン粉付けまで行っていて大阪の惣菜会社で揚げて冷却し真空包装冷凍してお届けしています。サービス精神旺盛で少しカットが大きいので一口では食べきれません。お手数ですがカットする等してお召し上がり下さい。次回からは少し薄くカットするように指示しています。副菜には「キャベツときのこの柚子醤油」と「茄子のトマト煮」をセットしています。

5食目の主菜は「対馬原木しいたけ入り八宝菜」です。長崎県対馬の原木椎茸を採用（一般的には菌床栽培）し、北海道噴火湾産の帆立貝に石見ポーク、白菜、玉ねぎ、人参、ピーマンの8種類の国産食材を使った八宝菜です。全て国産と言う八宝菜はまず有りません。副菜には「ピーマンと長ねぎ、人参の甘酢あん」に「白菜と豆腐の煮びたし」をセットにしています。

週5日間夕食のおかずとしてお召し上がり下さい。継続してお召し上がりいただく事をお奨めします。

わんまいるでは食育を通じて皆様の健康寿命延伸を応援しています。