

乾物屋さん 4p

池内千波さんのおすすめ食材「阿波尾鶏」の削り節！

実りの秋の煮物～鶏削り節のせ～



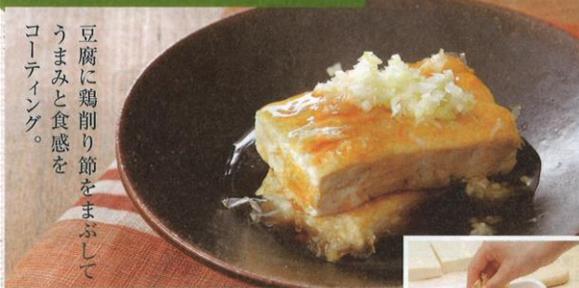
根菜のうまみを
鶏削り節と塩だけで
いただく。



手で細かくしながら崩す。

作り方 鍋にさつまいも200g、人参1本・150g、ごぼう1本・100g、塩4.5g、水1/2カップを入れ、やわらかくなるまで煮る。から煎りして手で細かくほぐした「地鶏の旨み」5gをかける。

豆腐のねぎあん～鶏削り節まぶし～



豆腐に鶏削り節をまぶして
うまみと食感を
コーティング。



作り方 もめん豆腐1丁は4等分にし、両面に塩小さじ2/3をふり、「地鶏の旨み」5gをまぶす。フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、豆腐の両面をこんがり焼く。鍋にしょうゆ、みりん各大さじ1、水1カップを入れ煮立たせ、水溶き片栗粉大さじ1と1/2でとろみをつけ、豆腐にかける。みじん切りにしたねぎ50gをのせる。

全体にまんべんなく「地鶏の旨み」をまぶす。



漬け物やおひたしなどに
サッとのおせて
うまみをプラス

浜内千波さん

徳島県出身。料理研究家。「としまブランド特使」として地元の食材を積極的に活用。「家庭料理をちゃんと伝えたい」という思いから、料理教室を開校。作りやすいレシピが好評。

料理研究家
浜内千波さん
おすすめ食材



阿波尾鶏の削り節

具材によし！
だしにもよし！

まるで花かつおのような見た目
でしょ。でもこの「地鶏の旨み」、
かみしめるとふんわりとした食感
のなかに、肉のうまみがじんわり
と感じられるんですよ。原料は私
の出身地でもある徳島県の地鶏
「阿波尾鶏」で、ムネ肉をスモー
クして削っています。うまみ成分
であるイノシン酸とグルタミン酸
の両方を含んでいる、とっても優
秀な食材なんです。香味が少な
いので、いつもの煮物やあえ物に
プラスすればぐっと深みが出ます
し、ちよつとせいたくにだしをとる
のもいいですね。そうめんやうどん

んのかげつゆも、このだしを使え
ばひと味違ったものになります。
今回のレシピは材料も作り方
もとてもシンプル。鶏のうまみが
具材を引き立てる「簡単鶏削り
節レシピ」、ぜひ作ってみてね！

新
数量未定
138594
地鶏の旨み
(阿波尾鶏削り節)
20g 461円(税込498円)
見た目は花かつお。風味は鶏肉。阿波尾鶏のムネ肉を削り節にした、鶏肉加工品です。
賞味 180日



607 次回11月1回
鳴門産カットわかめ
14g 276円(税込298円)
鳴門海峡の激しい潮流にもまれて育った食感のよいわかめです。使いやすいサイズにカット済み。 (え・か)

707 (え・か)
次回11月1回
138096
淡路島明石海峡産
天然カットわかめ
15g 332円(税込359円)
明石海峡の激しい海流に育てられた、天然ならではの歯ごたえと風味をどうぞ。酢の物、みそ汁に。



乾物屋さん 2p

鳴門海峡の激しい潮流が育んだ食感のよいわかめ！

皮付きのまま石臼機で練り上げました。

天然ならではの歯ごたえ！

乾物屋さん 4p



次回11月1回
138371
国産ねりごま
80g 760円(税込821円)
鹿児島産のごまを皮付きのまま小型の石うす機で少量ずつねり上げました。香り高いねりごまです。

きなり 33p 注文番号:607
コトコト 32P 注文番号:591

(パルシステム商品案内から転用しました)

【ケアさぽーと】掲載商品

10月2回全員配布

調理例

まるやかなホワイトソースに
カニと貝柱のうまみがたっぷり。



126802 8
カニのクリーム煮
100g **205**円(税込221円) ㊤三
104kcal ㊤0.9g ㊤0.9g/1袋 ㊤回11月1回

野菜と紅ズワイガニに貝柱を加えたクリーム煮。ポイルするだけで食べられます。
㊤㊤㊤ 卵・麦・豆



えびと貝柱に野菜やきのこが入ったクリーム煮。ポイルするだけで食べられます。
㊤㊤㊤ 乳・麦・え・豆



126811 8
海老と貝柱のクリーム煮
100g **205**円(税込221円) ㊤三
119kcal ㊤0.9g ㊤1.8g/1袋 ㊤回11月1回

細かくしたタラの身を卵とじ風に仕上げました。ポイルするだけで食べられます。
㊤㊤㊤ 卵・麦・豆



126837 8
白身魚の卵とじ
100g **205**円(税込221円) ㊤三
55kcal ㊤0.8g ㊤3.0g/1袋 ㊤回11月1回

しょうゆベースで辛すぎない。



126845 8
麻婆豆腐甘口
100g **205**円(税込221円) ㊤三
68kcal ㊤0.9g ㊤3.1g/1袋 ㊤回11月1回

しょうゆベースの甘口の麻婆豆腐。ポイルするだけで食べられます。
㊤㊤㊤ 麦・豆



調理例



126829 8
親子丼風おじや
160g **205**円(税込221円) ㊤三
146kcal ㊤1.6g ㊤5.6g/1袋 ㊤回11月1回

かつおだしをきかせ、親子丼風に仕上げたおじや。ポイルするだけで食べられます。
㊤㊤㊤ 卵・麦・豆



盛りつけ例

ごはんのおかず。お湯で温めるとよりおいしく食べられます。
㊤㊤㊤ 麦・豆



126730 8
いわしの佃煮
2尾90g **284**円(税込307円) ㊤山形
263kcal ㊤0.6g ㊤21.8g/100g 賞味 180日 ㊤回11月1回



ごはんのおかず。お湯で温めるとよりおいしく食べられます。
㊤㊤㊤ 麦・豆



126748 8
さんまの佃煮
3切110g **284**円(税込307円) ㊤山形
345kcal ㊤0.7g ㊤19.2g/100g 賞味 180日 ㊤回11月1回



油で揚げずにオープンでサクリ焼き上げたひと口サイズの軽い食感のかりんとう。



126799 8
お麩かりんとう 黒糖味
70g **380**円(税込410円) ㊤山形
307kcal ㊤0.1g ㊤6.6g/1袋 賞味 180日 ㊤回11月1回

㊤㊤㊤ 乳・麦・豆・(卵)

(パルシステム商品案内から転用しました)