

2025 August 8

あじわい

コース

Ajiwai course



特別メニュー 季節のメニュー

1回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,300円(税込)
Aコース	1(金)日	とちぎゆめポーク バラうす切り	冷凍	250g	395	0.1	おすすめ 献立 ・まるごとアスパラの肉巻きフライ ・めかじき粕漬け焼き
	Bコース 2(土)日	栃木県産アスパラガス	チルド	1束 (150g)	36	0.0	
		めかじき粕漬け	冷凍	2切 (200g)	150	0.5	Mひ Eと Mく Oち めかじき粕漬け 船凍めかじきを大吟醸粕でじっくりと漬け込んだ商品です。
2回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,743円(税込)
Aコース	4(月)日	トンポーロー	冷凍	6切 (280g)	287	1.1	おすすめ 献立 ・トンポーロー ・焼きサバのさっぱり混ぜごはん
	Bコース 5(火)日	銀座伴助 サバ開き干し	冷凍	1枚 (約320g)	316	1.1	
							Mひ Eと Mく Oち トンポーロー 本格的なトンポーローを手軽にお楽しみいただけます。トンポーロー(東坡肉)とは、中国の江南地域で誕生した「皮付きの豚の角煮」のことで独特な香りが付いた甘辛い味が特徴です。
3回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,631円(税込)
Aコース	6(水)日	菜彩鶏モモ肉 (岩手県産)	チルド	300g	204	0.2	おすすめ 献立 ・揚げなすと鶏肉の和風おろし ・すずきのボワレ〜フレッシュマトソース〜
	Bコース 7(木)日	国産すずき切身 New	冷凍	2切 (180g)	113	0.2	
							Mひ Eと Mく Oち 菜彩鶏モモ肉(岩手県産) 鶏肉独特の匂いを軽減させるために飼料にこだわって育てた銘柄鶏です。
4回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,739円(税込)
Aコース	8(金)日	とちぎゆめポーク 肩ローススライス	チルド	250g	253	0.1	おすすめ 献立 ・ピーマンと豚肉の炒め物 ・さわら京風味噌漬焼き
	Bコース 9(土)日	さわら京風味噌漬 New	冷凍	2切 (160g)	196	1.7	
							Mひ Eと Mく Oち さわら京風味噌漬 淡白でクセの少ないさわらの切身を甘口の京風味噌に漬け込みました。
5回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,797円(税込)
Aコース	11(月)日	越の鶏肩小肉のふっくら旨塩焼き	冷凍	300g	128	1.1	おすすめ 献立 ・鶏肉のふっくら旨塩焼き ・手巻き寿司、国産枝豆入りおぼろとうふ
	Bコース 12(火)日	お刺身セット(4種) (まぐろ・いか・真鯛・サーモン)	冷凍	2人用	133	0.2	
		国産枝豆入り手盛り寄せ New	チルド	220g	59	0.0	Mひ Eと Mく Oち お刺身セット(4種) まぐろ赤身、いか、真鯛、サーモンの4種類をセットしました。解凍後、そのままお召し上がりいただけますが、丼物や手巻き寿司の具材としてもご利用いただけます。
6回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,052円(税込)
Aコース	18(月)日	手包み「ちさこ餃子」	冷凍	10個 (380g)	135	1.3	おすすめ 献立 ・ちさこ餃子 ・赤魚冷風干し焼き
	Bコース 19(火)日	赤魚冷風干し	冷凍	1枚 (280g)	141	2.0	
							Mひ Eと Mく Oち 手包み「ちさこ餃子」 ちさこ食堂と青梅の餃子の名店「なか屋」と共同開発した手包み餃子です。一つ一つ手作りの食べ応えある本格餃子です。
7回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,814円(税込)
Aコース	20(水)日	とちぎゆめポーク モモスライス	チルド	250g	128	0.1	おすすめ 献立 ・豚肉とかぼちゃのチーズ焼き ・紅さけ旨塩漬
	Bコース 21(木)日	紅さけ旨塩漬 New	冷凍	2切 (150g)	124	2.5	
							Mひ Eと Mく Oち 紅さけ旨塩漬 厳選された紅さけを淡路島の藻塩で漬け込みました。かすかに漂う藻塩の海藻の風味とまろやかな塩味がさけの旨味を引き立てています。

今月の
ピックアップ

銀座伴助 サバ開き干し

4日(月)・5日(火)
お届け



世界に向けて日本の伝統食「HI-MONO」の魅力を銀座から発信しています。

“銀座伴助”は、銀座で干物を販売しているメーカーで、店舗では干物の販売の他、併設しているレストランにて焼き魚定食をはじめ食材の提供を行っております。

今月はその銀座伴助の数あるラインアップの中から、こだわりの“サバ開き干し”をお届けいたします。



創業以来、引き継がれてきた秘伝のタレ(魚醤、ホタテエキス)が隠し味で、干物を製造する際の乾燥工程では、「2段階高温熟成法」を採用しており、最初に穏やかな高温を当てることで、干物の表面に膜を作り魚の旨味を凝縮し、さらに冷風で締めて旨味を熟成させています。

今月の
ピックアップ

国産枝豆入り手盛り寄せ

11日(月)・12日(火)
お届け



濃厚な豆乳を使用し、一つ一つ職人の手で盛り込んだ、ふんわり食感の寄せ豆腐です。



旬を感じながら
楽しめる
季節限定の味わい
です。

甘みのある国産大豆を使用し、ふんわり食感の手盛り豆腐に国産枝豆をゴロっと入れました。

8回目

Aコース 22(金)日
Bコース 23(土)日

お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,246円(税込)
赤坂璃宮監修酢豚セット	冷凍	240g	204	2.2	おすすめ 献立 ・夏野菜たっぷり酢豚 ・ひやむぎ、贅沢えびのかき揚げ
北海道産小麦生ひやむぎ(つゆ付)	チルド	2人用	142	2.7	
ムキエビ背ワタカット済	冷凍	9尾	58	0.9	

Mひ Eと Mく Oち **北海道産小麦生ひやむぎ(つゆ付)**
北海道産小麦「きたほなみ」を練り上げて、もちもち食感のひやむぎに仕上げました。小麦の味や香り、小麦本来の甘味を感じることが出来る生ひやむぎです。

9回目

Aコース 25(月)日
Bコース 26(火)日

お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,246円(税込)
とちぎ霧降高原牛切り落とし(モモ)	冷凍	200g	209	0.1	おすすめ 献立 ・牛肉ライスバーガー ・銀ひらす黒糖醤油漬焼き
銀ひらす黒糖醤油漬(厚切り)	冷凍	2切(200g)	142	1.0	

Mひ Eと Mく Oち **とちぎ霧降高原牛切り落とし(モモ)**
柔らかな肉質とまろやかな牛肉の風味が堪能できる栃木県産のブランド牛です。

10回目

Aコース 27(水)日
Bコース 28(木)日

お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,836円(税込)
みつせ鶏もも肉	冷凍	200g	221	0.2	おすすめ 献立 ・油淋鶏 ・いか醤油漬け丼
漁師風いか醤油漬け	冷凍	150g	88	2.8	

Mひ Eと Mく Oち **みつせ鶏もも肉**
コク、旨味が深く、弾力のある食感が特徴のヨコオの赤鶏「みつせ鶏」です。モモ肉は素材を活かしたチキンステーキや塩焼き、照焼などのメインディッシュにおすすめです。

11回目

Aコース 29(金)日
Bコース 30(土)日

お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,598円(税込)
とちぎゆめポークロースライス	チルド	250g	263	0.1	おすすめ 献立 ・ポークケチャップ ・あじの焼き物
九州産大きなあじ天日干し	冷凍	2枚(300g)	137	0.7	

Mひ Eと Mく Oち **九州産大きなあじ天日干し**
長崎県・佐賀県に水揚げされた真あじを原料に海水塩のみで味付けをし、丁寧に干し上げました。



Choice!

まるごとアスパラの肉巻きフライ



材料(2人分)

とちぎゆめポークバラうす切り 250g
栃木県産アスパラガス 1束(150g)
塩・こしょう …… 少々
小麦粉 …… 適量
卵(溶く) …… 適量
パン粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量



作り方

- 1 アスパラは根元の硬い部分は切り落とし、下から5cmぐらいは皮を剥く。
- 2 アスパラ1本につき、解凍した豚肉2枚を巻き付ける。
- 3 ②に塩・こしょうを振り、小麦粉→卵→パン粉の順に衣を付ける。
- 4 熱した揚げ油でこんがりきつね色になるまで揚げる。
- 5 油を切って器に盛り付ける。

1回目

おすすめソースのレシピ

材料

A { マヨネーズ …… 大さじ2
カレー粉 …… 小さじ1/3
混ぜ合わせたAを付けて召し上がると美味しいですよ♪

食材お届け日

A
コース

1金
日

B
コース

2土
日

1人分あたり

エネルギー 866kcal
食塩相当量 1.1g

Choice!

贅沢えびのかき揚げ



ワンポイントアドバイス!

旬の枝豆をかき揚げに加えると彩りも良くなり、夏らしいかき揚げになりますよ♪



材料(2人分)

ムキエビ背ワタカット済 …… 9尾
玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個
人参(千切り) …… 1/4本
A { エーコープあげらく天 100g
水 …… 160ml
揚げ油 …… 適量

作り方

- 1 えびは解凍して水気を拭き取る。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①と玉ねぎ、人参を加えてサックリと和える。
- 3 お玉の上に②の1/4量をのせ、熱した揚げ油に静かに入れる。残り3個も同様に和える。
- 4 かき揚げが固まってきたら裏返し、きつね色になるまで揚げる。
- 5 油をしっかりと切って器に盛り付ける。

8回目

食材お届け日

A
コース

22金
日

B
コース

23土
日

1人分あたり

エネルギー 300kcal
食塩相当量 0.7g

ワンポイントアドバイス!

出さ上がった焼肉の半量くらいを挟むと
きれいな仕上がりになります!
ライスバーガーは粗熱を冷まし、ラップや
アルミホイルで包めば、お弁当にも最適です♪

9回目

Choice!

牛肉ライスバーガー



材料(2人分)

とちぎ霧降高原牛切り落とし(モモ) 200g
玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個
A { エーコープ焼肉のたれ …… 大さじ2
にんにく(すりおろす) …… 小さじ1/2
B { ごはん …… 茶碗2杯分
エーコープつゆの素 …… 大さじ1/2
白ごま …… 小さじ2

ごま油 …… 適量
レタス …… 適量

作り方

- 1 ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
- 2 直径9cm程度の器にラップを敷き、①の1/4量を入れてラップで蓋をし、上から押して丸く成型する。
※残り3個も同様に作る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、②を並べ入れて両面こんがりとし、焼き色を付けてライスパンズを作り、皿に取り出す。
- 4 ③のフライパンにごま油を足し、解凍した牛肉と玉ねぎを入れて炒める。
- 5 牛肉の色が変わってきたら混ぜ合わせたAを加えて煮絡める。
- 6 ライスパンズの上にレタスをのせ、⑤を適量のせてもう一枚のライスパンズをのせる。※もう一個も同様に作る。

食材お届け日

A
コース

25月
日

B
コース

26火
日

1人分あたり

エネルギー 589kcal
食塩相当量 1.9g

あじわいコース

伝言板

手包み「ちさこ餃子」

6回目 18(月)・19(火) お届け



管理栄養士・食生活アドバイザー・アンチエイジング料理スペシャリストである堀 知佐子(ほり ちさこ)監修の一つ一つ手包みで作った餃子です。