



安心工房 ご利用のみな様へ



● 野菜のおはなし



【夕顔】
花言葉
「夜」
「はかない恋」

「夜」は開花時間にちなみ、「はかない恋」は一つの花の開花時間がとても短いからと言われているようです。開花時期は7月～8月。夕顔はウリ科で長い大きな実を付けます。癖がなく柔らかい食感で煮物、炒め物、あんかけ、スープ等旬の味を楽しむことができます。

「食養御膳」

「食養御膳L(エル)」



「10月のおこんだて」できました★

食欲の秋です。きのこにれんこん、さつまいも、里芋・秋の食材をたっぷり使ったおこんだてにしました。

自然の食材や自然の調味料を使用しているので、自然の旨味が溶け込んだお汁ごと安心してお召し上がり頂けます。

おすすめは鮭の彩りポトフ、さつまいもサラダ、秋野菜とお肉の旨煮、さつまいもとりんごのチーズ焼き、鮭のちゃんちゃん焼き風です。

詳しくは

「安心工房ちょくばい品10月」をご覧ください

～Side Dish～ 事務のご連絡



● 10月の発送日と特別週のご案内

10月の発送日は次の通りとなります。特別週の設定もあり、ご不便をお掛け致しますがよろしくお願ひ致します。

〈発送日〉10月 4日(金):10月1週分
10月 11日(金):10月2週分
10月 18日(金):10月3週分
10月 25日(金):10月4週分
11月 8日(金):11月1週分

※11月 1日(金):特別週のため「お急ぎセット」

「選べる人気の単品惣菜」のみ発送

※特別週注文締切 10月29日(火)午前9:00まで

九月は
よりどりの食材が賑わい
楽しみです

九月のご挨拶

猛暑が去ると、肉も魚も野菜も冬支度に入りたくさんの栄養素を蓄えて美味しくなります。まさに天高く馬肥ゆる秋の到来、安心工房もお献立を猛暑中のさっぱり系から食欲系のレシピに切り替え健康づくりのお惣菜づくりに入ります。

基本は安心安全と美味しさ、新鮮な食材に天然の出汁を吟味し家族に食べさせるお料理に仕上げます。特に九月は残暑もあり微妙なタイミングをはかりながらの導入となりますがお楽しみください

安心工房 米山 正

【10月の新しい人気惣菜】

主食

○ さつまいもと小豆のごはん



副菜

○ 大根と大葉の肉みそ炒め



主菜

○ 鶏肉と長芋のバター醤油炒め



【10月から登場！千葉産直惣菜】

詳細は裏面をご覧ください



房総もち豚の生姜井



ノンフライ若鶏塩から揚げ



筑波鶏・手羽先のハーブ焼き

※現在の惣菜はなくなり次第終了となります



ご感想・ご要望・お便りありがとうございます

● 台風10号により被災された地域の皆様へ心よりお見舞い申し上げます

最強の台風10号は各地に大きな傷跡を残しました。皆様のところはいかがでしたでしょうか。8月30日(金)発送のお荷物も九州地区、四国地区宛はヤマト便でも取扱中止となり、急遽ご連絡となりました。また遅延もありご迷惑をおかけすることとなりました。今後このような災害が起こらないよう願うだけです。

山形県の大変な水害の報道を見ました。御社から特別なお知らせがなかったのが皆様ご無事だと判断しています。

皆様の安全とご健康をお祈りしています。どうぞご自愛ください。また、被害に遭われた方々の心身共のご回復と一日も早い復旧をお祈りしています。東京都 1様

ご心配を頂きありがとうございます。当地は7月の豪雨、台風10号の被害にあうことなく無事に過ぎました。

この紙面の詳細は同封のチラシと注文用紙に掲載しています。

詳しい情報は安心工房 HP <https://www.anshinkoubou.co.jp/> をご覧ください。



健康のために一番良いものを!

無添加
ははの味



「選べる人気の単品お惣菜」より

主食「グリーンライス塩豚添え」

★ ちょっと
おしゃれな
ごはん
★ いかでしよう
★



数日間塩味を付けて寝かせておいた塩豚をじっくり茹でます



ゆであがったら冷ましてスライス。炊き上がったごはんに乗せる準備をします



● ごはんにのせて出
来上がり
● ごはんを
よそって

暑い日が続き「食欲がでないなあ」と思う日はありませんか？少しでも食べないと力が出ないですよ。そんな時にお勧めなのが「なすと豚肉のナポリタン」です。

季節の旬の野菜を使ったトマト味ベースとしっかり絡んでいて、食欲が落ちた時にも食べたくなる一品です。野菜もたっぷり、栄養もありお子様にもおすすめです。休日のランチやおやつにも大活躍してくれると思います。ぜひお試しください。

(長谷川)



無農薬白米、ほうれん草を仕込み。炊き上げると綺麗な色に仕上がりました

安心工房で使っている
安心な調味料のご紹介

「有機バルサミコ酢」



HPより一部抜粋
私達は30年以上前からオーガニックを方針に掲げて歩みを進めてきました。化学物質や殺虫剤で汚染されていない田畑で採れる食品の生産に取り組んでいます。私達の農業は昔ながらの伝統を守る農業でありさまざまな新しいテクノロジー、調理法や原料のテスト、真正正銘のオーガニックが課す厳しい規則といった各種要素のバランスを取りながら刷新を続ける農業とも言えるでしょう。消費者に安心感を与え、消費者から信頼を得られる健康的な食物を求める特別な旅なのです。

10月から登場! 千葉産直惣菜「原材料」詳細

人気お惣菜と合わせてどうぞ



房総もち豚の生姜井

原材料：豚肉（房総もち豚/千葉県）、生姜（国産）、醤油〔ヤマヒサ/大豆（国産）、小麦（国産）、食塩〕、砂糖（喜界島）、発酵調味料〔米（国産）、米こうじ（国産）、食塩〕、たまり醤油〔大豆（国産）、小麦（国産）、食塩〕、にんにく（国産）



ノンフライ若鶏塩から揚げ

原材料：鶏ムネ肉（つくば鶏/茨城県）、小麦粉（国産）、馬鈴薯でん粉（北海道）、発酵調味料〔米（国産）、米こうじ（国産）、食塩〕、酒〔こんにちは料理酒/米（国産）、米こうじ（国産）、酒粕（国産）〕、食塩、鴨脂〔青森県/バルバリー種〕、生姜（国産）、砂糖（喜界島）、にんにく（国産）、こしょう、なたね油（平田産業/NonGMO菜種 ※噴霧程度に使用）



筑波鶏手羽先のハーブ焼き

原材料：鶏手羽先（つくば鶏/茨城県）、食塩、酒〔こんにちは料理酒/米（国産）、米こうじ（国産）、酒粕（国産）〕、ハーブ（ローズマリー、バジル、タイム〔静岡県/有機・無農薬栽培〕）、にんにく（国産）、有機こしょう

たっぷりの生姜入り! 香りと風味が豊かな「スタミナ井」の素

3種の塩をブレンドした、油で揚げない、ノンフライ・ノンエキスの「焼き」塩から揚げ

3種類の有機国産ハーブと、こだわりの塩で焼き上げた香り豊かな手羽先グリル

～お申込み締め切りと発送のお知らせ～

※ 安心工房カレンダーをご希望の方はお知らせください。

● 「食養御膳」 「食養御膳L(エル)」

申し込み締切日時	発送日
9月10日(火) 9:00	9月4週分 9月27日(金)
9月17日(火) 9:00	10月1週分 10月4日(金)
9月24日(火) 9:00	10月2週分 10月11日(金)
10月1日(火) 9:00	10月3週分 10月18日(金)

● 「冷凍ごはん」 「お急ぎセット」

「選べる人気の単品お惣菜」 「他社製品お取り扱い」

申し込み締切日時	発送日
毎週火曜日 9:00	その週の金曜日最遅

● 「安心ミート」 毎週お届け

豚肉：平田牧場 鶏肉：千葉産直つくば鶏

申し込み締切日時	発送日
毎週火曜日9:00	翌週金曜日

● 「ちわっす魚屋さん」 月1回お届け

申し込み締切日時	発送日
10月1日(火) 9:00	10月11日(金)

● 「安心干物」 月1回お届け

申し込み締切日時	発送日
9月24日(火) 9:00	10月11日(金)