



安心工房 ご利用のみな様へ



● 野菜のおはなし【かぶ】 花言葉



「慈愛」
「晴れ晴れと」

カブ(蕪)の別名、スズナ(菘、鈴菜)は春の七草のひとつの呼び名で知られています。

鈴のように丸い根の菜からつけられ、春の七草のひとつで神を呼ぶ鈴を表しています。やせた土地でもよく育ち短期間で手軽に収穫でき、根に消化酵素アミラーゼを含み整腸作用があり、身体によいことからこんな花言葉がつけられたようです。

● 食養御膳おこんだてより

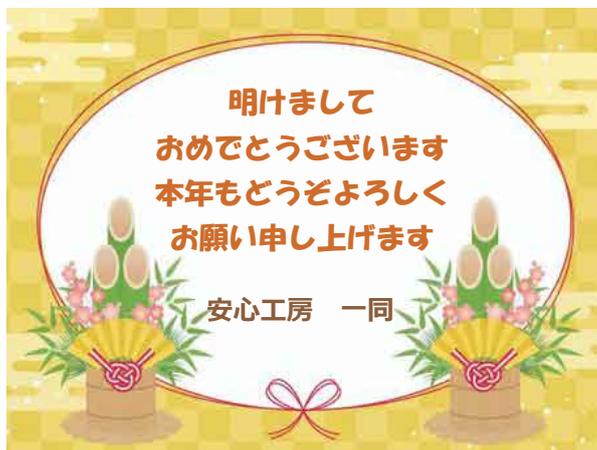
1月1週「副菜」の一品

「にんざい」



ふるさと料理で親しまれている「にんざい」。甘みを増した大根、人参を百切りにし、油揚げ、干し椎茸と煮含めました。だしと醤油、みりんの調味料で味付けしたシンプルなお惣菜。いりこでカルシウムアップ。今の季節に食べたくなる一品です。今回は「北海道鮭のにんにく味噌焼き」の副菜としてのお届けです。

～Side Dish～ 事務のご連絡



明けまして
おめでとうございます
本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます

安心工房 一同

一月のご挨拶
明けまして
おめでとうございます
みな様のお陰で新鮮な食材と高品質の出汁を使ってのお惣菜を作り続けることが出来ました。
今年も旬の食材を使い楽しい食事と栄養バランスのいいお惣菜をベテラン栄養士が創ります。
健康の喜びは、安心な食生活にあり、とも言われるように、皆さんのお食事を担う私たちにとって、やりがいのある重い仕事ですが、好きなお料理づくりを頑張ります。

二〇二五年元旦
安心工房
米山
正

● 旬の野菜の魅力 「大根」



大根はかぶと同様に「春の七草」のひとつ「すずしろ」としても親しまれています。

冬場の大根は特に水分が多く、みずみずしくて甘いのが特徴です。おでんを始めとした煮物や、みそ汁の具、酢の物、サラダ、大根おろし...など家庭でも大活躍の食材です。葉に近い方が甘く先端に行くほど辛くなります。シャキッとした食感を味わいたい時は繊維に沿って縦に切り、繊維に対して横に切ると、早く火が通り味がしみ込みやすくなります。

● 2月のおこんだてできました

「食養御膳」

「食養御膳L(エル)」



寒こじを使って熟成させたお肉と野菜を炒めた「豚肉の寒こじ炒め」。また寒こじで下味をつけたお魚をそのまま焼いたり、「ハンバーグの大麦ソース」には風味づけに使ったりと工夫を重ねました。2月のメニューには、奥深いあじわいのお惣菜を多く入れました。調味料にもこだわった惣菜、ご注文お待ちしております。

詳しくは
「安心工房ちょっばい品2月」を
ご覧ください



ご感想ありがとうございます

● 2月より事務管理 新システム移行予定です

12月のお便りでご案内しておりました「新しい管理システムへの移行」。データ移行は昨年末でほぼ完了となりました。1月には試し入力を行います。順調にいけば2月から「新システム」に移行予定です。移行完了時には改めてご案内させていただきます。よろしくお願ひ致します。

○クリスマスBOXのAセットが贈答で届きました。組み合わせも良くボリュームがあって数日間楽しんで頂くことができました。チラシも素敵でした。

東京都 Y様

○サカタフーズハンバーグ、とろけるチーズをのせて、電子レンジで追加加熱して、子どもが大好きです。

神奈川県 S様

○食養御膳L(エル)を利用しています。大変美味しくありがたく利用させていただいております。

埼玉県 I様

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。



私たちの厨房風景

健康のために一番良いものを!

無添加
ははの味



今年も安心な食材で作った
無添加手づくりのお惣菜をお届けします

安心工房の想いは今年も変わらず

「安心の野菜と安心の食材」

「手作り母のあじ」



2月発売予定の「牛すじどて煮」
私のおすすめの一品です。
天童黒毛和牛の「牛すじ肉カレー」
が人気で、同じすじ肉を使った新しい
メニューを考えました。
丁寧にすじ肉を仕込み、甘みの多
い大根と人参、長ねぎ、それに突き
こんにやくを加えてじっくり煮込み
ました。あつあつごはんを召し上が
ると、とても美味しいです。

(山田)

「食養御膳・食養御膳L」のセット惣菜、「選べる人気の単品お惣菜」も旬の
お野菜やお魚を使い季節ごとに安心なお惣菜をお届けします

「ごはん」や「パスタ」等の主食も新しいレシピ開発に取り組みます

皆さんからのご意見やご感想はお献立の幅が拡がりより美味しい食事につ
ながります。ご意見やご感想をお聞かせください。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

安心工房で使っている
安心な調味料のご紹介

「Evernat 有機マスタード」
株式会社ミトク



HPより一部抜粋

ミトクは1969年創業以来、日本の伝
統的な製法にこだわった国産品を海
外へ紹介していました。今はさらに
世界中から探し集めた選りすぐりの
オーガニックブランドを日本の皆様
の食卓へお届けしています。

ミトクがご紹介する商品の条件

- ①合成(人工的)食品添加物・化学調
味料不使用
- ②遺伝子組み換え作物不使用
- ③有機栽培、または野生の原料
- ④昔ながらの伝統的製法
- ⑤環境保護・フェアトレード



「食養御膳」も「選べる人気の単品お惣菜」もみんな無添加手作り
だから自信を持ってお子様にもおすすめできます

～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
1月 14日 (火) 9:00	1月4週分 1月31日 (金)
1月 21日 (火) 9:00	2月1週分 2月 7日 (金)
1月 28日 (火) 9:00	2月2週分 2月14日 (金)
2月 4日 (火) 9:00	2月3週分 2月21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	その週の金曜日最短

● 「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
2月 4日 (火) 9:00	2月 14日 (金)

● 「安心干物」 月1回お届け

申し込み締切日時	発送日
1月 28日 (火) 9:00	2月 14日 (金)

お問い合わせ先

TEL : 023-654-1091 FAX : 023-654-6115 mail : info@anshinkoubou.co.jp