



安心工房 ご利用のみな様へ



● 野菜のおはなし【南瓜】 花言葉

「広大」「大きさ」
「見せかけを飾る」



カボチャの実が大きく育つことに由来して付けられたようです。「見せかけを飾る」花言葉がハロウィンと関係があるかははっきりしないそう。南瓜にも種類が色々あってそれぞれに花言葉があるようです。南瓜という名前は、16世紀にポルトガル船で鉄砲と共に日本に運ばれた際、カンボジアから届いたということで「カボチャ」という名になったとか。南瓜の漢字の意味も興味深いです。

● 食養御膳おこんだてより 2月1週「主菜」の一品

「れんこんのそぼろあんかけ」



新鮮できれいなれんこんにに包丁を入れると「ぱりっ」と硬さがいい音を出してくれます。

食べ応えのあるように乱切りに。人参や青豆を加えて彩り良く仕上げました。ひき肉やとろっとしたあんとの相性もバツグン。食感をお楽しみください。今回は副菜の「白菜とほうれん草の中華和え」とセットでお届けです。

安心工房
米山
正

二月の後半からは陽気も地温も上昇し草木の目覚めが始まります。木の芽のほろ苦さもシャキシャキと心地いい春キャベツもキヌサヤエンドウも美味しさでいっぱい春が来ます。

山形は太古から山菜を樂しむ文化があり、どここの家庭も木の芽の萌える春を待ちわびています。

減反制度から盛んになった野菜づくりや果樹作りも複合経営をやる農家が増えてきました。おかげで食糧生産の高山形県です。採りたての食材で天然出汁を使い美味しなお惣菜を作りみなさんにお届けいたします。

二月のご挨拶

● 旬の野菜の魅力 「れんこん」



なんといってもれんこんの魅力は「シャキシャキ」とした食感。そして豊富に含まれる

食物繊維、ビタミンCなどを含む栄養豊富な野菜です。一般的にビタミンCは熱に弱く、加熱調理すると減少率が高いのですが、れんこんに含まれている沢山のでんぷんによって熱から守られており、加熱調理した時の減少分が少なくなっています。

安心工房では旬にたくさん食べて頂けるようレシピにも多く取り入れています。

● 3月のおこんだてできました

「食養御膳」

「食養御膳L(エル)」



もうすぐ春ですね♪

イキイキとした緑色の春野菜の入荷や食材を生かした調理が待ち遠しいです。3月のおこんだてには、あさつきや菜花、チンゲン菜、春大根を入れました。安心工房の食養御膳で、少しずつ春の訪れを感じていただけたら嬉しいです。

詳しくは
「安心工房ちょくばい品3月」を
ご覧ください

～Side Dish～ 事務のご連絡



ご感想ありがとうございます

● 「切り干し大根」大幅値上げに伴う 一部惣菜価格改定をお願い

取引先より「昨夏の猛暑の影響で大根の生育に影響が出て、品薄状態になり切り干し大根納品の目途が立ちません。」と連絡がありました。安心安全な仕入れ先を探しましたが、価格高騰。検討を重ねましたが、「国産切干大根の含め煮」と「七福煮なます」を3月より値上げさせていただくこととなりました。皆様に喜んでいただけるお惣菜作りに更に励んで参ります。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

● 3月よりサカタフーズ商品 価格改定になります

急速サカタフーズより大幅な商品価格改定の提示がありました。確認を致しましたが、全地区統一での価格改定のためと変更の申し出は受け入れて頂けませんでした。心苦しいのですが、3月お届け分より値上げさせて頂くこととなりました。

冷凍食品のため保存に便利で、お弁当などにも人気です。2月中のお届けは旧価格となります。お早目のご注文をお勧めいたします。

○ 先日はご丁寧なご対応を有難うございました。お料理は本当に良く考えられていて素晴らしいと思います。私は薄味に慣れているのですがとっても美味しいです。これだけのお品を考えて材料を揃えて調理するのはとても大変だと思います。毎食皆様に感謝しながら頂いています。有難うございます。(一部抜粋)

東京都 H様

○ 楽しみにしています。よろしく願います。神奈川県 S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



「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

～ 食養御膳・食養御膳L 2月2週お届けメニューより ～

「主菜」
「さばの味噌煮」



さばの味噌煮と
白菜のハーブサラダ



煮詰めてコクのある
甘ダレを作っていきます



生姜を切り、さばの上にのせ、コクのでた甘ダレ
をかけてスチコンで煮込みます



時間をかけて出来上がり
生姜を外します

蒸した白菜と人参、茹
でたほうれん草をさっ
くりとあえて味付け。
ボリュームたっぷりの
副菜の完成です

「副菜」
「白菜のハーブサラダ」



寒くなるほど柔らかく甘み
や美味しさが増す白菜。煮
物や鍋でも人気ですが、今
回はサラダでたっぷりにた
だましましょう。



ざく切りにしたたっぷりの白菜を一気に蒸し上げ
ます



私がみなさまにおすすめしたい一
品は、「大根と大葉の肉みそ炒め」
です。

こだわりの平田牧場の豚ひき肉を
炒め、一口サイズに切った大根、人
参を加えて、こってり味の甘辛味噌
味で絡めました。最後に刻んだ大葉
を散らし風味を付けました。ご飯の
上にドーンとのせると「丼もの」に
変身。甘辛肉みその旨味が食欲を誘
ってくれます。(長谷川)

安心工房で使っている
安心な調味料のご紹介
「オイスターソース」
光食品株式会社



HPより一部抜粋
有機や国産の原料にこだわり、添加
物や化学調味料などを使用せずに、
素材本来の味を生かした食品作りを
行っています。「環境保全型工場」
を目指していて、その一環として排
出するゴミの量をなるべく少なくす
るために、野菜・果実の皮などを堆
肥化し、その肥料を畑に返していま
す。美味しく安全な食品を作り
たいという一心からスタートした光
食品ですが、美味しく安心・安全
に加えて、環境に優しい食品作りを
行っていきたいと思っております。

～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。
※ 2月11日(火)は祝日のため10日(月)がご注文締切日となります。

● 「食養御膳」 「食養御膳L(エル)」

申し込み締切日時	発 送 日
2月 10日 (月) 9:00	2月4週分 2月28日 (金)
2月 18日 (火) 9:00	3月1週分 3月 7日 (金)
2月 25日 (火) 9:00	3月2週分 3月14日 (金)
3月 4日 (火) 9:00	3月3週分 3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
3月 4日 (火) 9:00	3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
2月 25日 (火) 9:00	3月 14日 (金)

お問い合わせ先

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