

# 食材ABC

レシピに使用した食材をご紹介します。  
特徴や栄養成分など「知って食べる」事が大切です。

## 砂肝

コリッとした独特の食感に、ファンが多いのではないのでしょうか。高たんぱく、低カロリーの部位です。串焼きや唐揚げが定番ですが、この時期おススメは…  
★冷え対策No.1食材「生姜」をきかせた砂肝の佃煮  
★串にさした砂肝をおでんの種に♪

## マッシュルーム

ヨーロッパ原産の肉厚のキノコです。パントテン酸(ビタミンの一種)の含有量が多いのが特徴で、抗ストレス作用、免疫力の増強、皮膚や粘膜の保護、善玉コレステロールの増加促進など、様々な効用があるとされています。



## こんなおハガキいただきましたっ!



(秋田市・K様)

お惣菜をよく利用します。  
中でもチキンカツが大好きです。  
自宅で美味しく食べるために、温め方のコツがあったら知りたいです。

いつもご利用いただき、ありがとうございます。  
フライなどを温める際、アルミホイルをクシャクシャにして広げたものの上、オーブントースターで温めるとカリッと仕上がります。  
アルミホイルとの間に隙間ができる事で、水分がうまく抜けてくれるんですよ!  
もうひと手間、この後キッチンペーパーにのせて余分な油を吸わせるとパッチリです♪

わかばグループ共通商品券500円分を送らせていただきます。  
**おハガキありがとうございました!**



## 皆様からのおハガキをお待ちしております!

「わかば倶楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください!  
知りたいレシピ・食材などどんなものでも構いません。  
また、皆様のオススメレシピもご紹介ください。

〒010-0951 秋田市山王2丁目10-1  
「わかば倶楽部」編集部

- ①郵便番号
- ②住所
- ③氏名
- ④よく利用する  
わかばのお店
- ⑤わかば倶楽部の  
感想やご意見

採用させていただいた方には  
わかばグループ共通商品券  
**500円分**  
を進呈いたします。

わかば倶楽部  
vol.20  
わかばグループ  
2016/01/20 発行  
倶楽部

# 砂肝とマッシュルームのアヒージョ



## 材料 2人分

砂肝	200g
マッシュルーム	5個
ミニトマト	2個
にんにく	2かけ
赤唐辛子	1本
塩(砂肝もみ込み用)	小さじ1/2
塩(オイル味付用)	小さじ1
コショウ	適量
オリーブオイル	200cc
イタリアンパセリ	適量

## レシピ

- ① 砂肝は半分に切り、白い部分をそぎ落として下処理し、塩小さじ1/2をもみ込んでおく。  
マッシュルームは石づきを落とし、半分に切る。  
にんにくは半分に切る。
- ② 小さなフライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子、塩小さじ1、コショウ、砂肝を入れ、火にかける。
- ③ 5分後にマッシュルームを加え、更に煮る。
- ④ 4分後にミニトマトを加え、1分。  
ミニトマトがあたたまったら火を止め、お皿に盛り付ける。  
イタリアンパセリをちぎってのせたら出来上がり♪

こんがりトーストした  
バケットをオイルに  
浸して食べるのが  
オススメ!



監修: 最上 美貴子

(野菜ソムリエ/アスリートフードマイスター)

(株)秋田県食肉流通公社の社員食堂として、ランチタイムに営業しています。  
木目を活かした落ちついた店内に、ビビットなピンクのテーブルがポイントです。  
お一人でも寛いでいただけるよう、お席はゆったりとした配置になっています。  
窓から見える木々は…文字通り「森の食堂」です。



甘辛のタレが  
白いご飯に  
バッチリ!

分厚く大きいトンカツは、  
やわらかくて  
ボリューム満点!



生姜焼き定食



トンカツ定食

日替わり定食(600円)の他、定番メニューも充実しています。  
写真は、人気メニューの「生姜焼き定食」「トンカツ定食」です。



森の食堂

〒019-2631 秋田市河辺神内字堂坂2-1

☎018-882-2020



# 大人気!!「煮込みホルモン」

～肉のわかばグループ精肉店各店舗で好評販売中!!～

あなたはどちらを選びますか?

黒ホルモン  
(ハ丁味噌)



名古屋風煮込み  
クセになる味!!

白ホルモン  
(白味噌)



定番の Teppan 商品  
まちがいない味!!

お酒のおつまみはもちろん  
あつあつご飯に豪快にのせた  
「煮込みホルモン丼」もオススメ!!

