

# 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。



豚挽き肉

「疲労回復のビタミン」とも言われるビタミンB1が豊富に含まれている豚肉。夏バテ対策に積極的に摂りたい食材です。  
挽き肉は、ハンバーグやつくね、餃子などの定番料理に幅広く使われています。  
秋田県は、豚肉の摂取量が全国でトップクラスです。



ミニトマト

定番の赤の他、黄色、オレンジ、紫など様々な色があります。  
トマトの代名詞ともいえる「リコピン」は赤い色素成分で、高い抗酸化力を持っています。  
美肌、美白効果も注目されており、日焼けが気になる夏に積極的に食べたいオススメ野菜です。

## こんなおハガキいただきましたっ!

毎週お肉のまとめ買いをしています。  
冷凍庫に入れた場合、お肉の味は落ちるのでしょうか。

(〇〇市・Mさん)

家庭の冷凍庫の場合、設定温度や扉の開け閉めの頻度を考えると、鮮度や味を維持するのに難しい環境です。より美味しさを保つために、冷凍時のポイントをご紹介します。

- ①新鮮なうちに冷凍する。  
購入後すぐに冷凍室に入れる事で、鮮度を落とさずに冷凍できます。
  - ②急速冷凍する。  
熱伝導の良い金属トレイを利用して冷凍すると、冷凍スピードがアップします。
  - ③空気に触れないように保存する。  
1回食べる量ずつ、小分けしてラップに包み、更にジッパー付きの保存袋に密閉する事で、空気に触れずに冷凍保存できます。
- まとめ買いは、忙しい毎日を送る上で必要な事ですね。わたしも実践しています。上手に保存して、美味しく召し上がっていただけると嬉しいです。

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す!

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

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

vol.26 わかば倶楽部  
わかばグループ  
2016/07/20 発行  
倶楽部

# リコピンたっぷり★ 麻婆トマト



## 材料 2人分

- ミニトマト 200g(15~16個位)
- 豚挽き肉…………… 100g
- しょうが…………… 1片
- にんにく…………… 1片
- 長ねぎ…………… 1/2本
- 万能ねぎ…………… 2本
- ごま油…………… 大さじ1
- ☆片栗粉…………… 小さじ1
- ☆水…………… 大さじ1
- ★鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- ★味噌…………… 小さじ2
- ★豆板醤…………… 小さじ1
- ★砂糖…………… 小さじ2
- ★酒…………… 大さじ1
- ★しょう油…………… 大さじ1
- ★水…………… 100cc
- ラー油(お好みで) 適量

## レシピ

- ①ミニトマトはへたを取る。しょうが、にんにく、長ねぎはみじん切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンを熱してごま油をしき、しょうが、にんにく、長ねぎを入れて炒める。香りがたったら豚ひき肉を加え、火が通るまで炒める。
- ③★を混ぜ合わせたものに加え、沸騰したらミニトマトを加えて煮る。ミニトマトの皮が少しむけてきたら火を止める。
- ④☆を混ぜ合わせて水溶き片栗粉を作り、③に加えて混ぜたらひと煮立ちさせる。
- ⑤器に盛り付けて万能ねぎを散らしたら完成!

お好みでラー油をかけてどうぞ♪

夏に食べたいピリ辛  
テイスト!トマトの  
酸味が効いていて、  
さっぱりいただけます。  
ご飯にもビールにも  
パッチリ合いますよ。



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)



焼肉わかば 東通店・山王店

「お得で笑顔!美味しくて笑顔!!」

の9日間♪  
7月27日～8月4日

※写真は2名様分です。



大好評!  
380円シリーズ(税込)

秋田県産豚肉を  
始めとした  
全10品

豚サガリ・豚ロース  
豚熟成塩バラ・  
豚肩ロース味噌  
超新鮮プリコロホルモン  
(味噌・醤油)など…



お値段以上  
保証します!!

2,700円(税込)

飲み放題が付いて  
この価格!!  
2名様から承ります。

お料理

120分飲み放題付き

\*和牛・国産牛3点盛

\*わかばイチオシ4点盛

(プリコロホルモン味噌・豚ロース・  
鶏せせりピリ辛・鶏皮など)

\*手羽先唐揚げ

\*豆腐サラダ

写真は一例です。当日の入荷状況により、  
一部内容が変更になる場合がございます。

ラストオーダーは15分前とさせて  
いただきます。

\*クリアアサヒ

\*ウイスキー・ハイボール  
(ブラックニッカ)

\*焼酎・酎ハイ各種

\*ソフトドリンク各種



焼肉わかば東通店

〒010-0003 秋田市東通2丁目7-30

【営業時間】

月～土 11:00～15:00 17:00～22:30

日・祝 11:00～22:00

☎018-832-1129



焼肉わかば山王店

〒010-0951 秋田市山王2丁目10-1

【営業時間】

月～土 11:30～14:30 17:00～23:00

日・祝 11:30～14:30 17:00～22:00

☎018-883-1129

