



安心工房 ご利用のみな様へ



● 野菜のおはなし



【さといも】
花言葉
「繁栄」

繁栄という花言葉は、親芋に子芋や孫芋など多くの里芋が出来ることに由来します。里芋は昔から子孫繁栄の象徴としても知られていて、「愛のきらめき」「無垢の喜び」とも言われています。日本で花を見かけることは珍しいようです。

安心工房 米山 正

十月のご挨拶
農村地帯にいと四季折々の美味しい食べ物が目に入ります。秋ナス、キャベツ、白菜や根菜類のレンコン、里芋、サツマイモやクリも銀杏も。極めつけは新米の美味しさです。光合成菌が大繁殖している水田で栽培されたおコメはこのほか味わいが高く、その生産者のおコメは毎年奪い合いになるほどの人気です。
このお米で炊いたご飯や炊き込みごはん、それにおにぎり等をゆっくり頬張りながら秋の美味しさ楽しんで頂くために、ご利用の皆様にもこの生産者の新米（無農薬栽培）で炊いたご飯を十月下旬頃からお届け致します。



できまして

「食養御膳」「ふたりの夕食セット」

★ 11月のおこんだて ★

秋も深まってきました。11月おこんだて: 天童牛すじ肉と大根煮、けんちん汁、ココロさつま芋のハンバーグ、ほうれん草と鮭のクリーム煮、お魚のグリル秋のソース、土里芋の筑前煮、身体を温める温か〜いお惣菜です。土里芋を剥くところからはじめ全て手作り！11月もまごころを込めて作ります。

詳しくは
「安心工房ちょくばい品11月」をご覧ください

11月の新しい人気お惣菜

○鶏チリ



○ねぎ塩豚



○豚肉のバルサミコマリネ焼き



○コリンキーのりんご酢マリネ



新米の季節がやってきます！



美味しい
ごはんを
お届けします



ネット数量限定



~Side Dish~ 事務のご連絡



● 「11月1週分発送」について

11月3日(金) 祝日の為に
11月2日(木) 発送になります。

1日早いお届けとなります。

お荷物のお受け取りをよろしくお願ひ致します。

お届け日のご案内

- ◆ 通常着日指定のないお客様 3日(金)お届け
- ◆ 遠距離翌々日配達のお客様 4日(土)お届け
- ◆ 通常日曜日ご指定のお客様 5日(日)お届け
- ◆ 通常月曜日ご指定のお客様 5日(日)お届け

月曜日ご指定はお受けできません。

ご不明な点はお問合せ下さい。



ご意見ご感想ありがとうございます

お世話になります。前回ご対応大変助かりました。今回もお願い申し上げます。ピニール袋、配達時、箱の開封、ラベル剥がしをお願いします。 埼玉県 T様

ヤマト運輸さんにもサポート頂くことができ私たちも安心してます。何かお役に立てることがありましたらまたご連絡ください。

いつも美味しいです。

東京都 H様
いつも美味しい無添加おかずをありがとうございます。

神奈川県 O様
前回の配達で箱が破れていました。夏場だけでもピニール袋に入れてから箱に入れて頂けると安心ですがお願いできますでしょうか。

神奈川県 Y様
早速対応させていただきました。ヤマト運輸さんにも丁寧なお取り扱いのお願いを致します。

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。





◆鶏むね肉の魅力◆

むね肉は、もも肉に比べると低カロリーにもかかわらず、たんぱく質が100gあたり22・3gともも肉の18・8gよりも多く含まれています。たんぱく質の摂取は筋肉の増加につながり、基礎代謝がアップし、脂肪が燃焼しやすい身体になります。抗酸化や疲労回復に効果があると言われ、1日100gの鶏むね肉を摂取すると体内に発生した活性酸素を除去し、日常生活の疲れを防止することができますとされています。

～夏の疲れ、疲労回復に鶏むね肉を使ったお勧めお惣菜～ 「鶏肉のやみつき ねぎ塩まみれ」

ねぎは・・・



ねぎ仕込みは「ねぶつ切り」にして「みじん切り」に。
ごま油、にんにく、レモン果汁に鷹の爪を加えて味を調えます。

「鶏むね肉」は・・・



お塩、胡椒、お酒で下味をつけておきます。



丁寧に片栗粉をまぶし、並べてスチコンへ。焼き加減と温度を確認して取り出し、ねぎと絡めます。



◆鶏むね肉を使った人気お惣菜・・・こちらもおすすめ!

「やわらか鶏むね肉のソースチキンカツ」

「鶏むね肉を秘伝のたれに一晩じっくりと漬け込み、小麦粉・卵・パン粉を丁寧に付けて焼き上げました。工房オリジナルソースをたっぷり付けました」

無添加
ははの味

私のおすすめ
「鶏肉のやみつき
ねぎ塩まみれ」



暑さもようやく落ち着き、朝晩は肌寒く感じられるようになってきました。

食欲がぐんと増すこの季節、私がぜひお勧めしたい「人気お惣菜」は鶏むね肉を使った「鶏肉のやみつき ねぎ塩まみれ」です。

菜彩鶏のむね肉にさっぱりとしたねぎ塩だれをこれでもかというほど絡めねぎまみれでいただきます。ねぎ、ごま油、にんにくのパンチが効いてごはんにはもちろん、お酒のおつまみにもピッタリです。箸が止まらなくなりますよ。(長谷川)

安心工房で使っている 調味料のご紹介

「宝来ほんみりん」
中野BC(株)



HPより一部抜粋

酒蔵・中野BCでは昭和42年からみりん製造を開始し、現在まで酒造りで培ってきた糖化と発酵の技術の結晶がこの「宝来本みりん」です。厳選した国産のもち米を使用。先代の製法と同等の原料を使用し、手間をかけることでもち米の甘みを最大限に引き出しました。

米の旨みが広がる、コクのあるみりに仕上げております。創業以来伝統の製法で、昔ながらの手造りにこだわった弊社ならではの日本らしいみりんです。

～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。
※11月1週は祝日週の為11月2日(木)発送になります。

●「食養御膳」「ふたりの夕食セット」

申し込み締切日時	発送日
10月10日(火) 9:00	10月4週分 10月27日(金)
10月17日(火) 9:00	11月1週分 11月2日(木)
10月24日(火) 9:00	11月2週分 11月10日(金)
10月31日(火) 9:00	11月3週分 11月17日(金)

●「冷凍ごはん」「お急ぎセット」 「単品人気お惣菜」「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
10月31日(火) 9:00	11月10日(金)

●「安心干物」月1回お届け

申し込み締切日時	発送日
10月24日(火) 9:00	11月10日(金)