

サラダバーでお出ししているたまねぎドレッシングは、フードコーディネーターの方に依頼してレシピを考えてもらったこだわりの品。ぜひご自宅でも作ってみてください。



材料

たまねぎ(ざっくり切る)… ½個
 オリーブオイル…150ml
 米酢…50ml
 水…50ml
 薄口醤油…小さじ2
 砂糖…小さじ2 / 塩…小さじ1

作り方

①容器に全ての材料を入れ、ブレンダーで攪拌する。
 *大葉やこしょう、にんにくを入れたり、玉ねぎを人参にしたりと、お好みでアレンジしてみてください。



農家レストラン しゃもじ

11:30-21:00 (平日) 11:00-21:00 (土日祝)、木曜休業 (4、8月は無休)
 奈良県宇陀市大宇陀拾生 250-2 ☎0745-83-4126 無料駐車場 150台
<http://akinonoyu.com>

宴会やパーティー承ります!

ちゃんとしたごはんは、
 健やかな未来をつくる大きな一歩

私たちが暮らす社会は、私たち一人一人が何をかうか、何を食えるかなどの“選択”によってつくられています。たとえば、あなたが「どこでどう作られているかわからない製品」ではなく「生産者の顔が見える健全な製品」を選択をする行為は、その生産者を応援すること、ひいては今を生きる子どもたちの健やかな未来をつくっていく投票なのです。ぜひ、月に一日でもしゃもじのごはんを、素材も真似して、ご家族に振る舞ってみてください。

「しゃもじのごはん」のイラストは、農業法人グリーンワーム21で野菜を作っている大東千恵さんが描いています。



お野菜のご注文はこちらまで
www.greenworm21.com

しゃもじ2コマ劇場



お会計50円引き券

有効期限：2016年9月末

三年晩茶1杯サービス

有効期限：2016年9月末

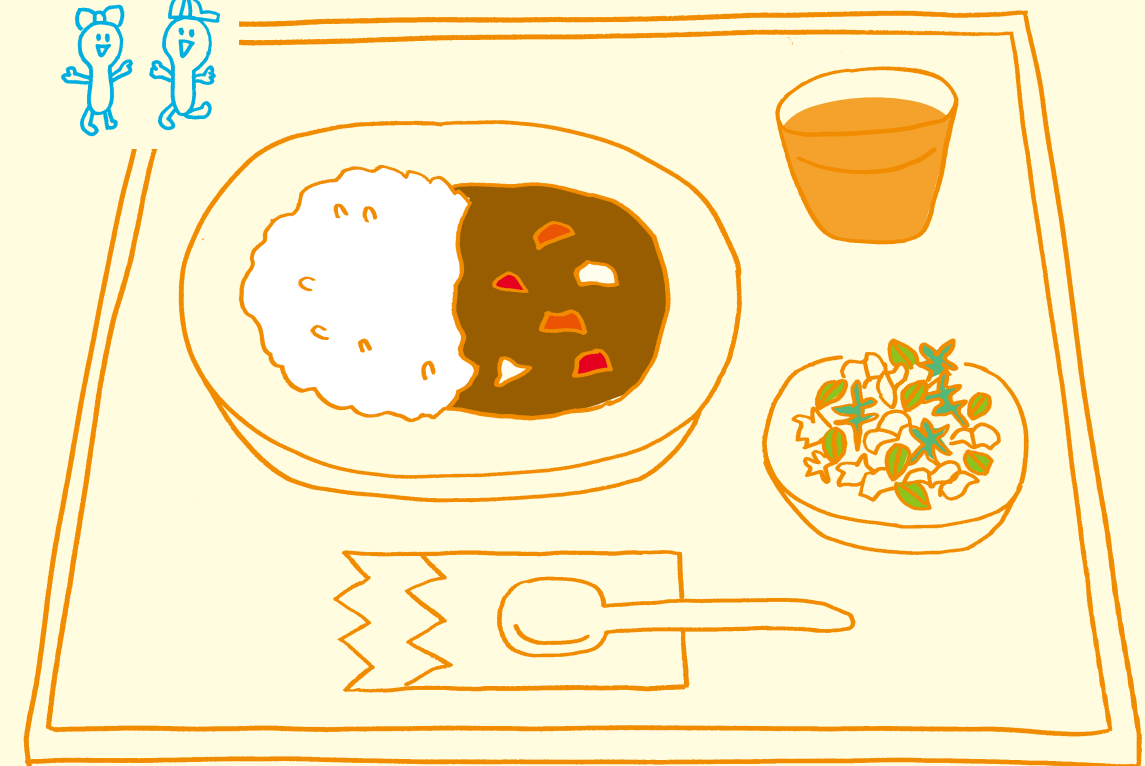
ご来店1回につき
 お1人様1枚限り有効

しゃもじのごはん

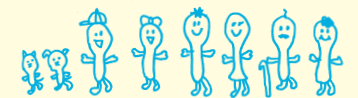
Take Free
 第2号
 2016 夏



ちゃんとした、おいしいごはんを、みんなで食べよう。



「しゃもじ」が大切にしていること



1 生産者の顔が見える素材

お肉もお野菜も、料理に使う素材は、できる限り顔の見えるパートナーが、ちゃんと作っているものを仕入れています。

2 できる限り自然のまま

化学調味料の使用を極力控え、味噌、塩など、できる限り自然の味ついで、料理をお出しています。

3 人の手で丁寧に調理する

安易な加工品は使わず、人の手で作られた素材を、人の手で、手間をかけて調理することを心がけています。

4 旬の季節の野菜を使う

農業法人グリーンワーム21をはじめ、地元の農場でとれた、季節ごとの旬野菜を使用。野菜はやっぱり旬の物がおいしいです。



1 煮込みハンバーグ

60分



素材のありか
野沢養鶏さん
つなぎに吉野の野沢養鶏さんの卵を使用しています。安全面はもちろろん水にこだわった、旨味や甘みが強い味わいが特徴。県の鶏卵品評会でも最優秀賞を受賞しています。

作り方

- ① フライパンに油を熱し、たまねぎが茶色くなるまで炒める。
- ② ボウルに①とAを入れて混ぜ、丸く形を整え、中火で熱したフライパンで両面焼き付ける。200℃に予熱したオーブンで10分程焼く。
- ③ フライパンに小麦粉を入れ、焦げないように気をつけながら、きつね色になるまで煎る。
- ④ 鍋にBを入れ炒め、しめじを加えてさらに炒める。火を止めて③を入れ、全体に絡めたら再び火にかけ、ボウルに混ぜたCを2~3回に分けて加える。
- ⑤ ④に②を入れ、とろみが出るまで15~20分煮込んでできあがり。

材料 (4人分)

- たまねぎ (みじん切り) …… 1と1/2個
- サラダ油 …… 適量
- 牛ひき肉・豚ひき肉… 各250g
- 溶き卵 …… 1個分
- パン粉 …… 30g
- 牛乳 …… 60ml
- 塩 …… 3g
- こしょう・ナツメグ… 少々
- 小麦粉 …… 大さじ2
- バター …… 10g
- たまねぎ (薄切り) …… 1/2個
- しめじ …… 1房
- ケチャップ …… 大さじ5
- ウスターソース …… 大さじ6
- コンソメ …… 小さじ1/2
- 水 …… 400ml

野沢養鶏
吉野郡吉野町大字千股 1405
0746-32-5233
<http://www.nozawa-egg.com/>

材料 (1人分)

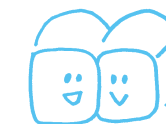
- A [砂糖 …… 150g
水 …… 50ml
みかんジュース …… 100ml
食パン (8枚切り) …… 1枚 (耳を切る)
- B [卵 …… 1個
砂糖 …… 18g
牛乳 …… 100ml
- C [バター …… 5g
オリーブオイル… 小さじ1/2

作り方

- ① Aを鍋に入れて強火にかけ、色づき始めたら弱火にする。香ばしい匂いがしてきたら鍋をコンロからはずし、みかんジュースを少しづつ入れる。再び火にかけて混ぜ合わせ、粗熱を取ってから冷やしてソースが完成。
- ② Bをボウルに混ぜ、トレイに流して食パンを浸す。
- ③ フライパンを熱してCをなじませ、弱火にして②を両面焼き (表7分、裏4~5分)、器に移して①をかける。



素材のありか
室生天然酵母パン



鶏卵、乳成分、油脂不使用。天然酵母と北海道産の小麦を使った、ふんわりとした食感が人気の食パンです。ウェブからも購入できるので、ぜひ一度食べてみてください。

宇陀市室生区向洲 4244
0745-92-5199
<http://muroupan.com/>

3 フレンチトースト

20分

2 キッズカレー

60分



素材のありか
グリーンワーム21



野菜はグリーンワーム21で環境に配慮しながら育てられた、有機無農薬野菜を主に使用しています。肥料にこだわり、コクがあっておいしい、食べた人が嬉しくなるような野菜作りを心がけています。
宇陀市榛原栗谷 108 番地 / 0745-82-1587
<http://www.greenworm21.com/>

作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎの表面がこんがりするまで揚げ炒めする。Aと水 (分量外) を入れ、鍋肌についた焦げをとってBを加え、炒める。
- ② ①にCを入れて炒め、Dを加えてある程度火を通す。
- ③ ②に鶏肉を入れてさらに炒め、肉の表面が白っぽくなるまで揚げて炒めする。Aと水 (分量外) を入れ、鍋肌についた焦げをとってBを加え、炒める。
- ④ ③にEを加えて煮こみ、Fで味を調える。しばらく煮込んで完成。(一晩寝かせると味が馴染んでさらにおいしくなる)

材料 (ルウのみ / 4人分)

- たまねぎ (粗みじん切り) …… 大1個
- サラダ油 …… 大さじ3
- 鶏もも肉 (小さめにカット) …… 1枚 (300g)
- A [にんにく (すりおろす) …… 小さじ1
生姜 (すりおろす) …… 小さじ1
- B [トマト缶 …… 1缶 (200ml)
しめじ (みじん切り) …… 1房
- C [カレーパウダー …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1
- D [じゃがいも …… 3個
にんじん …… 大1本
- E [水 …… 500ml
ローリエ …… 1枚
- F [カレー粉 …… 100g
ヨーグルト …… 大さじ2
てんてきの糖 (はちみつでも可) …… 少々

実はとってもプレミアム **しゃもじの飲み物**

伊藤農園の
みかんジュース



しゃもじでお出ししているみかんジュースは、和歌山県有田で100年以上みかんを扱ってきた伊藤農園さんが作っています。添加物は一切不使用、純粋にしぼっただけ。南に面した段々畑で、太陽と潮風と有機肥料で育てられた100%果汁のジュース。自然の恵みそのものです。

果実を半分に切り、ひとつひとつ丁寧に手搾りする、昔から変わらない“ちゃんとした”製法で製造。しかも、果実の皮や袋の苦味、アクが入らないように開発した独自の機械で搾っています。みかんジュース以外にもいろんな商品が用意されているので、ぜひ試してみてください。

和歌山県有田市宮原町滝川原 498-2
0120-89-7053
<http://www.ito-noen.com/>
ウェブからもお買い求めいただけます