

家族のために毎日
頑張ってくれるお父さん。
父の日は、そんなお父さんに
日頃の感謝を込めて、
料理でおもてなしを。
晩酌にあうおつまみを
ご紹介します。



お父さん、いつもありがとう。 父の日レシピ

食べ物半分 食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。



鶏炭火焼の さっぱりねぎポン合え

1人分:栄養価

エネルギー	83kcal
タンパク質	7.3g
脂質	5.2g



イカ開きの 洋風黄身酢がけ

1人分:栄養価

エネルギー	126kcal
タンパク質	6.1g
脂質	8.3g

Fathers Day
砂肝炭火焼きでも◎
1パックで立派なおつまみに

材料・4人分
1350 秋川牧園の鶏炭火焼 2袋
大根(すりおろし) 80g
0181 小ねぎ 20g
大葉(盛付用) 適量

作り方
① 鶏炭火焼を表示に従い解凍する。
② 薄くごま油を引き、鶏炭火焼と一緒に小ねぎを軽く炒める。
③ ②を皿に盛り、その上にすりおろした大根・細切りした大葉をのせ盛り付ける。お好みでポン酢を添えて完成。

加える材料は野菜だけのヘルシーレシピ。

Fathers Day
さっと湯引きしたイカ開きに、レモン果汁入りの黄身酢をかけた爽やかな一品。

材料・4人分
1718 一本釣イカ開き 1枚

黄身酢 A
0548 卵黄 2個
2871 有機レモン果汁 小さじ2
酢 大さじ2
砂糖 大さじ2
塩 ひとつまみ

作り方
① 鍋に湯を沸かし、イカ開きを入れて約10秒湯がいて取り出し、食べやすく細切りにする。
② 黄身酢を作る。ボウルに卵黄を入れ、泡だて器で混ぜながら、湯せんにかけ、とろみがつくまでかき混ぜる。Aを加えてよく混ぜ合わせ、冷ましておく。
③ 皿に①を盛り付け、上から②をかけてできあがり。

オイルを使わないソースなので、マヨネーズよりヘルシー。

SALE

1350 凍 秋川牧園の鶏炭火焼
80g/ヒサダヤ/秋川牧園 [1年]
本 352円 → セール本 347円 (税込 375円)

秋川牧園の若鶏のもも肉とむね肉を炭火で焼き上げ、香り豊かに仕上げました。
原材料 鶏肉(国産)、食塩

SALE

サッと茹でてイカの黄身酢がけに添えても!

0181 蔵 小ねぎ
100g/佐々木農場
本 179円 → セール本 174円 (税込 188円)

島根県の佐々木農場が、化学合成農薬・化学合成肥料を使用せず栽培しました。

SALE

お好みでどうぞ。

2813 常 柚子ぼん酢
360ml/林孝太郎造酢 [90日]
本 838円 → セール本 833円 (税込 900円)

添加物は使用せず、天然昆布と鰹節、国産の柚子で調味しました。

原材料 本醸造醤油(大豆・小麦を含む)、柚子果汁、みりん、清酒、砂糖、醸造酢、風味原料(かつお削り節本節・めじか節、厚削り節・昆布・椎茸)

SALE

1718 凍 一本釣イカ開き
180g/いか釣生産協同組合 [90日]
本 405円 → セール本 400円 (税込 432円)

日本海で一本釣した真イカを開きにしました。肉厚で満足の一品です。
原材料 真イカ

SALE

0548 蔵 全植秋川たまご 10個
10個 本 343円 (税込 370円)

秋川牧園 鶏卵農場 [15日]
日光と自然の風が入る開放型鶏舎で肉骨粉、油脂、魚粉を使用しない植物性飼料を与え飼育。

SALE

2871 常 国産有機レモン果汁
100ml/光食品 [9ヶ月]
本 540円 → セール本 535円 (税込 578円)

国産有機レモンを搾った100%天然ストレート果汁。お料理やお菓子作りに。
原材料 有機レモン(徳島、愛媛、広島)