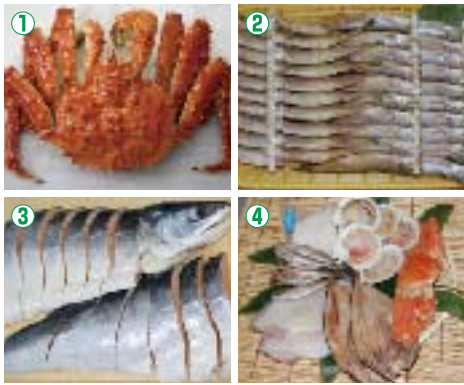


産地直送 秋から冬においしくて安心な海の幸4品を産地直送でお届けします。

目玉はアラスカ産の特大トラバ蟹!最近足だけや訳有りなどが見受けられますが、まるまる1匹ボイルした蟹をお届けします。ボイルして2.8kgの蟹ですので、生では3.5〜4kgの大きさになります。大人数で鍋を囲むこの時期におすすめです。2品目は貴重な北海道産のししゃもオス・メスを各20匹ずつ入れたセット。樺太ししゃもとは違い、北海道近海で捕れたものだけにあります。3品目は北海道根室産の時鮭の半身を塩味甘口仕上げました。身は食べ易く切り身にカットしておりカマ(頭)もついてきます。4品目は北海道近海産のいかを使ったイカソーメン、帆立貝、イカー夜干し、開きホッケ、姫たら、ロシア産のボイルズワイガニをセットにした海鮮セット。自家用として、またご贈答用としてもおすすめです。それぞれ冷凍で産地よりお届けします。ご注文は2月末日までとなります。



※写真はイメージです。

- ①**特大冷凍トラバ蟹アラスカ産**
商品コード: 123096 内容量: 2.8kg
税込価格: 22,000円(本体価格: 20,952円)
- ②**近海ししゃも一夜干し**
商品コード: 123097
内容量: オス・メス各20匹
税込価格: 5,400円(本体価格: 5,142円)
- ③**時鮭甘口半身カット有頭 根室産**
商品コード: 123098 内容量: 1.1kg
税込価格: 6,500円(本体価格: 6,190円)
- ④**海産セット**
商品コード: 123099
内容量: イカソーメン100g、ホタテ片貝5枚、イカー夜干2枚、開きほっけ2枚、姫たら200g、ボイルズワイガニ500g 1バイ
税込価格: 7,000円(本体価格: 6,666円)
※価格は送料込となります。ただし離島は除く

今年もみかんが始まります

11月中旬より和歌山みかんの販売が始まります。今年のみかんは猛暑で雨が少なかったため若干小さめですが、糖度、酸味のバランスがよく、コクがあります。有機栽培のみかんは自然の力に味や見栄えなど影響されやすいですが、購入者の方々に「おいしい!」と喜んでいただけるように収穫まで梶本さんをはじめとした生産者の方々にがんばっていただいております。



※写真はイメージです。

取り扱い新商品

マルシマ ご飯の生姜みそ

国産原料の天然醸造姜みそに細かく刻んだ国産生姜を加え、こだわりの調味料で味付けした国産原料100%のおかず味噌です。ごはん、おにぎりの具や田楽みそ、もろきゅうなどに。また、ふろふき大根・しゃぶしゃぶ・焼き肉・野菜サラダなどにもご利用頂きます。

商品コード: 121987 内容量: 80g
税込価格: 473円(本体価格: 450円)
入数: 10 賞味期限: 1年 JANコード: 4906657142703



古式とろづけ讃岐うどん

創業100年、昔ながらの伝統製法を受け継いだ職人が、讃岐の地粉(讃岐の夢2000)、讃岐の塩を使い作り上げた、『最高級讃岐うどん』です。じっくりと熟成させながら厚めに切り出し、自然乾燥させました。強い腰はもちろんのこと、豊かな小麦の風味をお楽しみ下さい。

商品コード: 140600 内容量: 250g 4 560321900039
税込価格: 252円(本体価格: 240円) 入数: 30 賞味期限: 1年
JANコード: 4560321900039

おいしいとご探りの蜂蜜アカシア

鈴木養蜂場自家採取アカシア蜂蜜と厳選した自然豊かな中国山東省アカシア蜜(AAA)を極上の味に仕上げました。鈴木養蜂場オリジナルアカシア蜂蜜です。

商品コード: 060281 内容量: 450g 税込価格: 1470円
(本体価格: 1400円) 入数: 24 賞味期間: 2年
JANコード: 4905609200119



焙煎小麦はいが(扁平)

穀物のダイヤモンドとも呼ばれている胚芽を扁平し香ばしく焙煎しました。そのまま水や牛乳で溶いて、またホットケーキ、蒸しパン、ハンバーグに混ぜたり、蜂蜜と混ぜてパンやクラッカーに塗ってお召し上がりください。

商品コード: 000026 内容量: 300g 税込価格: 840円
(本体価格: 800円) 入数: 30 賞味期間: 6ヶ月
JANコード: 4907577011247

賞味期限変更のご案内

下記商品につきまして、調査実績などにより賞味期限が延長となります。
◎リブレフラワー 500g(ホワイト) (商品コード:130041) 1年→1年2ヵ月
◎リブレフラワー 500g(ブラウン) (商品コード:130042) 1年→1年2ヵ月
◎玄米の精ブラックジンガー箱 60g (商品コード:050311) 2年→2年2ヵ月
◎玄米の精ブラックジンガーファミリータイプ 120g (商品コード:050312) 2年→2年2ヵ月
◎ブラックジンガー玄米香排軽量タイプ 30g (商品コード:050315) 2年→2年2ヵ月
◎自然派プロポリスキャンディー 80g (商品コード:161699) 12ヶ月→1年6ヵ月
◎ブルーベリーキャンディー 80g (商品コード:161020) 12ヶ月→1年6ヵ月

編集後記

昨年のOECD(経済開発協力機構)発表によると1日あたりの平均食事時間が日本は117分間で加盟国中第4位という。因みに1位からトルコ(162分)、フランス(135分)、ニュージーランド(130分)、5位からはイタリア(114分)、ベルギー、スペイン、ドイツ、韓国と続きます。食事にかかる時間は食文化、グルメ度を簡単に表す指標といえるでしょうか?たいしたものですね。スローフードを提唱するイタリアより長いのです。これも経済低迷や高齢化の影響でしょうか?いつの間にかこんなに伸びていたのか不思議に感じたのは私だけでしょうか? グルメ度の低いオジサン

販売再開商品

長野興農 信州トマトジュース(無塩)

長野県産露地栽培トマトを100%使用し、本年の8〜9月にかけて収穫された後すぐに搾汁した旬バック品です(食塩は添加していません)。

商品コード: 090052 税込価格: 116円
内容量: 190g (本体価格: 110円) 4 9041051305489
入数: 30 賞味期限: 3年 JANコード: 4904105305489



金箔醤油 本かえし

「かえし」とは、昔から蕎麦屋で使われているもので、金箔醤油に本みりんなどを加えてつくった「本かえし」はだしを加えてつゆにするだけでなく、煮物、お吸い物、茶碗蒸しなど幅広く料理にご利用頂けます。また、本格的な和風料理がご家庭でお手軽にお作り頂けます。

商品コード: 110442 内容量: 600ml 税込価格: 714円
(本体価格: 680円) 入数: 12
賞味期限: 1年 JANコード: 4977229600075 4 977229600075

金箔醤油 卓上瓶

創業200年の伝統的手法により、丸大豆、小麦、天日塩のみを原料とし、ゆっくりと大きな杉樽で発酵・熟成させた本醸造・天然醸造醤油です。使いやすい卓上瓶。

商品コード: 110110 内容量: 150ml 税込価格: 279円
(本体価格: 265円) 入数: 30
賞味期限: 1年 JANコード: 4977229100230 4 977229100230



内容量変更のご案内

国産レモン 90ml(商品コード:111012)は、現在使用しているビンの製造が終了したため、今後内容量を100mlに変更いたします。詳細は弊社営業担当にお問い合わせ下さい。

商品内容と価格変更のご案内

富士ゆずポン酢につきまして原材料に使用している本醸造再仕込み醤油の大豆が現在国産とブラジル産を使用しておりましたが、国産丸大豆を使用に変更いたします。それに伴い価格が変更となります。
商品コード: 114200 内容量: 360ml
旧税込価格: 819円(本体価格: 780円) → 新税込価格: 840円(本体価格: 800円)

終売のご案内

べに花一番高オレイン酸(丸缶) 500g(商品コード:101422)は誠に勝手ながらこの度販売を終了させてます。長らくのご販売誠にありがとうございました。尚、単品の販売は終了させて頂きますが、本品を使用した一部のギフトセットは本年歳暮期間まで販売をさせて頂きます。下記商品につきまして、販売の継続が困難なため販売を終了させていただきます。
◎群馬の農家の手作り南高梅 150g(商品コード:040553)
◎群馬の農家の手作り織姫小梅 150g(商品コード:040554)
◎新潟米麺 豪麺 260g(商品コード:148026)

11月のカレンダー						12月のカレンダー					
日	月	火	水	木	金	日	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5				1	2	3
7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24
28	29	30				26	27	28	29	30	31
●印はお休みさせていただきます。											

ホームページでバックナンバーをご覧いただけます

創健社ホームページ<http://www.sokensha.co.jp>トップページ右下に創健社ニュースのボタンがあります。ここをクリックすると創健社ニュースのバックナンバーがずらりと並んだページに移動ができます。是非ご利用ください。

お手数ですが営業又は仕入れご担当者様にご回覧下さい。

11
2010 Nov
通巻453号



SOKEN SHA NEWS

自然の恵み
いただきます

社是有理創健

創健社ニュース(SOKENSHA NEWS)2010年11月1日発行 発行人: 中村 靖 編集人: 本田次男
発行所: 〒221-8741横浜市神奈川区片倉2-37-11 TEL.045(491)1441(代) www.sokensha.co.jp

JASDAQ
証券コード: 7413

2011 創健社のこだわりおせち

2010年も残すところあとわずか、恒例のおせち商品のご案内をさせて頂く季節となりました。新年を祝い、家族の健康と無病息災、五穀豊穡、子孫繁栄をそれぞれの素材に託したおせち料理。自然の恵みを活かした品々をお届けします。

本年ご用意いたしました商品は、長年に渡りご好評を頂いておりますお正月の定番商品に新商品を加えた全43品です。お客様直送品のお重セット・鍋料理セット、お正

月に欠かせない「かまぼこ」・「伊達巻」に加え、おつまみにもぴったりの「いくら醤油漬」・「天然秋鮭スモークサーモン」などの海産品、年末のパーティーにもおすすめの「白濱シェフのチーズケーキ」・「ローストレッグ」、年越しそばにお使い頂ける長野県産そば粉を使用した「冷凍そば」・「白えびのかきあげ」などお客様のお好みに合わせたさまざまな商品を取りそろえております。

また、お餅など一部商品は冬期限定商品としても発売をしておりますので是非ご用命ください。

※詳細および本紙掲載品以外につきましては「2011 平成二十三年 創健社のこだわりおせち」カタログをご参照ください。



和風お重セット 19品(重なし)

17,745円(送料込み) 本体価格: 16,900円

商品コード: 124003 賞味期限: 2011年1月5日

創健社オリジナル仕様。化学調味料に頼らず、一品ずつ丁寧に素材の味を活かし味付けしました。おせちとしてもお惣菜としてもお召し上がり頂ける飽きのこないお味付けです。冷蔵品ですので解凍せずそのままお召し上がり頂けます。3〜4名様に。



小懐石おせち三段重 25品(重付き)

15,750円(送料込み) 本体価格: 15,000円

商品コード: 123089 賞味期限: 冷凍30日(4日)

※()内の日数は解凍後、要冷蔵での賞味期間です。

創健社オリジナル仕様。化学調味料に頼らず味付けをし、お重に一品一品丁寧に盛り付けをしたミニお重セットです。冷蔵庫でじっくり解凍してお召し上がり下さい。2〜3名様に。 重箱寸法・140×140×130mm
※写真は全て盛り付けの一例、あるいは調理例です。※写真のパッケージ写真はイメージです。比率は商品ごとに異なります。



伝統ミニおせちセット 10品(重なし)

7,560円(送料込み) 本体価格: 7,200円

商品コード: 125171 賞味期限: 2011年1月5日

創健社オリジナル仕様。和風お重セットの中から代表的な品を詰め合わせました。化学調味料に頼らず、一品ずつ素材の味を活かした飽きのこないお味付けです。冷蔵品ですので解凍せずそのままお召し上がり頂けます。1〜2名様に。



千賀屋「天寿千」三段重 48品(重付き)

21,000円(送料込み) 本体価格: 20,000円

商品コード: 124000 賞味期限: 冷凍30日(4日)

※()内の日数は解凍後、要冷蔵での賞味期間です。

愛知県蒲郡の老舗「千賀屋」のお重セットです。老舗料亭の味をお楽しみいただけます。冷蔵庫でじっくり解凍してお召し上がり下さい。3〜4名様に。 重箱寸法・255×195×185mm

小田原蒸しかまぼこ(赤) 250g
1,733円本体価格：1,650円
 商品コード：124005 賞味期限：2011年1月5日
 大きさ：約12cm×約5cm×約3cm

小田原蒸しかまぼこ(白) 250g
1,733円本体価格：1,650円
 商品コード：124004 賞味期限：2011年1月5日
 大きさ：約12cm×約5cm×約3cm

小田原蒸しかまぼこ

紅白ハーフセット 170g×2本
2,310円本体価格：2,200円
 商品コード：123218 賞味期限：2011年1月5日
 大きさ：各約9cm×約5cm×約3cm



創健社オリジナル仕様。小田原龍清謹製。魚肉はグチのみを使用し、澱粉や化学調味料を使用せずにより作りました。かまぼこ本来の風味と歯ごたえをお楽しみいただけます。赤色は紅麴色素を使用。

御蒲鉾(赤) 150g
683円本体価格：650円
 商品コード：121631 賞味期限：2011年1月5日
 大きさ：約12cm×約4.5cm×約2cm

御蒲鉾(白) 150g
683円本体価格：650円
 商品コード：121632 賞味期限：2011年1月5日
 大きさ：約12cm×約4.5cm×約2cm



創健社オリジナル仕様。魚肉はグチのみを使用し、澱粉や化学調味料を使用せずにより作りました。かまぼこ本来の風味と歯ごたえをお楽しみいただけます。赤色は紅麴色素を使用。大きさを一回り小さく、よりお買い求めいただきやすい仕様になりました。



伊達巻 360g
1,124円本体価格：1,070円
 商品コード：124012 賞味期限：2011年1月5日
 創健社オリジナル仕様。平飼いの鶏が産む卵、たら、山芋等を加えてソフトに焼き上げた伊達巻です。甘さをほどよく抑え、しっとりとした風味が特長です。



丹波種黒煮豆 210g(固形量140g)
777円本体価格：740円
 商品コード：124007 賞味期限：冷蔵50日
 創健社オリジナル仕様。国内産丹波種の黒豆を、粗糖、本醸造醤油のみでじっくりとつた伊達巻です。甘さをほどよく抑え、しっとりとした風味が特長です。



昆布巻 130g
630円本体価格：600円
 商品コード：124023 賞味期限：常温120日
 創健社オリジナル仕様。北海道産昆布を無漂白かんぴょうで丁寧に巻きました。昆布の風味を活かし、甘さ控えめの味付けです。



栗きんとん 250g
1,260円本体価格：1,200円
 商品コード：121362 賞味期限：冷蔵50日
 創健社オリジナル仕様。国内産の栗と国内産さつまいもを使い、しっとりとした甘さ控えめに練り上げました。



白えびかき揚げ 3枚(180g)
840円本体価格：800円
 商品コード：121633 賞味期限：冷凍90日
 創健社オリジナル仕様。富山県産白えびと国内産野菜・小麦粉を使用、遺伝子組換えしていない菜種油で揚げた後、急速冷凍しました。揚げずに温めるだけでお召し上がりいただけます。天ぷらそば・うどん、天丼、お惣菜におすすめです。



いくら醤油漬 70g
1,260円本体価格：1,200円
 商品コード：121635 賞味期限：冷凍60日
 創健社オリジナル仕様。北海道産いくら(鮭卵)を本醸造醤油・本みりん・かつおで素材の味を活かし、塩味控えめ、まろやかに味付けました。



天然秋鮭スモークサーモン 120g
1,155円本体価格：1,100円
 商品コード：121636 賞味期限：冷凍60日
 創健社オリジナル仕様。北海道産天然秋鮭を沖縄産の塩のみで塩味控えめに味付けました。程よく脂ののった天然秋鮭の風味がお楽しみいただけます。



辛子明太子 80g
945円本体価格：900円
 商品コード：121637 賞味期限：冷凍60日
 創健社オリジナル仕様。昆布だしとゆずの風味を効かせ、程よい辛さの中に素材の旨みを活かしました。もちろん着色料・発色剤・化学調味料を使用しておりません。



五島沖産さば昆布 120g(1枚)
735円本体価格：700円
 商品コード：121638 賞味期限：冷凍60日
 創健社オリジナル仕様。長崎県五島沖のさばを使用。程よく脂ののったさばを北海道産昆布と昔ながらの調味料のみで味付けし、まろやかな風味に仕上げました。



天麩有機ねり粕 500g
840円本体価格：800円
 商品コード：121639 賞味期限：常温180日
 栃木県天麩(てんたか)酒造謹製。国内産有機栽培米を用いて製造した酒粕を何も加えず一夏じっくりと熟成させました。旨みが豊かで、そのまま粕漬にお使いいただけます。有機JAS認定品。※甘酒はお作りいただけません。



白漬シェフのチーズケーキ 12cm(200g)
2,415円本体価格：2,300円
 商品コード：121640 賞味期限：冷凍90日
 チーズケーキの名匠、白漬シェフオリジナルの逸品です。香りがやわらかく、チーズが苦手な方にもお召し上がり頂ける商品に仕上げました。主原料は北海道産・国産にこだわり、卵は有精卵を使用しています。また香料はバニラビーンズを使用しています。



ローストレッグ 1枚
998円本体価格：950円
 商品コード：124521 賞味期限：冷凍1年
 植物性蛋白中心に育てた臭みのない国産鶏肉「あたりどり」をじっくりと蒸し上げ、秘伝のタレで丁寧に焼き上げました。中までジューシーに仕上がっています。

冬物 冬場から人気の定番商品です。おせちカタログにも掲載しておりますが、人気商品ですので通常在庫しております。

杵つき切り餅(白・個包装) 500g(約10個)
840円本体価格：800円
 商品コード：125177 賞味期限：常温360日
 創健社オリジナル仕様。契約栽培の指定国内産水稲もち米を100%使用。個包装のため保存に便利です。



仁多玄米切り餅(個包装) 300g(約6個)
525円本体価格：500円
 商品コード：123087 賞味期限：常温360日
 西日本を代表する良質米産地「島根県仁多郡」で栽培された「もち玄米」を発芽玄米にしてからお餅を作りました。便利な個包装タイプ。

しまね仁多丸もち(白) 430g(約10個)
683円本体価格：650円
 商品コード：125275 賞味期限：常温150日

西日本を代表する良質米産地「島根県仁多郡」で栽培された「もち米」を使い、杵つき製法にて丁寧に搗き上げました。煮崩れしにくいのでお雑煮などにもお使いいただけます。白と玄米の2種類をご用意いたしました。

しまね仁多丸もち(玄米) 430g(約10個)
735円本体価格：700円
 商品コード：125276 賞味期限：常温150日

※写真は全て盛り付けの一例、あるいは調理例です。※写真のパッケージ写真はイメージです。比率は商品ごとに異なります。

あま酒 300g

347円本体価格：330円
 商品コード：090462 賞味期限：常温120日
 国内産のうるち米ともち米を原料とし、こうじの力だけで自然糖化された、あっさりした甘みの昔ながらの甘酒です。砂糖は使用しておりません。5〜6名様でお召し上がりいただけます。

自然栗

550g(固形量:300g)
2,625円本体価格：2,500円
 商品コード：124038 賞味期限：常温720日
 国内産の和栗を使用しています。皮は薬品を使用せずに剥き、栗本来の風味を活かす為に薄皮を残して国内産でんさい糖だけで炊き上げました。しつこくない程よい甘さです。



鍋物

お重セット以外に人気のお客さま直送商品として、秋田県美郷町産あきたこまちと比内地鶏を使用した「きりたんぼ鍋セット」、肉質の柔らかさと口どけのよい脂が好評の「和豚もちぶたしゃぶしゃぶセット」、国内産のとらふぐを使用した刺身とちりの「とらふぐ刺身・鍋セット」、ズワイガニ・タラバガニ・花咲ガニに紅鮭と帆立を加えた「かに鍋セット」、北海道産水タコの足の大きいものだけを選んだ「たこしゃぶセット」の5品をご用意しました。



とらふぐ刺身・鍋セット
10,290円本体価格：9,800円
 商品コード：123093 賞味期限：冷凍60日
 国内産のとらふぐを使用した刺身とちりのセットです。とらふぐならではの食感と旨みをご堪能ください。
 【セット内容】●刺身…60g●ちり…250g●皮…30g●もみじおろし…10g×2●ポン酢…35g×4●だし昆布…1P
 ※とらふぐ産地刺身・ちり…長崎県産(養殖)皮…国内産(養殖)
 ※セットに野菜は含まれません。※写真は全て盛り付けの一例、あるいは調理例です。※写真のパッケージ写真はイメージです。比率は商品ごとに異なります。



きりたんぼ鍋セット
3,045円本体価格：2,900円
 商品コード：123092 賞味期限：常温120日
 秋田県美郷町産契約栽培米のあきたこまちで作ったきりたんぼに、比内地鶏肉と比内地鶏スープを付けた鍋セットです。
 【セット内容】●きりたんぼ…(65g×3本)×2袋●比内地鶏スープ…200g×2袋●比内地鶏肉…60g×2袋(加熱殺菌済)



かに鍋セット
6,090円本体価格：5,800円
 商品コード：123094 賞味期限：冷凍90日
 ズワイガニ、タラバガニ、花咲ガニの三大ガニに紅鮭と帆立も加え、それぞれ素材の風味が活きています。お好みの野菜、麺等を入れてお召し上がりください。
 【セット内容】●たらはガニ(ロシア産)130g●ボイル帆立(北海道産)4玉●紅鮭切身(ロシア・アラスカ産)25g×4●花咲ガニ(ロシア産)半身●ズワイガニ(ロシア産)130g●金箔春夏秋冬だしの素100ml●だし昆布1P



和豚もちぶたしゃぶしゃぶセット
4,725円本体価格：4,500円
 商品コード：123236 賞味期限：冷凍20日
 「和豚もちぶた」は日本人の手で作り上げた国内産の豚肉です。エサは、抗生物質を使わず、トウモロコシ主体の自家配合飼料を与えています。肉の繊維質が細かいため、柔らかく、脂はさっぱりと口どけが良く、アクが出にくいのが特長です。
 【セット内容】●ロース肉…400g●バラ肉…400g



たこしゃぶセット
5,040円本体価格：4,800円
 商品コード：123095 賞味期限：冷凍90日
 特にたこしゃぶ用に最適な北海道産水タコの足の大きいものを選びました。ほどよい柔らかさと歯ごたえがあり、タコの甘みがたっぷりです。
 【セット内容】●水タコ(北海道産)…250g×2袋●チョーコーかぼけん…100ml×1●だし昆布…1P

旬の素材を使用したジロロモーニロングパスタ秋レシピ

■デュラム小麦



ツナと白いんげんのスパゲッティ



【材料】(2人分)
 デュラム小麦スパゲッティ…160g
 にんにくのみじん切り…1かけ
 白いんげん豆水煮缶…100g
 オリーブオイル…大さじ1
 トマトの水煮缶…400g
 オーツナ(ツナ缶)…50g
 塩、こしょう…各少々
 和風だし…大さじ1

【作り方】
 ①お湯(2L)が沸騰したら、塩(1%)とスパゲッティを入れて茹でる。(8分)
 ②フライパンににんにく、オリーブオイルを入れて火にかけ、にんにくは薄くスライス。
 ③フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくをきつね色になるまで炒める。
 ④しめじを炒め、塩、こしょうで味付けしバターを入れる。⑤ゆで汁60ccとだし醤油をフライパンに加え、茹でたパスタを入れて、きざみみみ海苔をのせる。

■全粒粉小麦



きのこの和風全粒粉スパゲティ



【材料】(2人分)
 全粒粉スパゲッティ…160g
 だし醤油又は醤油…大さじ1.5
 にんにく…1かけ
 しめじ…適量
 バター…10g
 オリーブオイル…大さじ1
 塩、こしょう…各少々
 きざみみみ海苔…適量

【作り方】
 ①お湯(2L)が沸騰したら、塩(1%)とスパゲッティを入れて茹でる。(7分半)
 ②しめじは食べやすい大きさに、にんにくは薄くスライス。
 ③フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくをきつね色になるまで炒める。
 ④しめじを炒め、塩、こしょうで味付けしバターを入れる。⑤ゆで汁60ccとだし醤油をフライパンに加え、茹でたパスタを入れて、きざみみみ海苔をのせる。

■グラツィエッタ・ラ



きのこのペペロンチーノ



【材料】(2人分)
 古代小麦スパゲッティ…160g
 しめじ、舞茸…各1/2パック
 スズキニ…1/2束
 乾燥パセリ…適量
 にんにくのみじん切り…1片
 茹で汁…大さじ3
 塩、こしょう…各少々

【作り方】
 ①お湯(2L)が沸騰したら、塩(1%)とスパゲッティを入れて茹でる。(7分)
 ②フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを入れて火にかけ、しめじ、舞茸、スズキニを加えて炒め、茹で汁を加え、塩、胡椒で味を調える。
 ③①のスパゲッティが茹で上がったたら湯を切り、②に加え、加熱しながらよくあえ、仕上げに乾燥パセリをふりかける。

■リングイネ



じゃがいもほうれん草のチーズクリームリングイネ



【材料】(2人分)
 デュラム小麦スパゲッティ…160g
 じゃがいも5mm幅の半月切り…中1個
 ほうれん草(茹でて3cmの長さ)…1/3束
 塩、こしょう…各少々
 クリームチーズ(小さな角切りにて)40g
 牛乳…100ml
 茹で汁…大さじ3

【作り方】
 ①お湯(2L)が沸騰したら、塩(1%)とリングイネを入れて茹でる。茹で時間が残り2分になったら、じゃがいもを入れて茹でる。(7分)
 ②フライパンに牛乳を入れてあたため、クリームチーズを加え、弱火でかきまぜながら煮溶かす。
 ③①のリングイネとじゃがいもが茹で上がったたら湯を切り②に加え、ほうれん草、茹で汁を加え加熱しながらあえ、塩こしょうで味を調える。

■スパゲッティニ



ツナとかぶの黒こしょうスパゲッティニ



【材料】(2人分)
 デュラム小麦スパゲッティニ…160g
 オリーブオイル…大さじ1
 オーツナ(ツナ缶)…1缶
 かぶ(皮付きのままくし切り)1個
 かぶの葉…適量
 茹で汁…大さじ3
 塩、こしょう…各少々

【作り方】
 ①お湯(2L)が沸騰したら、塩(1%)とスパゲッティニを入れて茹でる。(4分)
 ②フライパンにオリーブオイルを入れ、かぶの葉、塩、茹で汁を加えかぶに火を通す。
 ③①のスパゲッティニが茹で上がったたら湯を切り②に加え、加熱しながらよくあえ。
 ④器に盛り付け、黒こしょうをかけて完成。