

生産者支援！

特集!!

市場の食材 de おうちごはん!

～こどもと一緒に作れるかんたんレシピ～

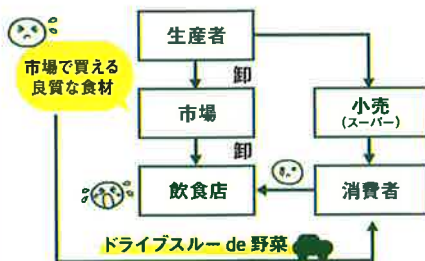
新型コロナウイルス感染拡大の影響で、外食に対する私たちの消費マインドは以前よりも落ち込んでいます。また飲食店に食材を供給している生産者、卸売業者、市場関係者の方たちも苦しい思いをされていることをご存じでしょうか？(図1)

別資料に参考を載せます市場はホテルや飲食店に卸す良質な食材や、スーパーではなかなか目にすることのない食材を取り扱っています。そのため私たちにはなじみの薄い場所ですよね。

飲食店に卸す食材の量が減ってしまっているため、行き場の失った良質な食材が多くあります。そこで「ドライブスルー」に目をつけ、消費者



現在自宅でテレワーク作業の方が多くなっている中で、ご家族が自宅にそろう時間が増えたのではないのでしょうか？そこでこんな企画をご用意しました！



<図1>

に食材を安心安全に購入していただける取り組みを行っている企業がいくつかあります。その取り組みの一つとして県内にある「株式会社つま正」様が「ドライブスルー de 野菜」を実施しており、トヨタモビリティ神奈川の横浜中央支社の14店舗でも定期的に開催しております。

今回はその「ドライブスルー de 野菜」の野菜を使って、マイクスビル地下1階にあるカフェ「クリックス」の石毛シェフからアドバイスをいただき、こどもと一緒に作れるかんたんレシピを紹介していきます！

みなさんも一緒に「作って食べる」ことで生産者を応援しませんか？



石毛シェフ

マイクスビル地下1階「Café Clicks」のシェフを務める。ホテル横浜ガーデンやクリスタルインターナショナルグループの「湘南クリスタルホテル」、「ティアーズ&ラフターズ」にて長年、婚礼やパーティーコース料理を担当。「Casa d' Angela 天使の住処」、「セント・ラファエロチャペル御堂筋」の立ち上げにも携わるフレンチシェフ。

こんばんは！
入ってる!

- 大根
- にんじん
- 田村れんこん
- リンゴ
- オレンジ
- パイナップル
- たまねぎ
- たまご
- 白菜
- しめじ
- 小松菜
- じゃがいも
- ブロッコリー
- 長芋
- 生きくらげ
- アイスプラント
- スイスチャード
- うるい



ドライブスルー de 野菜の中身 (一部)
※こちらは2月に撮影したものです



ドライブスルー de 野菜とは?

全国で行われている「ドライブスルー八百屋」の1つで、横浜中央卸売市場仲卸業者の『株式会社 つま正様』が行っている取り組み。

にんじん・大根・たまねぎ等の定番野菜から、スーパー等ではなかなか売られていない珍しい野菜や果物が18種類入って1箱3500円(税込み)のセットを事前にネットか電話で予約し、「ドライブスルー」で受け取れるシステム。密を防ぎながら野菜のプロ厳選の鮮度の良い旬な野菜を購入できると好評です。



彩り豊かな手作りコブサラダ

冷蔵庫にある食材とドライブスルー de 野菜の食材を使って彩り豊かなサラダを作りました！

材料 [4人分]

サニーレタス
アイスパラント
サラダほうれん草
スイスチャード
かいわれ
ケール
菜の花
トマト 2個
ゆでたまご 2個

【ドレッシング】

マヨネーズ 大さじ1
ケチャップ 大さじ1
ヨーグルト お好みで

1. 下ごしらえをする

野菜を食べやすい大きさに切る。
菜の花は熱湯で1分程さっと茹で、4cm位に切っておく。
ゆで卵は固めに茹で、輪切りにする。

【ドレッシング】

材料をすべて加えてよく混ぜる



石毛ポイント!

菜の花を茹でるときは少し塩を加えるとエグミが抑えられる！

2. 盛り付ける

サニーレタスやケール、サラダほうれん草などの葉物を並べる。かいわれ、トマト、ゆで卵、菜の花を縦一直線に並べる。最後にドレッシングを添える。



石毛ポイント!

縦一直線に並べることでお店のテイストに！



野菜はお好きな野菜、ドレッシングは市販のゴマや中華ドレッシングなどアレンジし放題なので好きなものを詰め込んではいかがでしょうか？
ウインナーやかにかま、スモークサーモンやチーズもおすすりです！

Homemade Cobbsalad



ドライブスルー de 野菜に入ってるかも？ 変わり種野菜ご紹介

- ケール
貧血対策、骨や歯の健康維持、むくみ対策、アンチエイジング
- アイスパラント
血糖値を下げたり、白内障予防、疲労回復など
- スイスチャード
髪や皮膚の健康維持、動脈硬化、心筋梗塞予防、高血圧予防





春野菜の中華風炒め

菜の花を使った春らしい一品です！



Chinese stir fried
spring vegetables

材料【2人分】

うど
生きくらげ
花びら茸
たまご 2個
菜の花
(コブサラダと同じもの)
ごま油 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々
鶏がらスープ顆粒 ひとつまみ

1. 下ごしらえをする

うどはピーラーで皮を厚めにむき、水500ccに酢大さじ1を加えたものに15分ほどつけておく。
生きくらげ、花びら茸を一口大に切る。



石毛ポイント！

魚介（ホタテやエビなど）も入れるとおいしさアップ！

2. 炒める

ごま油を熱したフライパンでうど、花びら茸、生きくらげの順で炒める。塩コショウを振り、溶いた卵を加え、好みの固さまで炒める。
鶏ガラスープで味を整え完成。😊



石毛ポイント！

素材の味を楽しめるように少し薄めの味付け！あとは好みでしょうゆを垂らしてもGOOD！

ドライブスルー de 野菜に入ってるかも？ 変わり種野菜ご紹介



●うど

がん発生予防、日焼け後のメラニン抑制

●生きくらげ

糖尿病予防、便秘解消、ダイエット効果

●花びら茸

免疫力アップ

●菜の花

健康な肌を保つ、便秘解消





今回ご協力
いただいた



株式会社 つま正 様ご紹介

横浜市内を中心にホテル・結婚式場・割烹などに納入しており、大きなホテルから小さなレストランまで自社便で配達を行っています。

現在トヨタモビリティ神奈川の14店舗で毎週木・金・土曜日に“ドライブスルー de 野菜”をお引渡ししております。詳しくは株式会社つま正のホームページをご覧ください。



お問い合わせ先は
市場営業部まで

TEL:045-459-2324

横浜中央卸売市場ってどんなところ?



水産物や青果、鶏肉、鶏卵などを主に扱っており、水産物部では毎月第1・第3土曜日の午前9時から午前11時まで市場を開放し一般の方々にお買い物を楽しんでいただけます。さらにマグロの解体ショーや地魚のつめ放題など各種イベントも実施しています。

横浜中央卸売市場

〒221-0054 神奈川県横浜市神奈川区山内町 水産物部

▶ Café Clicks

春の新メニュー

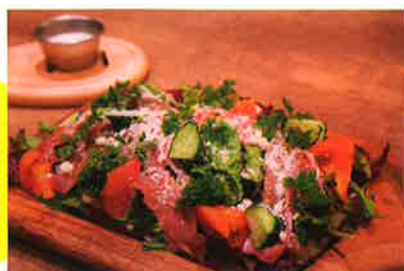
アウトドアショップ“マイクス”内に併設のカフェレストラン。
週替わりのランチやテイクアウトのお弁当、ティータイムはオリジナルのデザートが人気です。



ホワイトチキンサンド / 生ハムサンド
各 880円



クリームブリュレ
500円



生ハムサラダ
880円

cafe
Clicks

〒221-0052 神奈川県横浜市神奈川区栄町 7-1
myX ビル地下1階
TEL: 045-459-2244 営業時間: 11:00-19:00
(ラストオーダー FOOD: 18:00 / DRINK: 18:30)
定休日: 火曜日



春のおすすめメニュー!



ショートケーキのような

イチゴパルフェ

「小泉農園さんのわがままいちご」を
4種類使用したイチゴパルフェ。

5月の下旬まで開催予定なのでぜひお越しください!