



冬瓜料理で

涼

みませんか？



商品一覧はこちらから。▽
メニューの“産地直送仕入れ情報”へ

Instagramは
こちらから。△



お米や調味料、焼き芋などの
追加注文はこちらから。△



ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1

☎ 03-5801-0880

mail: y.hongo@y-yuki.com



残暑お見舞い申し上げます。

こんにちは
ゆうきやです

暦の上では秋とはいえ、厳し暑さが続く今日この頃・・・。

お盆休みを終え、先週水曜日より通常通りの定期便配達、配送を再開しました。
振替をご利用くださったお客様も多数いらっしゃいました。ありがとうございます。
さて、8月末～9月中は秋冬野菜の植えの時期。いわゆる野菜端境期になります。

昨今は季節に関係なく、なんでも手に入るのが当たり前になっていますが、
旬のものはやはり美味しく、栄養があり、長持ちし、調理も簡単です。
今週はその時期の「旬」を1番に考えてご案内するゆうきやだからこそ！
おすすめしたい「冬瓜」のレシピをご紹介します。

「冬瓜の鶏ひき肉あんかけ」

ミニ冬瓜半玉(500g)は種、ワタをスプーンなどで取り除き、皮をむき、ひと口大に切る。

(皮が硬いのである程度小さくしてからむいたり、ピーラーを使ったりすると良いです)

冬瓜を3分ほど下茹でし、ザルにあげる。

深めのフライパンまたは鍋に、ごま油で鶏ひき肉 200gを色が変わるまで炒める。醤油、みりん、酒各大3～、水1カップほどと茹でた冬瓜をいれ、落とし蓋をして弱火で10分ほど煮る。

(途中、しゃもじなどで優しく混ぜ合わせる)

冬瓜に竹串がスッと通ったら鶏がらスープの素を少量いれ、味を整える。

水溶き片栗粉を細かく加えながらとろみを付け器に盛り、生姜千切りをのせて出来上がり。

*写真は椎茸が入ってます。

ひき肉と一緒に炒めるとコクと香りが増します。

*水の分量はお好みで。トロトロスープっぽく食べても美味しいです。

「冬瓜とツナのゆかりマヨ」

ミニ冬瓜 1/4(300g)は種、ワタをスプーンなどで取り除き、皮をむいてスライサーで厚めの薄切りし、塩をまぶして10分ほど置いて水けをしぼる。

ツナ、マヨネーズ、ゆかりを入れ、和えたら出来上がり。

*梅、ハム、しらすなど好みのもので出来る簡単サラダです。

8月31日は野菜の日!!
今年はアンケートに答えるだけ!
でのプレゼント企画を行います!
次週また詳しくご案内します!

「冬瓜のすり流し」

ミニ冬瓜 1/4(300g)は種、ワタをスプーンなどで取り除き、皮をむいて粗めのみじん切りまたは粗めにすりおろす。水にサッと通してザルにあげる。

鍋に湯を沸かしサッと茹で冷水に放し、ザルにあげて水けをきる。

鍋にだしカップ3を煮立て、冬瓜を加え透き通るまで煮たら、塩小1、酒大0.5、醤油少々を加え味を整え、水溶き片栗粉また水溶きくず粉を細かく入れとろみを付けて出来上がり。

*冷蔵庫でよ～く冷やして、好みの薬味やオクラを添えてわさびをのせると美味しいです。

*出汁を洋風にしてとうもろこしと一緒に煮ると洋風すり流しになります。

冬瓜は平安時代くらいから親しまれてきた野菜。名前に冬がつくのは、冬まで保存できるからなんです。

ほぼ水分で栄養価は低く、低カロリーですが利尿作用のあるカリウムを多く含み、**むくみの解消、高血圧に効果があり、体を内側から冷やすす働き**があります。

ゆうきやの冬瓜は水分をたっぷりと含んでいて、爽やかで涼やかな味わいです。

この3つのレシピでミニ冬瓜丸ごと1個を消費します。それぞれ冷蔵庫で2日間ほど保存OKです。

他にも豚肉と炒めたり、卵と中華スープ、トマト缶で洋風スープ、カレーなんかも美味しいです。

色々作って冬瓜 LOVE! になって欲しいなあ～

By 最近瓜類して食べてない!
ほど瓜 LOVE なスタッフ山口

