



好評販売中！！

お米・お豆腐・調味料などの
追加注文はこちらから>>



ゆうきや通信

vol.113.2023.7.第3号



かぼちゃときのこベーコンのサラダ

かぼちゃはワタと種を取り除き食べやすい大きさに切る。
耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、
600Wの電子レンジで2分ほど加熱する。
玉ねぎ1/6はみじん切り、ベーコンは2cmくらいに切り、
しめじは石づきを切りパラパラにする。
フライパンでオリーブオイルを熱し、
玉ねぎ、ベーコン、しめじを炒める。
ベーコンに焼き色がついたらかぼちゃを入れ、マヨネーズ、
粒マスタード、塩を加えて手早く全体を炒め合わせる。
仕上げにパセリや黒胡椒をパラパラして出来上がり。

- * かぼちゃは皮つきでもOK
- * ベーコンをウィンナーに、ズッキーニや枝豆、
ピーマンなどをプラスしてボリュームアップをし、
ジャーマンポテトのかぼちゃ版にしてもOK
- * 炒める際にんにくを加えれば、
香りがアクセントになっておつまみサラダになります。

かぼちゃととうもろこしのスープ

かぼちゃ200gは種とワタを取り除き、
皮を剥き3cmほどの角切りにする。
玉ねぎ1/4は粗みじん切り、とうもろこし1/2本は
包丁で粒をこそげとる。
鍋にバター10gを入れ火にかけ、溶けてきたら玉ねぎ、
かぼちゃ、とうもろこしを入れ中火で3~4分ほど炒める。
小麦粉少々をふり、水カップ1、顆粒スープの素小1/2を加え、
とうもろこしの芯を入れ中火で煮る。
かぼちゃが柔らかくなったなら、とうもろこしの芯を取り除き、
ブレンダーで攪拌する。再度弱火にかけ、
牛乳または生クリームを加えながら好みの固さにする。
塩、胡椒で味を整えて出来上がり。
* 顆粒スープはお好みで使用してください。
* とうもろこしを人参や枝豆にしたり、
カレー粉や味噌を入れてアレンジしてもOKです。
* 攪拌後、裏ごしするとサラッと仕上がります。



Instagramは
こちらから。△

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

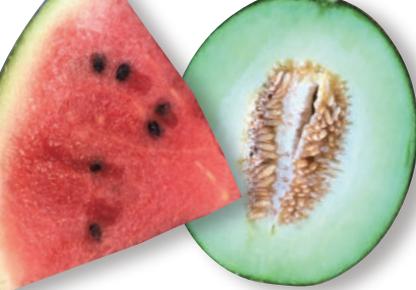


ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1

☎ 03-5801-0880

mail : y.hongo@y-yuki.com



たくさんのスイカやメロンの追加注文、ありがとうございます。
 スイカはシャリ感が命！長野県の大月さんが作る
 「羅王ザ・スイート」は、シャリシャリのアマアマです。
 その美味しさに間違いなく感動するスイカです！
 ご好評いただいていますメロンも、もうすぐ終了です。
 とうもろこしや枝豆と合わせてゆうきやの夏のスペシャルセット、
 オーダーメイド商品からご注文できます！▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶



こんにちは
 ゆうきやです

暑くても 減らない食欲 私だけ…？

先週のザ・夏野菜はいかがでしたか？
 初採れの野菜は栄養が豊富で美味しさも格別ですね。
 これからの夏にぴったりのスタメン野菜ですね。
 ところで、先週は暑いってもんじゃなかった！
 お昼から15時くらいまでの気温が体温並みでしたね・・・
 夏の暑さで食欲が減退なんてことにもなってしまうがち。
 でも、工夫次第で簡単に美味しい食事を楽しむことができます。
 例えば加熱はレンチンで、材料を攪拌したり、
 刻んでミックスして汁物やソース、カレーなどにしまとめて簡単に。
 ワンプレートにして後片付けもラクにしちゃいましょう。
 (子供はワンプレートにして自分で盛り付けさせるとたくさん食べてくれますね。)
 さらに、夏らしくガツンとパワフルに味付けの工夫をしたり、
 時間がある時に作り置きをしておくことなどなど。
 とにかく美味しく簡単に食べることを良しとし、家族や友人、
 パートナーと、「今日も美味しかったね」「明日は何食べたい？」
 と話しながら過ごすことができる毎日を過ごしていきたいですね。

miki.9849



右の写真は、ゆうきやの農産物を使った、お客様のInstagramの投稿です。
 どれも美味しくそうで3枚が出来ます。その季節の「旬」を楽しんでいることが知れて嬉しい限りです！

中国から見ても南方より伝来したことから "南瓜" なんです。

日本では大きく分けて「日本(=東洋)かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種のかぼちゃが栽培されています。
 一般に食べられているのは凸凹が少なく、甘味、ほくほく食感の西洋かぼちゃ。
 ちなみにバターナッツは日本かぼちゃ、ズッキーニはペポかぼちゃです。

来週は、お馴染み野村農園から、かぼちゃの入荷が始まりまよ！
 一般的には、かぼちゃ1つの苗から3~5玉のかぼちゃを収穫します。
 しかし、そうするとどうしても先に大きくなるかぼちゃに養分が偏ります。

野村農園では、どれも美味しく出荷できるよう、
 摘果(間引き)を繰り返し、基本的に1つの苗から1玉しか収穫しません。
 その理由は、「だって美味しい方がいいでしょ！」だそうです。
 収穫量や利益にとらわれない、大国もビックリ、究極の一人っ子政策です。

市販に並んでいるものと見た目は変わりませんが、
 美味しさの違いはこのような「こだわり」が生むのですね。

サラダ、ソテー、ナスと一緒に揚げ浸しや、とうもろこしと一緒に冷製ポターージュに(表紙のレシピを参考にしてください)。
 坊ちゃんかぼちゃなら食べれる器としてグラタン、ポターージュ、プリンなど見た目も楽しく召し上がれます。



お盆休みは、8月11日(金)から16日(水)です。

連絡事項 / メモ

いつもご利用いただきありがとうございます！

次のお届けは を予定しています。