

# ゆうきや通信

vol.72.2022.9.第3号



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



生/茹で落花生、お米、調味料  
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

# 生(茹で)落花生の追加注文はこちらから▶



こんにちは  
ゆうきやです

こんにちはゆうきやです。

高い空、早めにやってくる夕方、橙色のキバナコスモス、待ちに待った秋を感じる今日この頃です。

そして八百屋は名残の時期の夏野菜と、秋のお野菜の入荷を楽しめる良い時期です。

この時期充実している香り野菜をうまく摂り入れながら爽やかな食欲の秋を迎えましょう。

今週はサラダ LOVE 利用者様には嬉しい入荷のレタスと

去年ほろ苦サラダがちょっとしたブームになった春菊がやってきます。

## レタス

の旬は秋と春。

市場では、夏は長野高冷地、冬は九州、四国地域からの出荷が多いですね。

レタスには「ラクチュコピクリン」という苦み成分が含まれています。

気持ちを穏やかにする鎮静効果や、睡眠促進効果がある成分です。

日本ではあまり知られていない作用ですが、海外では

「長時間の運転の前にはレタスは食べるな!」という格言があったりします。

ちょっと前までは生でサラダが当たり前でしたが、

ゆうきやレシピ担当山口がおススメしたいのは加熱調理。

チャーハン、スープ、パスタそして蒸し焼き、炒めもの、しゃぶしゃぶ・・・

様々なお料理で楽しめます。炒めたり、スープにすれば食べやすくなり1玉なんて

ペロリです。そしてとてもデリケートな野菜。刃物で切ると、

切り口が茶色になることがあります。刃物を使わずに、手でちぎるのがbest。

生で食べる場合は、ちぎる前にボールにはった冷水につけると、

パリッとした食感が増すのでぜひ試してみてください。



## 春菊

といえば存在感のある独特の香り、大人味のほろ苦さがポイントですね。

この香り成分はペリラルデヒドといい、免疫力を高めたり、

胃腸の調子を整え、咳を鎮める効果もあります。

収穫したてはとにかく生食がオススメです。

生の春菊は葉がやわらかくて香りもよく、噛むごとに豊かな風味が広がります。

独特の苦味も生だとほろ苦程度。

葉先をつんでボウルに入れ、

ごま油、塩、炒りごまでさっくり和えれば春菊サラダの出来上がり!

パンチの効いた食材や調味料を合わせると、さらに美味しく食べやすいですよ。

きのこ類、マヨネーズ、ツナ、ベーコン、シラスなどが定番です。

特にごまモノとの相性が良いので、山田製油の胡麻製品が大活躍します。

## 山田精油の商品

炒りごま、すりごま、ごま油、エキストラバージンごま油、  
香味オイル、ごまだれなど、サラダにぴったりな商品  
多数取り揃えております!!追加注文、喜んで承ります!!

