



柿が赤くなれば、医者が青くなる

ビタミン類を豊富に含む柿は、風邪が気になるこれからの季節にぴったりです。目や鼻の粘膜を強化するビタミンAと免疫力を高めるビタミンCが特にたっぷり含まれています。また薬膳では、熱を冷まして肺を潤し、咳を鎮める食材とされています。柿が赤くなる秋は天候が良く、体調を崩す人が少なくなるといえます。そうしたことから「柿が赤くなると医者が青くなる」とのことわざもありますが、柿の豊富な栄養もあって言い継がれてきたのでしょう。と、ここまではネットからの引用です。栄養のことはもちろんですが、ゆうきやは、今の柿の美味しさを伝えたい！食べた時の感動が、思わずニンマリしてしまうその瞬間が、きっとお客様やそのご家族をとっても元気にするでしょう。



YUKIYA888

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
過去の通信も掲載しています。



新米、焼き芋、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



こんにちは ゆうきやです

こんにちはゆうきやです。

先週は新米が始まり、いつもよりちょっと贅沢おうちごはんを堪能。香りや艶も格別。

日本人でよかった〜としみじみ思いました。今週は野村農園から、葉付き人参、赤かぶ、そして、先週のミニカリフラワーからのお〜白いカリフラワーが入荷します。



葉付き人参

ゆうきやではお馴染みですね。毎年5月末〜6月、11月頭〜12月までの期間限定で、葉はかき揚げやふりかけが美味しく、根はラベがおススメです。



赤かぶ

綺麗な赤い色を活かして、サラダや浅漬け、柿と合わせてマリネにして、食卓を華やかにするのもおススメです。火を通してもちろん美味しいですよ！

カリフラワー

大きな白いカリフラワーは去年もとても好評でしたね。茹でるときの一工夫、ご存じですか？レモン汁や酢を少々加えると、褐変を抑えて綺麗に仕上がり、小麦粉を少々加えるとふっくらとした食感に仕上がります。沸点が上がり、早く茹で上がるという利点もあります。さっと茹でてサラダや炒めものに加えて、カリコリとした食感を楽しむもよし、くたくたに煮崩してスープやディップで甘みとコクを楽しむのもよし！です。



柿

種無し平柿が来週で終了。火曜日からは紀ノ川柿、そして富有柿へと、甘さが濃厚になってきます。表にもあるように柿はとても魅力的な果物です。そのまま食べても美味しいですが、実は料理にもとっても役立つ食材です。今週は、そんな柿を使った簡単レシピと、カリフラワーのレシピをご紹介します！マリネマリネマリネ！



☆柿と赤白かぶとの生ハムマリネ☆

柿、かぶは皮を剥いて食べやすい大きさに切る。
→よく洗えばそのまま、または部分的に剥くだけでも大丈夫！
大きなボールにオリーブオイル、レモン汁、塩、こしょうを入れ和える。その後生ハムを合わせる。
時間があれば冷蔵庫で15分ほど寝かせると◎
好みでチーズやパセリをかけて完成。
その他甘いさつまいもとクリームチーズと生ハムのサラダ、大根となます、などレパートリー豊富な旬の柿レシピを是非お試しください♪



☆カリフラワーのカレーマリネ☆

カリフラワー (500〜600g) 1玉
玉ねぎ 半個みじん切り
プチトマト 適量
パセリ 適量

- ①カリフラワーを小房に分けて硬めに茹でる又は蒸す(コリコリが美味しい)
- ②ボールにAを作り熱々の①と玉ねぎを和える(一晩置くと味がよくしみる)

〈A ドレッシング〉

- ・カレー粉 小さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・米酢 大さじ5
- ・油 100cc
- ・コショウ 少々

