

ゆうきや通信 2021.7月 vol.1



おしりを軽く押してみたら
それで凹むようでしたら
それが香るようでしたら
まさに食べごろ
ハッピーメロンタイム

千葉県房総産のタカミメロン

定期便会員限定価格 ~~1800円~~ → 1500円

↓ こちらから追加注文できます。



焼き芋、お米、卵、調味料など
追加注文はこちらから



Instagram
はこちらから



商品一覧（仕入れ情報）
はこちらから

※ゆうきやのメロン、実は毎年密かな人気商品です。自信あります。今年は密かにさせません。常温で一週間ほどの追熟が目安です。食べる直前に冷やしてお召し上がり下さい。

ゆうきや本郷店

☎ 03-5801-0880

mail : y.hongo@y-yuki.com

こんにちば
ゆうきやです



梅雨らしいお天気がしばらく続きそうですね。

2021年も折り返しです。今週も夏野菜が続々入荷中。新鮮な旬のお野菜をお楽しみください♪

え？なんでカボチャの紹介なの??カボチャといえば、秋のハロウィンや冬の煮物など、寒い時期の野菜という印象がある方も多いのではないのでしょうか？実は、国内産のかぼちゃの収穫時期は4月から9月頃なので、夏の野菜なんです。そんなかぼちゃに多く含まれている栄養素といえば、ビタミンE、β-カロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維などです。

どれも、夏の強い紫外線によりダメージを受けるお肌や体のケアのためにも積極的に摂りたいものばかりですね。カボチャは皮の部分にも栄養素がたっぷりなので、きれいに洗って丸ごと食べましょう。脂溶性（油に溶け出しやすい）ビタミンが多いので、油で炒めたり揚げたりして、油と一緒に摂るようにすると栄養を無駄にしません。

サラダにする場合も、マヨネーズやオリーブオイルと合わせるなどの調理で栄養素の吸収率がアップします！

先週より入荷している、手のひらサイズの食べ切りがうれしい坊ちゃんかぼちゃ。サラダや軽くボイルしても美味しい、生食出来るコリンキー。実はかぼちゃの仲間ズッキーニ。

料理に合わせたかぼちゃをチョイスして、食べ比べも楽しいですね。

野村農園の大玉のカボチャもいよいよ始まりますよ！

お客様が素敵なお料理を Instagram に載せていたのでご紹介させていただきます！！



世田谷区のRさん、レシピを参考にコリンキーを美味しくなラベにして投稿してくれました!!

今日の初チャレンジ野菜、コリンキー。
名前がかわいい
八百屋さんの定期便に入って生で食べられるカボチャ。
レシピカードを参考にラベにしました。
半分はカブと一緒にピクルスにしたので明日のお楽しみです。
ゆうきや # コリンキー



ゴールドラッシュ (とろもろこい)、が旨い、旨すぎる!大好評販売中です!

埼玉産もスタートし、月火水木、全曜日ご用意可能ですよ!追加注文はこちらから!

