



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.112.2023.7.第2号

SUMMER VEGETABLES ARE TOO DELICIOUS



Atsuikara Umai!



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



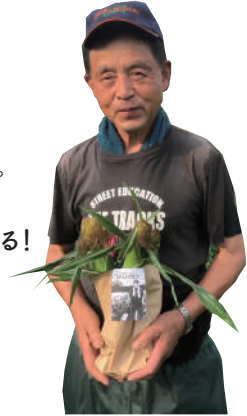
たくさんのスイカやメロンの追加注文、ありがとうございます。
 スイカはシャリ感が命！長野県の大月さんが作る
 「羅王ザ・スイート」は、シャリシャリのアマアマです。
 その美味しさに間違いなく感動するスイカです！
 メロンも今が旬。大切な人へのプレゼントにもおすすめです。
 とうもろこしや枝豆も合わせてゆうきやの夏のスペシャルセット、
 オーダーメイド商品からご注文できます！▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶



こんにちは
 ゆうきやです

毎日早朝からの収穫ありがとうございます！

先週より月～木曜日まで毎日朝採れとうもろこしが入荷しています。
 野村農園は「ゴールドラッシュ」、平山農園は「ミルフィーユ」と品種も違いも楽しんでいるゆうきやです。
 平山さんのとうもろこしは、本人が今年には特に美味しくてびっくりしているとのこと。
 そして、去年雹害でほとんど収穫できなかった野村さんのとうもろこしもパワーアップし美味しくなっている！
 感動しました。さすが野村さん、イケてる農家さんです！
 お付き合いしている農家の努力や情熱が、おいしい野菜として私たちに届いていることに感謝！です。
 夏野菜や果物は毎日トラックで届くたびにその香りや彩りにワクワクします。
 このワクワクをお客様と共感できることが、私たち産直八百屋の何よりの喜びです。



苦味・粘り・涼み が夏にピッタリ！

今週からはいよいよザ・夏野菜、ゴーヤ・オクラ・冬瓜がやってきます。
 3種ともちょっとクセがあるので「私の夏には欠かせないマスト野菜です！」
 と言うと、私って野菜の好みに若干クセあり？なんて思ったりもします。
 ですが、この3種、夏には欠かせない栄養価を多く備えています。



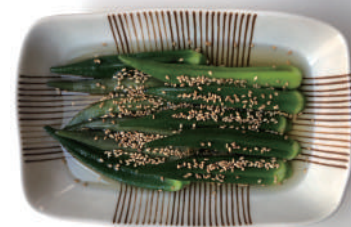
ゴーヤ

苦味成分のモモアルデシンは食欲増進、疲労回復に効果があります。
 そしてビタミンCもたっぷりなので美肌効果もあります。
 豚肉、卵とのチャンプルを定番にアジアなサラダにすると苦味がアクセントになります。
 ゴーヤは低温に弱いので、保存時は紙で包むこと。
 すぐ使わない場合は種を取り除き、スライスしておくことがおすすめです。(冷凍できます)



オクラ

ネバネバにペクチンなどの水溶性の食物繊維が含まれ、
 腸の善玉菌のエサになるので夏の腸活にピッタリなお野菜です。
 納豆や味噌、お酢などと一緒に食べるとさらに効果的。
 調理で茹でる時はヘタを落とさず、ガクだけ削ると水っぽくならないです。



冬瓜

まさに偏愛野菜の代表?!かもしれないですね。
 本来3kg越えの大きな野菜ですがミニが出回るようになり気楽に使えるようになりました。
 余分なナトリウム(塩)を排出して血圧を正常に保つ働きをするカリウムを多く含んでいます。
 腎臓で老廃物の排出を促す作用もあるので、むくみの解消に効果があります。
 冷え冷えも熱々も生でもいける万能野菜です。



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 8月17日(木)を予定しています。