

# ゆうきや通信

vol.56.2022.5.第4号



*Soramame ga Syun!!*



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。



お米、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

梅、らっきょうの  
ご予約はこちらから！▷



こんにちは  
ゆうきやです

陽気に合わせて食卓も爽やかに！

先週は初夏らしい爽やかなお天気でしたね。日中は半袖でも良いくらい！  
そろそろ紫外線対策や水分補給をしっかりとっていく時期。

ビタミンやカロテンなど、赤(トマト)橙(人参)緑色(いんげん)のお野菜を積極的に取りつつ、活性酸素を抑え、夏に向けた体づくりをしていきましょう。今週は新入荷続々、そして紀州南高梅の予約もスタートです。

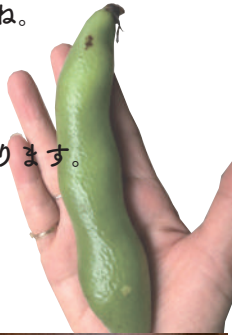
*Soramame ga Shun desu*

今が旬まっさかりのそら豆。焼く、茹でるだけで味が濃く実もほっくりしていて美味しいですね。  
今回はさやから出した茹で方の基本をおさらいします。

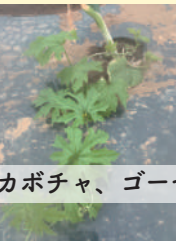
そら豆は、さやから出し、豆ひとつずつ黒い部分の反対側に浅く切り込みを入れます。  
そうすることでゆでる時には塩がまわりやすくなり、食べる時にも実をつるんと出しやすくなります。  
切り込みは浅めに、長さは2cmほど。鍋に湯を沸かし、水1Lに対して塩大さじ1強くらい、  
しっかり塩をきかせてゆでます。ゆで時間は2分半~3分ほどが目安。

ひとつ食べてみてゆで上がっていたらざる上げ、あつあつを頂きましょう。  
そしてもう1つおススメは塩ソテー。

同じように下ごしらえをし、フライパンに少し多めの油を加え  
中火にかけます。油が熱くなれば弱火にして、  
薄皮がついたままのそら豆を入れ、5~6分かけて両面を  
こんがりと焼きます。(あまりフライパンを揺すらない事)  
仕上げに塩を振り、お好みでレモンを絞ったり、  
カリカリチーズと一緒に食べたりするのも美味しいです。



## ゆうきやスタッフ荒井の野村農園(埼玉県深谷)訪問記



左から、カボチャ、ゴーヤ(GWにスタッフ長谷川と植えたもの)、とうもろこし、なす、人参、ジャガイモです。  
ジャガイモは品種によって咲く花が違い、綺麗！！

先週は火曜日に訪問し、以前植えた人参、まる芋畑の草取りをさせていただきました。  
除草剤を使わない農法は、「草との戦い」と以前より聞いていて理解もしていましたが、想像以上の体力仕事でした。  
果てしなく見えてしまう「先」を見ずに、コツコツと、腰をさすりながら、時に綺麗にした箇所を振り返り、深呼吸。  
そのうちに腰の痛みも麻痺してきて、「草取り・ハイ↑↑」に。ようやく終え、  
「なんということでしょう」とピフォーアフターのナレーションの真似をしました。  
野村さんに、「ここまで綺麗にしたらしばらく大丈夫ですね！」と言うと、  
「また1週間ですぐにこれくらいになるよ」とのこと。「なんという、こと、でしょう…」  
また草取りに伺います！！今週は野村農園の赤かぶ、赤大根、赤玉ねぎ、玉ねぎ、  
ニンニクなどが一斉にスタート、旬をお楽しみください！

