



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.114.2023.7.第4号

瓜が美味しい夏ですね！

□に当てはまる漢字、わかりますか？

甜・苦・西・冬・南・胡



□ 瓜

ヒント：中国で西域から伝わった瓜



□ 瓜

ヒント：南蛮渡来の瓜



□ 瓜

ヒント：中国西域の「胡」
から伝わった瓜



□ 瓜

ヒント：「甜」=中国語で甘いという意味



□ 瓜

ヒント：苦い瓜科の野菜の意味



□ 瓜

ヒント：冬までもちます！



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



大好評販売中!

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!
とうもろこしや枝豆と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

野村農園のかぼちゃはいかがでしたか?

1玉1.2キロ強あるかぼちゃを定期便セット内容に合わせてザクザク CUT していると、かぼちゃの優しい香り、じゅわっと溢れる水分とほどよい固さがとてもいい感じで楽しかったです。新鮮な野菜の魅力は、触れるとハリ、ツヤ、弾力が感じられ、包丁を入れるとパリッと皮が弾け、水分によってスッと切れるのが特徴です。そして、切った瞬間に野菜の香りがパッと広がります。特に夏野菜は外見も個性的で、イボやガクの尖った部分、うぶ毛などが見られ、見た目から新鮮さを感じられますね。さらに香りや味も魅力的で、青々しい香りや爽やかな甘味、時には苦味も楽しむことができます。これらの特徴を見分けることで、新鮮で美味しい野菜を選ぶことができます。料理に取り入れる際には、その特性を生かしつつ季節感あふれる美味しい料理を楽しんでみてください。夏野菜を使った料理は、健康的で栄養豊富なだけでなく、見た目にも彩り豊かで食欲をそそります。食材の持つ個性を知ることは楽しみも美味しさも得ることができますよ。

白瓜・青瓜

奈良漬や浅漬けなどお漬物として販売されている事が多いですが、煮物、汁物、サラダなどでも美味しく食べられます。瓜科特有の青臭さも少なく、扱いやすい大きさでゆうきやでは密かな夏の人気野菜。おすすめは芯をくり抜いて螺旋状に切り、干す「雷干し」。白瓜の他にも胡瓜などで行うこともあり、干すことで旨味が凝縮します。醤油、お酢、ポン酢などの和えものでシンプルに。汁物なら生姜入りとろみ汁、サラダはツナマヨやナムル、煮物は定番の挽肉などがおすすめです。



そうめんかぼちゃ



「おもちゃかぼちゃ」とも呼ばれる「ペポかぼちゃ」の一種で、「金糸瓜」ともいわれます。果肉が繊維状になっているので、輪切りにして茹でると、麺のようにパラパラとほどけます。シャキシャキ食感を活かし、酢の物、サラダ、ナムルなどでご自身の好きな調味料や具材と合わせて夏らしい一品が作れます。調理方法も独特。楽しみながらお料理してみてください。

そうめんかぼちゃときゅうりの梅和え



そうめんかぼちゃは5cm幅くらい輪切りにして種とワタを取り除く。鍋に湯を沸かしそうめんかぼちゃを20分くらい茹で、果肉が黄色くなって竹串がスーッと通ったら冷水に入れる。冷ましてから皮を取り除き、中身をほぐし取り何度か水をかえてもみ洗いし、水けをしぼる。きゅうりは千切りし塩をふり5分くらい置いて水けをきる。梅干しは種をとり叩いてペーストにする。全てを混ぜ合わせお好みでお酢を加えて出来上がり。
*きゅうりをモロヘイヤやオクラ、枝豆にしたり、蒸し鶏や蛸、竹輪やかまぼこなどを加えても美味しいです。

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 〆を予定しています。