



農産物、お米や焼き芋、調味料など、
全ての商品から、好きなものを
好きなだけ注文できる便利な
オーダーメイド注文はこちらから>>



ゆうきや通信

vol.128.2023.11.第1号

緑黄色野菜の王様

ほうれんそう

入荷

人参も遂に復活!

開始

ぶろっこりー

お弁当の絶対的レギュラー



Instagramは
こちらから。△

X(旧Twitter)は
こちらから。▽



定期便に追加の注文は
こちらから。△

商品一覧はこちらから(公式HP)。▽
メニュー“産地直送仕入れ情報”へ

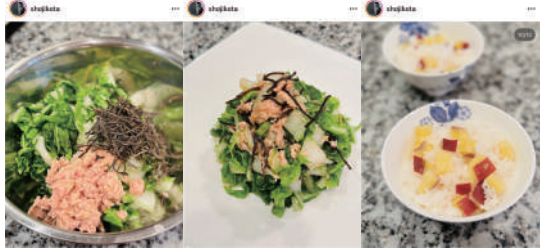


ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1

☎ 03-5801-0880

mail : y.hongo@y-yuki.com

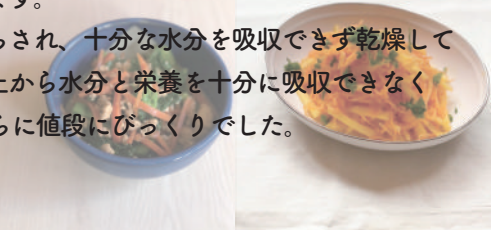


お客様の Instagram の投稿より。
 白菜の和物、新さつまいもご飯。季節感が感じられるメニューでとても美味しそうです！レシピ担当山口のお弁当や、自転車配達中のホットスポットなど、産直八百屋の日々を綴るゆうきやの X (エックス) はこちらから▶▶▶▶▶

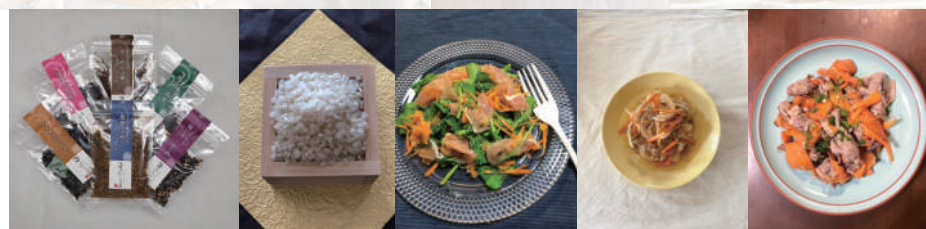
こんにちは
 ゆうきやです

「いのちの壺」の新米、好評販売中です。今週は王道野菜が続々入荷開始！

11月ですね??と確認したくなるような温かさ。猛暑や雨不足により夏以降の野菜高騰または欠品が相次いでいます。ゆうきやでは人参の欠品、ねぎ類、大玉トマトの入荷の遅れに影響が出ています。高温で野菜の葉面から水分が急速に蒸発しやすくなり、野菜は水分レスにさらされ、十分な水分を吸収できず乾燥して育たない事、更に光合成にも悪影響があるため野菜の根がストレスを受けて土から水分と栄養を十分に吸収できなくなる事が原因です。ここ2カ月の市場の人参はとにかく痩せていて・・・さらに値段にびっくりでした。少しずつ生育環境が戻りつつあります。今週は人参が再スタート。さらにうれしい王道冬野菜2品ほうれん草とブロッコリーがスタートします。



10月17日までにお米をご注文のお客様に、函館ひとめ堂の無添加ふりかけをプレゼント！



野菜室にあると安心！葉野菜の王様、ほうれん草スタート！

栄養価が高く、寒さが増すと糖度が上がり豊かな香りが増す緑黄色野菜です。ショウ酸などのアクがあるのでサッと加熱が基本。おススメは「蒸し」油を使ってサッと仕上げてください。



ほうれん草 200g は長さを3から4等分に切り、水けをしっかりと乾かしておく。鍋、または深めのフライパンにオリーブオイルを入れ広げ、ほうれん草を茎から入れ、葉を重ね入れる。塩少々をふりバター大1をのせ、蓋をして中火で3から4分蒸し焼きにする。茎に焼き色がいたら取り出し器に盛り付け、仕上げに再度バターをのせ、さらにに醤油、黒こしょうを足すしっかりと味になります。ポイントはとにかく加熱前水けをしっかりと乾かしておくこと！です。

レシピ担当山口が愛してやまない山田製油のごま製品とちくわのレシピをご紹介します！



栄養素が豊富な上、手軽な調理、彩、ボリュームと冬の推し野菜間違いなしです。ゆでは塩少々、たっぷりのお湯で1~2分、しっかり水きりでほくほくと柔らかい仕上がり。蒸しはフライパンに塩と100mlのお水で蓋をして中火2~3分でふっくら仕上がります。時間がない時や少量ならレンジでもOK。余熱で火が通りやすいので少し固め仕上げで。蒸し器でゆでると柔らかくなってしまいう方、余熱にご注意！です。炒めたり、焼いたりするときは、濃厚な香りが立つので、醤油、トッピングに鰹節やチーズや卵と一緒にもしっかりおいしいです。

ブロッコリーは小房に分け、熱湯で1分ほど茹でザルに上げ、熱いうちにごま油小0.5から1、すりおろしんにんにく、塩各少々で和え、斜め7から8mmに切ったちくわを入れ、いりごまをバラバラ加えて出来上がり。ちなみに山田製油のガーリックフレーバーごま油を使うと、塩、ちくわ、ごまだけでOK！ちくわをカニカマ、ツナ、ハム、キノコ類などのお好みの旨味成分でもどうぞ！

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 を予定しています。