



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.123.2023.10.第1号

# 青梗菜

クセがないのにクセになる。



10.2 MON  
 入荷開始

## 水菜

サラダにする？鍋にする？



Instagramは  
 こちらから。△

X(旧Twitter)は  
 こちらから。▽



商品一覧はこちらから(公式HP)。▽  
 メニューの“産地直送仕入れ情報”へ

定期便に追加の注文は  
 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

wait a minute!

wait a minute!

ゆうきやで取り扱う「生きもの田んぼお米」は、長野県産なので10月後半頃より新米がスタートします。市場では新米が出回り始めていますが、どうか、どうかもう少しお待ちください。どこよりも美味しい絶品の新米をお届けいたします!! 便利なオーダーメイド注文はこちらから! ▶▶▶▶▶▶



こんにちは  
ゆうきやです

HELLO OCTOBER! 食欲の秋ですね。

10月になりました。夏の疲れを癒す、過ごしやすい季節がやってきました。

日々の自転車配達は気持ちよく、スタッフ荒井が投稿しているゆうきやのX(旧Twitter)で本郷の秋を感じる瞬間も増えました。さらに、スタッフ山口のお弁当のおかずには秋の野菜が豊富に使われています。早速お客様からも感想をいただき、笑顔らんまん過ごしています。(そうです、お察しの通りらんまんロスです涙)



フォローはこちらから

SNSでの発信はゆうきやらしさを忘れず、楽しみながら続けていきます。

皆様のフォローとコメントをお待ちしております。

さあ、10月が始まり、秋野菜をたっぷり楽しむ季節のスタートです!

地味な野菜だなんて言わせない! これから重宝する秋冬野菜、続々スタート!

## ちんげん菜

白菜の仲間で、シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴。栄養分の流出を防ぎ、色鮮やかに仕上げるための下ごしらえは、青梗菜に塩を振って油で炒め、しんなりしたら半分が浸かる程度の熱湯で火を通し、水を切り完了です。塩、オイスターソース炒めを軸に合わせる食材はなんでもOK! 旬のキノコ類、魚、肉、厚揚げ乳製品などと組み合わせ、様々な料理で楽しみましょう。



## 水菜

江戸時代の文献にも登場する、伝統ある京野菜。水と土だけで作られていたことから、「水菜」と呼ばれるようになりました。もともとは鍋や漬物に使われていましたが、特有の香りと辛みが肉や魚の臭みをカバーしてくれるので、様々な料理に利用されています。ちなみに京都の湯豆腐には必ずと言っていいほど水菜がついていますね。繊維質が少なく、特有のシャキシャキ感が楽しめることから、サラダなど生食用の野菜としても人気です。あまり日持ちはよくないので早めに調理を。使いやすいサイズにカットして冷凍保存も可能。



## ごぼう

独特の風味と歯応えに特徴があるごぼう。その風味が、最も詰まっている部分が皮。ゆうきやのごぼうは土付きなので、おいしさも格別。ですが下ごしらえが・・・という方のためにごぼうの洗い方や切り方、あく抜きポイントをご紹介します。最も丁寧なやり方はふきんなどでこすり洗いですが、優しくたわしなどでこすって洗う、でもOK。皮は包丁で表面をこそげ落とす程度にしましょう。そして旨味を逃さないよう水にさらしすぎないこと。切り方で食感も変わります。歯応えがありしっかり火を入れる煮物には筒型、こりこり食感短冊切り、シャキシャキ食感千切り。みずみずしくやさしい口当たりはささがき。白く仕上げたい場合は酢水にさらします。大きめの筒型で煮物に使う場合は熱湯に通すと雑味を取り除けます。



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 予定しています。