



好評販売中！！
煎り落花生・お豆腐などの
追加注文はこちらから>>



ゆうきや通信

vol.98.2023.3.第4号



今週はレシピ特集！

皆様、お料理、

楽しんでますか？



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



お客様から小松菜花を咲かせた写真をいただきました。
 人参もとてもキュートです！煎り落花生は今週で終了！
 ←落花生君さようなら！来週はアスパラ君…？
 お米や豆腐、調味料などの追加はこちらからどうぞ！▶



こんにちは
 ゆうきやです

やりましたね日本！準決勝と決勝のハイライト、何度見たことか!!

先週は春の陽気とWBC日本代表の優勝でとってもハッピーな1週間でしたね。
 一生懸命な姿や、嬉しい時の笑顔はいいですね。本当に良い出来事でした。

3月も最終週、柔らかく優しい甘さやほろ苦い春の野菜を一通り堪能し、

これからは主役級の春夏野菜を待つばかりです。そのトップバッターは・・・そう！矢作さんのアスパラです。
 穂先を生で齧ってみると、とうもろこしのような甘みがジュワッと口に広がります。乞うご期待!!

レシピ担当山口の、八百屋がヘビロテしている間違いないレシピ!!



ゆうきやレシピカードカラーバージョンをスタートしてから丸一年になりました。

ミニサイズの拙い手書きレシピから始まり（今も継続中）、今ではInstagramや通信で紹介したものをカラー印刷し、セット内に添付するようになりました。

お役に立っていますか？そして皆様の中でのお気に入りにはあたりしますか？

今週は山口本人が気に入っていて、今でも作り続けているレシピを改めてご紹介します。

お腹が空くとすぐ「おなかすいたぁ〜」と口に出してしまう食いしん坊なので、料理も簡単でたくさん食べられる野菜が中心です。
 料理が好きになるレシピをみつけたら是非皆様も教えてください。お待ちしております！

「キャロットラペ」

我が家の定番、人参ラペは唯一作り置きをするレシピです。
 沢山作るののでしっかり作れるように専用の千切りピーラーが必須です。
 大好きな柑橘や柿を合わせ、レモンをギュッと搾ります。
 生ハムや蒸し鶏、シーチキンなどを合わせたり、W人参ラペ（千切りとすりおろし）なら飲み物か!の勢いで食べています。



「ズッキーニトースト」

「のっけトースト」が好きすぎてなんでものせてみて一番気に入っているのがズッキーニです。
 あとはアスパラ、とうもろこし、エリンギ、トマト、ほうれん草もおすすめ。
 チーズと黒胡椒は必須でベーコンやソーセージを合わせると簡単ピザの完成です。



「ケールと豆腐のサラダ」

ケールのサラダは、ゆうきやで働き出してしばらくして、食べ方を教わってから大好きになりました。
 このサラダは豆腐がケールのフリル状の葉に絡んでモリモリ食べられます。
 ケールは水切れが良く、さらに野菜の王様で栄養満点!言う事なし!なんですよ。



「卵とトマトの炒め物」

トマトはそのままでも食べますが、大好きな卵とたっぷりの油で炒めて、フワトロに仕上げるとすごく幸せ!アツアツをスプーンでパクつきます。
 豚肉、キクラゲ、しめじなどを加えると食べ応えもあるのでおもてなし料理としてもおすすめです。



「春キャベツのあさり蒸し」

キャベツは汁に浸っているのが好きなので、鍋や汁物にすることが多いです。
 酒蒸しは素材も汁も両方堪能でき、ほったらかしでも美味しく仕上がるのでよく作ります。
 キャベツ以外に菜花、小松菜、大根でも作ります。ショートパスタをいれたり、リゾット風にしたりもします。
 これからあさが美味しくなる時期。おそらくヘビロテですね。



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。