

# ゆうきや

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.130.2023.11.第3号



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



肉より、魚より、野菜が一番大好きなレシピ担当山口の最近のお弁当です。ブロッコリーやミニトマト、康卵の卵はお弁当に重宝しますね！Xに投稿しているのでぜひ見てみてください。  
産直八百屋の日々を綴るゆうきやのXはこちらから▶▶



こんにちは  
ゆうきやです

## 皆様の投稿、いつも大変嬉しく拝見しています！感謝感謝でお腹が鳴ります…！

今週のゆうきや通信の表紙は今までのゆうきやInstagramでご紹介したお客様の投稿を抜粋してご紹介してみました。皆様の投稿はいつも楽しみで、そして励みになります。本当にありがとうございます。

おいしい野菜のある食卓をお過ごしいただいている事を改めて感じます。

先週は野村農園冬野菜3種が始まり、大根に引き続きパワフルな仕分け作業で、ゆうきやは野村農園のねぎ畑さながらでした。

そして柿、早生みかんと冬の果物もおいしく、びっくりしました。

みかんは私たちも味見といういで、入荷すると必ず試食するのですが、まあ〜〜おいしいこと！

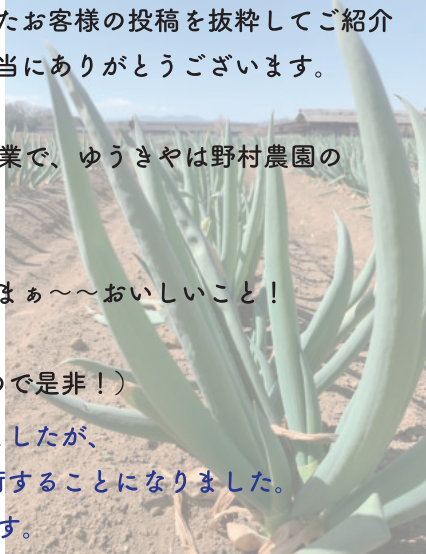
小玉なのにとってもジュシーで甘さもちょうどよく大満足でした。

(果物は在庫もあるので、店頭で、もちろん追加注文で販売もしていますので是非！)

※11月いっぱい自社トラックによる野菜の入荷は終了とお伝えしていましたが、

12月中はゆうきやのために育ててもらっていた野村農園の冬野菜は入荷することになりました。

品目は限られますが、店頭販売、セットでの自宅へのお届けなど承ります。



## 新米と冬支度本番のこの時期、食卓に欠かせない味噌汁「野菜豚汁レシピ」

### 濃厚ミニトマト豚汁

### たたきれんこんの豚汁

### 春菊豚汁

ミニトマトは半分に切る。  
豚バラ肉 100g は 3〜4cm 幅位に切る。  
深めのフライパン、または鍋にごま油を熱しミニトマトの切り口の方を下にして並べ、木べらで軽く押し出してきた水分を飛ばす感じで2〜3分炒める。



豚肉を加え色が変わるまであまりいじらず炒める。水 400〜500ml を入れひと煮立ちしたら中火で5分ほど煮て、火を止めて味噌を入れ味を整えて出来上がり。  
写真はしめじをプラス。トッピングは粉チーズです。

れんこんは皮つきのまま、食べやすい大きさに縦に切ってポリ袋に入れ、めん棒などでたたき。豚バラ肉 100g は 3〜4cm 幅位に切る。  
深めのフライパン、または鍋に油を適量入れ、中火で熱し、れんこんを炒める。



全体に油がなじんだら豚肉を入れ炒め合わせる。水 400〜500ml、みりん大 0.5、味噌少々を加え煮立ったら蓋をし、弱火で10分位煮たてて再び味噌を加え、味を整えて出来上がり。  
豚汁が美味しく仕上がるコツは味噌を2回に分けて加えること。1回目は下味、2回目は風味です。

春菊は3〜4cm幅位に切る。(茎が太かったら縦半分にする)豚バラ肉 100g は 3〜4cm幅位に切り、生姜1かけはみじん切りする。  
深めのフライパン、または鍋に油適量と生姜を入れ弱火で熱し、香りが立ってきたら、春菊の茎と豚肉を入れて炒め合わせる。



豚肉に火が通ったら水 400〜500ml を入れひと煮立ちしたら火を弱め味噌を入れる。  
最後に春菊の葉っぱを加えサッと火を通して出来上がり。  
写真はしいたけをプラス。トッピングは粗びき黒コショウです。

\* 全て2人分。お味噌は発芽玄米使用。水をだし汁にしてもOKです。

\* 野菜は小松菜、ほうれん草などの葉物、かぶ、さつま芋などの根菜、きのこ類、コーン、もやし、卵、キムチなどお好みでOK。

\* 豚肉はこまでもOK、ひき肉やベーコンでもおいしいです。

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

を予定しています。