



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.95.2023.3.第1号



春の七草の一つ
「すずな」＝「蕪」
やさしい春の味を
ご堪能ください



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



いよいよラストスパート！
煎り落花生の追加ご注文は
こちらから▷▷▷



こんにちは
ゆうきやです

HELLO MARCH!

3月は春の訪れを感じつつ、眠っていた身体を動かしたり、新たなことにチャレンジする時期です。

身の回りに色や音が少しずつ溢れ、身体も心も華やかな気分になりますね。

この時期の食材は、スタミナをつけたり、貧血を予防したり、

体の基盤を作るために必要となる栄養を兼ね備えた食材が豊富です。

冬野菜のようにじっくり調理することよりも、サッと調理し、香りや食感、彩りを楽しむことが多くなりますね。

お野菜以外だと、あさりやしらす、ほたるいか、卵など食欲を刺激してくれる旨味を含んだものが多いです。

今週はそんな食べ方ができる代表野菜と果物が入荷しました。レシピと一緒にご紹介です。

今週の新入荷商品!

かき菜

ザーサイの花芽をご提案していたお客様、申し訳ございません。

急遽の欠品で、代わりに「かき菜」をご用意致します。女心と産直野菜…です。

「かき菜」はアブラナ科のなばなの在来種で、この時期とてもおすすめの葉野菜です。

伸びてくる若い花芽の部分を掻き取って収穫することからそう呼ばれるようになりました。



かぶ

春のかぶはみずみずしく、生食やサッとボイルするのがおススメです。そして何より葉が美味しい!

刻んでごま油と炒めたり、浅漬けにしたり、2種類の野菜をゲットできたような気分になりますよ。

清見
オレンジ

清見オレンジは一個ずつ袋がけし三月まで樹上で越冬して、出荷直前まで採果せず、樹上にて完熟させる品種です。とろける甘さとたっぷり果汁が自慢の柑橘です。



かぶとブロッコリーとベビーホタテのホットサラダ 柚子コンショウ風味

かぶ 2~3 個はよく洗い、皮つきのまま 4~5 等分する。

ブロッコリー 1/2 個は房に分け、芯は皮をむいて薄切りにする。

しいたけ 2 枚は食べやすい大きさに切る。

かぶとブロッコリーとしいたけを耐熱容器に入れて、

オリーブオイル大さじ 1 をからめてラップをし、

電子レンジ (600W) で約 2 分半加熱する。

茹でであるベビーホタテ 8~10 個を加えて、1 分半加熱する。

オリーブオイル大さじ 1、柚子コンショウ、

ポン酢をよく混ぜて和える。

*ホットサラダでもバスタにしても美味しいレシピです。



*残った茎と葉部分はじゃこやソーチキンでバスタにしたり、常備菜のふりかけにしたり、刻んで冷凍しておいても便利です。▷▷

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。