

# ゆうきや通信

2021.10 VOL.2



焼き芋、お米、卵、調味料など  
追加注文はこちらから



インスタグラム  
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  
通信のバックナンバーも見れます

ゆうきや本郷店

文京区本郷 2 - 2 8 - 1

☎ 03-5801-0880

mail : y.hongo@y-yuki.com

# こんにちば ゆうきやです

名残の時期の夏野菜と、秋のお野菜を楽しめるのは今の時期だけ。

食べたいお野菜が沢山！野菜好きには楽しい季節ですね。

今週は、ゆうきや定期便ご利用者様に絶大な人気のお野菜がやってきます。

## ブロッコリー



ゆうきやのブロッコリーは茎まで甘く、香りも濃厚です。そして何より蕾の部分が美しい！（表面の斬新？なデザインにしたくなるくらい）

ブロッコリーはレモンよりビタミンCが豊富で、身体を作るたんぱく質、貧血予防の葉酸も多く含むとても栄養価の高いお野菜です。

その栄養価を逃さない調理法は水溶性のビタミンCが水に溶けるのを防ぐ「蒸す」油で栄養をコーティングする「炒める」栄養を残さず、また、茎も食べやすい「汁物」がオススメです。

## 蕪・かぶ



柔らかく、甘い香りと瑞々しく、様々な調理法があるかぶ。特徴を活かすには生食のサラダや浅漬けがオススメです。

また、皮ごと食べることができ、良く洗って皮をむかずに調理してください。含まれているさまざまな栄養素は皮つきの方が多く摂取できます。そしてかぶの葉は捨ててしまうことなく、是非食べてください。脂溶性ビタミンのβカロテンやビタミンEが豊富なので炒め物ふりかけなどがオススメです。

## ミニ白菜



一般的な冬の白菜のような白くぎゅっと詰まった感じではなく、柔らかいので生のまま食べれて、サイズも手頃。加熱すると単時間でトロトロ。

ゆうきやは、「生きもの田んぼ」を拡大し、より多くの皆様に「生きもの田んぼのお米」を楽しんでもらうことを目標としています。その先には、素晴らしい日本の稲作文化の継承、地球環境改善という大きな目的があります。佐久市の市川さんを訪れるたびに、米作りに対する情熱や想いに感動を覚えます。そして、農薬・化学肥料・除草剤不使用で栽培する上でかかるコストや手間が、適正に生産者に還元されるべきだと考えています。これから「生きもの田んぼ」、そしてこの農法に取り組む「生産者」を拡げていく中で、このお米の価値を正しく知ってもらうためには、現在の価格では難しいという判断に至りました。そこで、「一般販売」価格を下記の通り改定いたします。

「生きもの田んぼのお米® 市川さんのこしひかり」

改定前 5kg3500円 改定後 5kg4000円（定期便会員様は、3500円のまま）

ゆうきやの定期便ご利用のお客様には、これまで買い支えていただいている感謝を込めて、これからも、改定前の3500円で販売させていただきます。どうぞよろしく願いいたします。

※「風さやか」に関して

「風さやか」の販売に関しては、産地の生産終了に伴い、今期の販売を持ちまして販売終了となります。これまでのご愛顧に感謝申し上げますとともに、何卒ご理解いただけますようお願いいたします。11月より、「こしひかり」を新パッケージにて販売、また、**新品種の新発売も予定しています**ので、別途お知らせをお待ちくださいますよう、よろしく願いいたします！