ゆうきや

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.97.2023.3.第3号

菜の花は、一本だけ一輪挿にして
咲かせてみるのはいかが？
風流ですよ。

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

ゆうきや本郷店
文京区本郷2-28-1
☎ 03-5801-0880
mail：y.hongo@y-yuki.com

煎り落花生終了間近！
お米、お豆腐、調味料など
追加ご注文はこちらから▷

こんにちは
ゆうきやです

WBC 盛り上がってますね！頑張れ日本！

早いもので３月も終盤。マスク着用緩和で暖かい春の兆しをいっぱいに浴びたい中、
花粉症さえなければな～と思う方々も多いはず！？（ちなみにゆうきやスタッフはほぼ全員花粉症・・）
季節は着実に移り変わり、花粉症もラクになり、過ごしやすい時期はもうすぐそこにあります。
それまで焦らず、冬の凝り固まった身体をゆっくりほぐしていきましょう。
さてさて、今週は新入荷の２品のご紹介と、美味しすぎて１玉を１人でぺろりと食べてしまうという
お声をいただいた「レタス」を使ったレシピのご紹介です。

今週の新入荷商品！

小松菜花

本来、菜の花という特定の植物はなく、アブラナ科アブラナ属すべての花のことを
「菜の花」といいます。アブラナ科アブラナ属の品種には、ナタネ、カブ、白菜、キャベツ、
ブロッコリー、小松菜、ターサイなどがあります。ゆうきやでもお馴染みの冬野菜ばかりですね。
春が近づき暖かくなると花茎を伸ばし、花を咲かせ子孫を残す準備を始めます。
そうなると、いつも食べている葉野菜の葉の部分は固くなってきてしまいます。
そのかわり、エネルギーを集中させている花の部分は柔らかくて甘くて美味しくなるのです。
菜花はゆで加減が勝負！タイマー片手に全集中し、短いものなら 30 秒、長いものでも 60 秒ほどで OK。
おひたし、炒めもの、お味噌汁、パスタなどで春の味覚をお楽しみください。

せとか

香りや食味のいい柑橘を掛け合わせてできた『柑橘の大トロ』と言われているくらい濃厚でジューシー、
果汁たっぷりの希少価値が高い柑橘です。外の皮が柔らかいので手でも簡単にむけ、
袋は薄く柔らかいのでそのまま食べられます。

「レタスのオイスターソース炒め」

レタス 1 個は芯を残したまま 5~6 等分のくし形に切る。椎茸 2 枚は軸を取り薄切りする。
深めのフライパンに白ごま油、または油を入れて中火にかけ、レタスを並べ、椎茸を散らして、
酒大 2 をふり、蓋をして 2 分程蒸し焼きにする。蓋をあけてオイスターソース大 1~ を回しかけ、
全体をざっくりと混ぜ、水溶き片栗粉 (片栗粉小 1、水大 1) を加えとろみがついたら、
黒胡ショウとごま油各適量を回しかけ香りを付けて出来上がり。

「ナムル風千切りレタスとしらすのサラダ」

レタス半分をザクっと千切りする。
ボウルに鶏ガラスープの素小 0.5、ごま油大 1、
昆布酢（お酢またはポン酢でも OK）をいれ混ぜ合わせる。
よく水を切ったレタス、しらす、炒りごまを軽く手ですりつぶしざっくり混ぜて出来上がり。
＊新玉ねぎ、ネギを加えても美味しく、しらすをちくわ、海苔にしても美味しいです。

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。