

# ゆうきや通信

vol.79  
2022.11.第1号



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



**新米**の  
追加注文はこちらから。△



## ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1

☎ 03-5801-0880

mail : y.hongo@y-yuki.com



**新米**の追加注文はこちらから!!! ▶



こんにちは  
ゆうきやです

## 冬野菜が続々!!ワクワク!!

先週は日中の日差しも気持ちの良く、少し動くとじんわり汗をかいたりしましたね。

配達や集荷作業がしやすいこの時期はスタッフにも嬉しい季節です。

とはいえ朝晩は冷え込み、鍋解禁!!なんてお宅も多かったのではないのでしょうか。

先日集荷に伺った野村農園では大根葉が力強く太陽に向かって育ち、

土からは美味しそうな白い根がチラリ! 同じように赤かぶもチラリ!!

パリッと美味しそうな音が、見るからに想像できるキャベツ畑は圧巻でした。



野村農園の出荷品目が充実する今月後半には。

野村農園だけのスペシャル野菜セットを

販売予定です。

白菜、大根、キャベツ、ねぎ、赤かぶ、etc...

そして手作りのアレ...の特典も考えています!

どうぞご期待ください!

## ほうれん草、カリフラワーがスタート!!

今週は冬のおひたしの定番、洋でも和でも美味しい**ほうれん草**と

生でも揚げて白さを活かしたぽかぽかポタージュも美味しい**カリフラワー**が入荷します。

**ほうれん草**はシュウ酸などのアクがあるのでサッと茹でるのが基本です。

サラダで食べたい方は、根本を切って水に漬けおきしてください。

根元に細かく切り込みを入れると、泥を落としやすく、かつ、

根元を食べやすくなるのでおすすめです。

美味しい茹で方は、はじめにほうれん草の葉を手で持って

茎を湯に浸け、茎の部分だけを先に30秒ほどゆでます。30秒経ったところに全体を落として、

箸でほうれん草を湯に沈めさらに30秒ほどを目安にゆでます。すぐに冷水にほうれん草を取って冷まします。

蒸し焼きなども同様に下処理をし茎から先に加熱し、葉はサッと加熱するとパーフェクトな美味しさです。

**カリフラワー**は新鮮ならスライスしてツナやトマトとサラダにしたり、小房に分け一口大に切ってピクルス液につけこむのも美味しいです。

加熱は蒸し機や電子レンジを使用すると水溶性の栄養分が逃げず、効率的に摂取できるのもメリットです。

どちらも動物性タンパク質の卵、チーズ、バターはもちろん、カレー味、和風だし、お酢などとも相性がよく、さまざまなお料理が楽しめます。

冬野菜は、「身体を温めてくれる」、「ビタミンCが豊富な野菜、果物が多いことで」「風邪予防に効果的」「胃腸の働きを整えてくれる」特徴があります。

加熱によって口当たりも良くなり、甘味も増すので食べやすいのも嬉しいですね。

これから寒くなりながら年末の慌ただしさも重なって体調を崩しやすくなります。

季節に合わせた食事をし、睡眠、運動も大事にしながら快適に過ごしていきましょう。



お歳暮に、野口農園の蓮根。雄武のドレッシングセット、市川さんの生きもの田んぼのお米 はいかがですか?  
近日別紙でご案内しますのでぜひともご利用ください!! 喜ばれること間違いなしの自慢のラインナップです!!!!