



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.125.2023.10.第3号

# 秋ですよ。今こそ、 サラダの季節です。

春菊の旬は十月〜二月。お浸しや鍋、しゃぶしゃぶ、すき焼きなどに使われる春菊は、代表的な冬の緑黄色野菜です。

基本のゆで方は茎から先に三十秒その後全体を二十秒ほどでOKです。収穫したてはとにかく生食がオススメ！

生の春菊は葉がやわらかくて香りもよく、噛むごとに豊かな風味が広がります。

淡色野菜であるレタスの仲間でありつつ赤紫がかかった葉先が特徴で、

カロテンを豊富に含むため、サニーレタスは緑黄色野菜に分類されます。

ポリフェノールで傷みやすいレタスの保存で困ってしまう時、

まずは芯からの生長を止める事です。

芯をくりぬく、芯に楊枝などを刺してポリ袋などに入れ、

芯を下に立てた状態で保存してください。

レタスの扱い3大ルールは①包丁NG ②冷水でシャキッと

③オイルのあとに塩もお忘れなく。

青汁の原料でよく知られているケールはキャベツやブロッコリーなどと同ジブラナ科の野菜。中でもケールは野生の原種に近く、長年地球上の様々な環境の変化に耐え抜いてきたことから、たくましく丈夫で、栄養が豊富な野菜です。

キャベツとの栄養価比較を調べると抗酸化作用や免疫力を高める働きがあるβ-カロテンを筆頭にビタミン類、ミネラル、

食物繊維などとにかく高数値！ちょっとクセのある味ですが、現代日本人に是非食していただきたい野菜の王様です。



Instagramは  
こちらから。△

X(旧Twitter)は  
こちらから。▽



商品一覧はこちらから(公式HP)。▽  
メニューの“産地直送仕入れ情報”へ



定期便に追加の注文は  
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



お客様の Instagram より。毎日美しいお菓子や料理が投稿されていて、うっとりです。とっても美味しそうな渋皮煮と栗ご飯(ご飯栗?)です! 栗は大好評にて完売しました。ありがとうございます。産直八百屋の日々を綴る ゆうきやの X (エックス) はこちらから▶▶▶▶



こんにちは  
ゆうきやです

## 冬キャベツ・うろ抜き大根、いかがでしたか?

先週は食べ応えのある冬キャベツで作る煮物や炒め物、うろ抜き大根はふりかけやお味噌汁にと、久しぶりに冬野菜を堪能できましたね。早速おかわりの注文をいただいています。栗も大好評でした。スタッフも茹で栗や栗ご飯にして美味しくいただき、秋の味覚を堪能しました。



## さあ、いよいよ! 新米の季節です!

ゆうきやが取り扱う「市川さんの生きもの田んぼのお米」は、農薬や除草剤、化学肥料を一切使用しないお米です。

「一生食べ続けたいお米」を目指して、長野県佐久市の市川さんら若手農家が育てています。

食べると思わず「うまっ!」と声に出したくなる自慢のお米です。

23日(月)から「こしひかり」、11月6日(月)から「いのちの壺」の入荷を予定しています。定期便会員の方へは、「こしひかり」を会員価格でお買い求めいただけます。今年は、11月17日(金)までに新米をご購入のお客様へ、保存料・化学調味料無添加の「函館ひろめ堂のふりかけ」を特典としてご用意します。ご予約、ご注文、お待ちしております!



## 春菊のごまサラダ、ケールと豆腐のサラダでいかがでしょうか?

### 春菊のごまサラダ

洗って水けを切った春菊1束の葉先をつんでボウルに入れ、ごま油大2〜、塩少々、すりごまを好みの量加え、さっくり和えて出来上がり。仕上げにかぼす、レモン、柚子などの柑橘系の絞り汁、または酢を数滴いれると爽やかです。おススメトッピングは海苔、しらす、ちくわ、ごま油で炒めたきのこ類と春菊を和えても美味しいですよ!



### ケールと豆腐のサラダ

ケール1束は葉と茎をちぎりわけ、葉を食べやすい大きさにちぎる。豆腐1丁(木綿がおすすめ)は軽く水切りする。ボウルにオリーブオイル大2、醤油大1、昆布酢大2(酢でもOK)、塩少々を混ぜ合わせ、ケールと軽くつぶした豆腐、塩昆布大1〜2を加える。全体をざっくり混ぜ合わせ味を整えて出来上がり。



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 〇〇月〇〇日 〇〇時〇〇分 を予定しています。