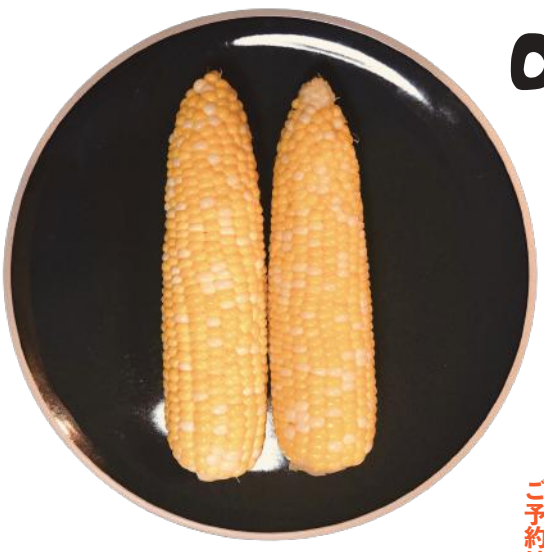
ゆうきや通信

2021.6 月 vol.4

Which do you love?

そのままカブりつく?

ちょっと一手間、こんがり香り増し?



ゆうきやで
朝どれを皮ごと蒸し焼き!

or

それをさらにフライパンに
オイルと醤油でこんがり!

とうもろこしの
ご予約はこちらから

販売日(受け渡し日)
毎週、木曜日と火曜日です!!
※8月は生育状況によりますので、
別途お問い合わせください。

電話やメールでも承ります。
無料配達承ります。(ご注文1500円以上)
定期便に追加や別便でのご注文可能です。

朝どれ とうもろこし(生)	
1本	360円
3本	1000円
4本	1280円
5本	1530円
6本~	1本290円

朝どれ とうもろこし(蒸し焼き)	
1本	420円
3本	1160円
4本	1500円
5本	1800円
6本~	1本350円

※1度の配達・店頭受け渡しでの価格です。

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 (仕入れ情報)
はこちらから

ゆうきや本郷店 ☎ 03-5801-0880 mail:y.hongo@y-yuki.com

こんにちは
ゆうきやです

先週の定期便はいかがでしたか？
まだ少し優しい色ですが、ふっくら育ったとうもろこしや枝豆、元気がでる色鮮やかな
ピーマンやトマト達、爽やかな香りのバジル。
まだ初々しいモロヘイヤもさっぱりとした味わいでしたね。
朝、トラックが到着するとゆうきやにはバジルやルッコラの香りがし、
ご注文分を専用機で作る、蒸し焼きとうもろこしの甘い香りがします。朝からお腹が減ります…
美味しい野菜で、夏の暑さを乗り切る活力をチャージしていきましょう。

今週は、夏と言えばこれ！
大人も子供もみんな大好き枝豆のご紹介です。

夏のビールの CM に、お父さんのビールのおつまみに・・・
ビールと枝豆がセットな理由、ご存知ですか？青々と枝にサヤをぎっしりつける枝豆。
この枝豆が成長し続けると大豆になります。枝豆は大豆が熟す前に収穫したものです。
「畑の肉」と呼ばれる大豆同様、枝豆にもたんぱく質が豊富に含まれています。
「ビールに枝豆」その相性の良さは、たんぱく質に含まれるアミノ酸の仲間「**メチオニン**」と、
脂質のうち、リン脂質の「**レシチン**」が鍵を握っています。
メチオニンには、アルコールの分解を助け、肝臓への負担を軽くしてくれる効果があります。
また、レシチンは脳の神経伝達物質をつくるのに欠かせませんが、
肝臓にたまった脂肪を分解する役目も担っており、
お酒で疲れがちな肝臓の働きを助けてくれます。~~そもそもお酒を飲まなければ…~~
この２つの成分があるから、「ビールに枝豆」は栄養的にも最適な組み合わせなのです。

豆腐にあんかけ

おやきにも

いつもつまみ食いでなくなってしまいそう

茹でるだけ？IYAHAYA ！！

枝豆は塩茹でにして食べる以外にも、
茹でた後にアンチョビソースやニンニクを加えて
炒める枝豆ペペロンチーノ。
また、サヤから出して豆ごはんにしたり、
白和えやひじきの煮物に加えたり、
お焼き、サラダ、オムレツ、パスタに・・・
彩り、食感、香りを広く楽しめます。
もし食べきれなくなってしまったら、
サヤから取り出して冷凍するようにしましょう。
サヤごと冷凍するときは、少し硬めに茹でて冷凍すると良いです。
アレンジを楽しむことで冷凍する機会はなくなるかも…
平山農園の枝豆は茶豆風の香ばしい香りとしっかり食感が自慢。
皆様の夏の食卓に欠かせないお野菜にしてみてください。

えのきと和えたり

枝豆ペペロンチーノ