



好評販売中！！  
お米・お豆腐・調味料などの  
追加注文はこちらから>>



ゆうきや通信

vol.110.2023.6.第4号

COLOR PEPPER

&

EGGPLANT

ARRIVE!



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



ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1

☎ 03-5801-0880

mail : y.hongo@y-yuki.com



お客様が去年 Instagram に投稿してくださった、エジプトの女王クレオパトラが愛したといわれる「モロヘイヤのスープ」美味しそう！そして体に良さそうです。夏野菜は元気が出ますね！大切な人に、朝どれとうもろこしや枝豆のプレゼントはいかがですか？ご注文ページはこちらから（オーダーメイド商品）▶



こんにちは  
ゆうきやです

## 「うまい！」が止まらないゆうき夏の夏！

早いもので6月最終週です。

6月30日はちょうど一年の半分に当たります。新年からここまでに受けた厄落としの行事として「夏越の祓え」が行われます。その時に欠かせないいろいろの生地（生地の）に小豆を散らして三角に切った

「水無月」というお菓子が美味しいんですよ～

さて、とうとう春の白い野菜も終了し、夏野菜本番です。

夏野菜にはビタミン類やカリウム、カロテンなどが豊富に含まれています。

ビタミン類は疲労を回復して体の免疫力を高めるはたらきがあるので、夏バテ予防や改善に効果が期待できます。カリウムはむくみの予防、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中から冷ますはたらきがあります。

カロテンは皮膚や粘膜を丈夫にし、紫外線対策に役立ちます。（紫外線対策は女性だけのことではありませんよ!!）

夏野菜に合わせ、豚・牛・鶏肉、卵、納豆や豆腐、枝豆など大豆類のたんぱく質をバランス良く摂取しましょう。

ちなみに、私達がおいしいと思う温度は、体温±25℃前後とのこと。

「ぬるい」状態のものは、おいしいと感じることができず、食が進みにくくなるそうです。

## 野村農園のとうもろこしも、カミングスーン！



お馴染み、野村農園の「とうもろこし」や「なす」も間も無くの入荷です。除草剤を使用しないため、今は暑い中、雑草との戦いの真っ只中とのこと。とにかく人手が足りないとのことで、手伝いに行かなくては！入荷が待ち遠しい！感謝しながら食べたいと思います！

## ネバネバ好きにはたまらない！「モロヘイヤ」

エジプト原産のモロヘイヤは美容や健康の逸話が語り継がれ、沢山の料理家さん達も夏のスタミナスープをおススメしている元気野菜です。加熱して食べる野菜なので、下ごしらえの段階で茎と葉を分けて時間差で茹でてください。

## 煮ても焼いても炒めでも揚げても漬けても美味しい！「なす」

ピーマンに次ぐ無限シリーズでどんな調味料にもあう“世界の味”野菜です。加熱したとろとろの口当たりがたまらんっ！ということもありゆうきやスタッフの茄子料理の写真も盛りだくさんです。さらにこれから色々な種類の茄子が出てくるのも楽しみの一つです。

## 生でも美味しい！「カラーピーマン」

「パプリカ」と「カラーピーマン」の違いはなんですか？とよく聞かれますが、明確な基準はなく、大きなベル型で果肉が7～10mmと厚いものを「パプリカ」と呼ぶことが多いです。つまり、大きさの違いです。一般的な「ピーマン」は成熟期に収穫するので緑色をしています。その時期で収穫せず熟させると、黄色やオレンジ、赤色へと変化していきます。甘さと柔らかさもあるで、ラタトゥユ、マリネ、サラダなどでビタミンカラーと爽やかな甘さを活かしたお料理や、いつもの青椒肉絲、ナポリタンなどもおすすめですよ。



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 〆を予定しています。