



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.93.2023.2.第3号

2.20

入荷開始

SHINTAMANEGI

シントネギ

熊本県大矢野産有機 JAS



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

煎り落花生の追加ご注文は  
こちらから▷▷▷

※豆腐やお米、その他調味料もぜひ!



こんにちは  
ゆうきやです

## 12年連続王者だったトマトは4位に降格!

先週の通信の右上のクーポン皆様お気づきですよ?!

今、焼き芋がとっても美味しい!! 早速のご利用も頂いていますので、皆様お忘れなきよう。

暦の上では春とは言え、まだまだ冬野菜、しかも白色野菜が多い時期です。

ちなみに日本人の好きな野菜ランキング(タキイ種苗 2022 年度 野菜と家庭菜園に関する調査)では

1位ジャガイモ 2位玉ねぎ 3位キャベツ の王道白色野菜なんですよ。

さて今週は好きな野菜ランキング2位の玉ねぎの中でも更に人気のある新玉ねぎがスタート!

もちろん柑橘類も新しい種類が入荷しています。

新玉ねぎ  
八朔  
不知火

黄玉ねぎや白玉ねぎを早どりし出荷される玉ねぎで、水分が多く辛みが少ないのが特徴です。サラダはもちろん、丸ごとレンチンしてポン酢で、横厚切りしてソテーでとろとろを堪能したり、トマトソースのパスタにも相性抜群です。

日本原産の柑橘類で、ほのかな苦味と甘酸っぱさが特徴です。

果肉がしっかりしているので、サラダでも。菜花、春菊、大根、ケール、にんじんラペなどお好みの野菜で八朔のスプリングサラダをお楽しみください。

へタがぽっこり膨らんだシルエットで春柑橘の中でも人気があります。そのまま食べても果汁たっぷりです。お子様でも食べやすいですよ。



## 椿き屋豆腐、大好評販売中です!!

豆腐の販売スタートから約1ヶ月半が経ちました。たくさんのご注文をいただき大変嬉しく思っております。そこで、レシピ担当山口が今まで作った中でも、

これは!と思った「ケールと木綿豆腐のサラダ」をご紹介します。

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。豆腐は軽く水切りする。

ケールにオリーブオイル大2、醤油大1、昆布酢大2、塩麹大0.5(好みでOK)

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。

お野菜はケール以外にもサニーレタスや春菊、サツと茹でた菜花などでOK。

昆布酢は雄武の昆布酢を使用しました。酸味が控えめで旨味があるのでオススメです。

もちろんすし酢や米酢、ポン酢でOK(使用する調味料に合わせて量は調整してください)

塩昆布を鰹節やいらすなどに変えても美味しいです。

※生ザーサイふりかけやっこ、挽肉ときのこのあんかけ豆腐、シンプルに湯豆腐(黒七味が合う!)

などもおいしかったです。今週入荷の新玉ねぎをスライスして鰹節とお醤油と食べるのもおすすめです。

ケールと木綿豆腐のサラダ

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。