



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  
通信のバックナンバーも見れます



まだまだ旨い！！生落花生

焼き芋、お米、卵、調味料など  
追加注文はこちらから



春菊に目覚めた瞬間を再現した様子

小さな頃から春菊が苦手だったスタッフの  
長谷川ですが、ゆうきやの春菊をサラダで  
食べたのをきっかけに、猛烈に大好きな野菜  
になりました。

春菊の入荷、  
始まりました。  
おすすめは、  
サラダです。



ゆうきや本郷店

文京区本郷 2 - 2 8 - 1

☎ 03-5801-0880

mail : y.hongo@y-yuki.com

# こんにちは ゆうきやです

十月、神無月。実りの秋、食欲の秋です。心地よい風になびくコスモス、甘い香りの金木犀。華やかな菊。気持ちが良い季節です。(ちなみにゆうきやからは焼き芋の甘い香りがしますよ。)

これから、秋〜冬まで楽しめる野菜が続々とやってきます。

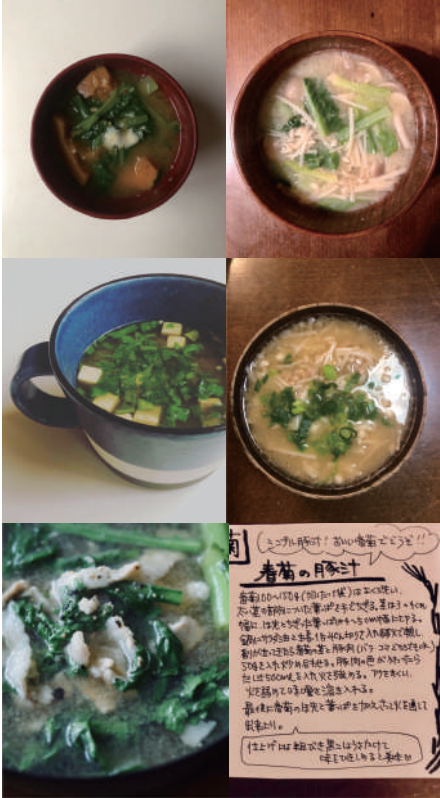
今週は、春菊をご紹介します。βカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分、葉酸などたっぷりの栄養が含まれています。また、春菊といえど存在感のある独特の香りが特徴。この香り成分はペリルアルデヒドといい、免疫力を高めたり、胃腸の調子を整え、咳を鎮める効果もあります。

そんな春菊のゆうきやのおススメレシピは生食です。サラダ、マリネ、胡麻和えやナムルです。

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。独特の苦味も生だと強くないので、実はサラダにぴったりです。

そしてお味噌汁も春菊の栄養を全て摂取できる手軽な食べ方です。先週の定期便で、試食品としてお入れしたうる抜き大根、里芋、きのこ類もお味噌汁だと手軽で栄養を逃す事なく召し上がっていただけます。ゆうきや定番の山万味噌も常備する季節ですね。

※ちなみに、春に花を咲かせ、葉の形が菊に似ていることから、秋の野菜なのに「春菊」というそうです。



## 美味しいサラダのポイント

- ①新鮮な春菊である事
- ②水にさらしてシャキッとさせる、
- ③なるべく包丁は使わない
- ④調味料と和えるのは食べる直前、またはサツと短時間で。
- ⑤パンチの効いた食材や調味料を使う。胡麻、きのこ類、マヨネーズ、ツナ、ベーコン、シラスなどが定番です。



## 生きもの田んぼのお酒でクラウドファンディング 挑戦中!!



CAMPFIRE  
URL

支援者募集中!!お米、田んぼに対する  
想いが詰まっています。是非ご一読ください!!



## ゆうきやで大人気の山万味噌!!!!

一度使ったら、もう離れられません…

杉樽味噌・・・790円(600g)

発芽玄米味噌・・・790円(600g)

一割麹味噌・・・640円(600g)

合わせ味噌・・・590円(600g)

※当日お昼までの追加注文も可能です!

今年も大好評!  
今年は特に大好評!!  
生落花生は、  
まとめ買いでお得です!  
通常価格  
250g540円のところ

500g だと 1000円  
1kg だと 1800円 也!  
追加のご注文喜んで承ります!  
是非旬をお楽しみください!!

