

「旬の野菜BOX」は
お客さまの
ペースで
ご利用ください

料理が
趣味だから
毎週

月に一度、
宝箱を
開けるように
楽しめます

ふだんの
買い物と合わせて隔週で

「まごころ商店」は
皆さまの便利を支えます
いまでこそ野菜やお米、乳
製品などもラインアップして
いる「まごころ商店」ですが、
最初は「牛井の具」などの冷凍
食品をお届けすることから始
まりました。その当時から始
まるとは、「まごころ商店」の物流
担当、高村亨です。

「お弁当やお惣菜のお届けの
お届け。そして今年から「旬
の野菜BOX」もスタートし
ました。どれもかさばり、さ
らには鮮度も重要なものです。
「お米は食べ切りやすい2kg
サイズ、乳製品は配達専用の
商品です。そして野菜は、専
門卸業者が厳選した新鮮なも
の。『ワタミの宅食』ご利用
の皆さまにとって使い勝手の
よいもの、おいしくいただき
やすい商品を、これからも取
り入れていきたいです」



「旬の野菜BOX」 生産者さまからのありがとう

青果専門卸売業者で、野菜を知り尽くしたデリカフーズ(株)と一緒に、「旬」の青果物をお届けするのが「旬の野菜BOX」。デリカフーズ社は全国に17の事業所があり、300以上の産地とつながっています。

新型コロナウイルスの拡大を受け、飲食店の営業時間も短くなるなど、野菜の生産者さまにも影響が出ています。予定通りに卸せないことから、せっかく作った野菜を廃棄しなければならないということがあるそうです。ところで、「旬の野菜BOX」で、毎回1品の「主役野菜」を同梱していますが、これはデリカフーズ社とつながる生産者さまから仕入れているもの。「まごころ商店」で「旬の野菜BOX」のお届けを始めてから、新型コロナウイルス禍においても野菜の販売先が増えたことで、生産者さまから感謝の声もいただいているそうです。

年始からお届けを始めている「旬の野菜BOX」。駆け出し商品のうえに、農産物といたくともありました。これから、皆さまにより満足していただけるよう改善し、生産者さまの作るおいしい野菜をお届けしてまいります。



商品企画本部
わたなべやすあき
部長 渡辺保明

左から「新潟県産こしひかり2kg 無洗米」、「旬の野菜BOXの野菜」、「明治の乳製品」、「毎日おいしいおみそ汁」、季節商品の「島原手延べ素麺」、「まごころ商店」では、「あったら便利!」な逸品をお届けしています。

「マリコマ探偵団」

ワタミのこと、
社会のことを知りたい
マリちゃんコマジーが
探偵団を結成し、
調べて紹介していきます。



マリちゃん

食べることが大好きで、社会科見学も大好き!好奇心旺盛な小学生。



コマジー

推定年齢200歳以上、マリちゃんの家から出てきた古い独楽の妖精。

「ワタミの宅食」は、お弁当やお惣菜だけでなく、冷凍食品や乳製品、お米や野菜の詰め合わせなど毎日の食卓を豊かにする商品もお届けしています。それが「まごころ商店」。今月号では「旬の野菜BOX」を中心に「まごころ商店」の活用術をお伝えいたします。



商品企画本部
たかむらとおる
高村亨

主に「まごころ商店」の物流を担当する高村。趣味の自転車では、長距離を走るために他県に足を延ばすことも。



探偵団
【第11回】

「まごころ商店」 冷凍惣菜だけじゃない

毎週の野菜やかさばるものも
お届けするよ

野菜も届けてくれるの?



「旬の野菜BOX」活用レシピ

「届いた野菜を手軽に楽しんで、残したくない」そんな皆さまのために、「まごころ商店」の商品と、「もっと宅食らいふ」通販の調理器具を活用した、簡単レシピを紹介いたします。



届きたてをそのままおいしくホットプレートで焼き野菜



ミニホットプレート(3枚組)はP58でご紹介!

届きたてを楽しんで♪



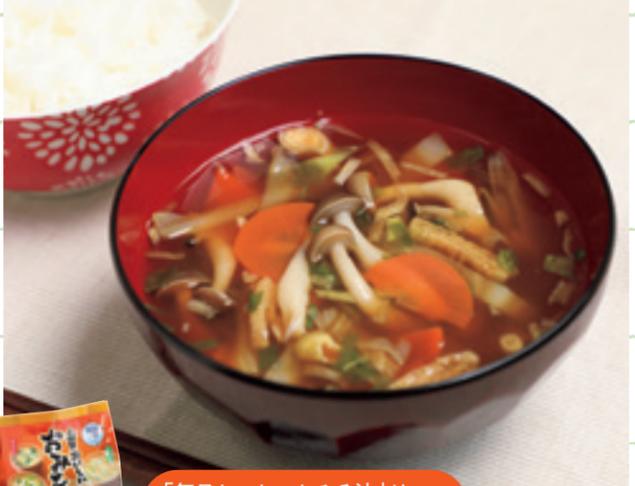
商品企画本部 ちかぐわかなこ 朝倉佳奈子

届きたてをそのままおいしくホットプレートで焼き野菜。キャベツやダイコン、にんじんなどのほか、珍しい品種の野菜や果物も入る「旬の野菜BOX」。厳選して詰め合わせた新鮮な野菜をおいしく食べていただきたいから、「まごころ商店」の担当者たちが、おすすめのお味方を考えました。どれも簡単なのでぜひお試しください。

新鮮な野菜をおいしく召し上がれ!

- 【調理器具】**
・ホットプレート
- 今回は、本誌の通販特集で販売中の「ミニホットプレート(3枚組)」(P58)を使用しています。
- 【材料】**
・野菜を適量
赤パプリカ/ナス/アスパラガス/玉ねぎ/キャベツ/じゃがいも/カボチャ
- ・調理油
- 今回は「旬の野菜BOX」一箱あたり以外の、デリカフーズさまの野菜も使用しています。
- 【作り方】**
- 新鮮な野菜をよく洗い、食べやすい大きさにカットする。固く厚みのある野菜は1分前後レンジアップすると火が通りやすくなります。
 - ホットプレートに電源を入れ、天板を熱する。
 - 調理油を天板に塗る。
 - 天板がやや温まってきたら野菜をのせ、じっくりと焼く。焦げないように時々返す。
- ※温度が上がり焦げやすい場合は一度スイッチを止めて余熱で焼きましょう。

驚くほど簡単に作れる 具だくさんの おみそ汁



- 【調理器具】**
・ご家庭のガスコンロor クッキングヒーター
・小鍋
- 【材料】** (1人前)
・「まごころ商店」毎日おいしいおみそ汁 1食分 (調味みそ・同梱のお好きな具：今回は長ねぎの具を使用)
・にんじん 25g ・キャベツ 35g
・しめじ 30g
- ※野菜の量は目安です。
・水 (野菜を茹でる時に水に浸せる程度。250cc目安)

「毎日おいしいおみそ汁」は「まごころ商店」をご覧ください



- 【作り方】**
(下ごしらえ)
にんじん、キャベツを洗い、食べやすい大きさにする(今回はにんじんは2mm以下に半月切り、キャベツは短冊状にカット)。しめじは石づきを切り落とし、食べやすい大きさにする。
- 小鍋に水を入れ、湯を沸かす。
 - 1人前の「毎日おいしいおみそ汁」の調味みそを椀に入れておく(今回は「長ねぎの具」を使用・写真①)。
 - 沸騰したらにんじんを入れ、中火にかける。
 - にんじんがしんなりしてきたら、しめじと

- キャベツを入れ火を再度強め、サッとゆでる(写真②)。
- 全体に火が通ったら火を止める。
 - 2で用意した椀の半分程度まで、茹で汁を注ぎ、調味みそを溶く(写真③)。
 - 調味みそが溶けたら、「毎日おいしいおみそ汁」の具を入れ、鍋の野菜も椀に盛りつける(写真④)。
- ※みそ汁が濃い場合、茹で汁を注いで調整してください。
※やけどにはご注意ください。

今回使用していない野菜でも作ることができます。お好みの「具だくさん」を見つけてみてください。

「旬の野菜BOX」の小松菜・フルーツを食べる健康習慣で作る フレッシュスムージー



商品企画本部 たかむらけんじ 高村亨



※今回は、バナナは市販のものを使用しています。

- 【調理器具】**・ミキサー

※今回は、本誌の通販特集で販売中の「イワタニフレッシュミルサー」(P59)を使用しています。

メロンとバナナのヨーグルトスムージー

- 【材料】** (1杯分)
・「フルーツを食べる健康習慣」のメロン6~7切れ
・バナナ 1/2本 ・明治ミルクで元気 50cc程度
・「まごころ商店」明治プロビオヨーグルトR-1 1/2本
- 【作り方】**
- メロンを容器から取り出し、半分にカットする。
 - バナナも一口大にカットする。
 - すべてミキサーに入れ、ふたをよくしめて攪拌する。

小松菜のスムージー

- 【材料】** (1杯分)
・小松菜 20g (半束目安)
・バナナ 1/2本
・りんご 1/8 個
・「まごころ商店」明治ミルクで元気 90cc (1/2本目安)
- 【作り方】**
- 小松菜をきれいに洗い、1枚当たり3等分にカットする。
 - バナナ・りんごは皮をむいて、カットする(1~1.5cm角にカットすると攪拌時がスムーズです)。
 - 材料をすべてミキサーに入れ、ふたをよくしめて攪拌する。



イワタニフレッシュミルサーはP59でご紹介!

「旬の野菜BOX」は「まごころ商店」をご覧ください

※スムージーでは生の野菜、果物などを使用します。特に気温の上がるこれからの季節、傷んだ野菜・果物は使用されないようご注意ください。

※写真はすべてイメージです。食器類などは付いておりません。 ※ホットプレートや鍋での調理の際はやけどにご注意ください。