

※お届け内容は天候・その他事情などにより、変更する場合がございます。
※野菜の保存方法は一例です。お住まいの地域や室温などによって変化する場合がございます。

10月2日お届け

※写真はイメージです。



旬の厳選食材

南水 1玉

梨にはさまざまな品種があり、個性豊かで旬も異なります。
南水は果汁が豊富で手に持つとずっしりとした重みがあり、酸味は少なく濃厚な甘さが感じられます。
甘い梨がお好きな方には特におすすめです。

〈保管方法〉新聞紙などで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

なめこ 1パック

独特のぬめりと歯ごたえがあるなめこ。和え物などにする場合は洗ったあとに1分ほどゆでて水気をよく切りましょう。なめこは生食ができません。必ず火を通してから食べましょう。
〈保管方法〉パックのまま冷蔵室かチルド室で保存。冷凍する場合ははくして保存袋に入れて冷凍保存。

じゃがいも 2玉

じゃがいもは、カレーやコロッケ、ポテトサラダ、肉じゃが、フライドポテトなど、定番の料理やおやつに欠かせない野菜です。ゆでたり蒸したりするときには皮ごと調理して、あとで皮をむいたほうが栄養成分の損失が少なくおすすめです。
〈保管方法〉新聞紙などで包んで風通しのよい冷暗所で保存。

人参 2本

人参は品種と産地を変えて生産されているため、一年中購入することができますが、本来の旬は9月から12月頃といわれています。
〈保管方法〉新聞紙などで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

大根1/2 1パック

大根は1年中食べられますが、季節ごとに味わいが変わります。秋から冬にかけて収穫される大根は、冷え込みが強まるにつれてどんどん甘みが増してみずみずしくなります。煮物にしたり生のままサラダや漬物にするのもおすすめです。
〈保管方法〉ラップで包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

ごぼう 1パック

ごぼうは空気に触れると変色してしまうので、切ってすぐに水につけます。長時間つけるとせっかくの栄養成分が流れ出て風味も落ちてしまうので短時間にしましょう。白く仕上げたい場合は、酢水につけます。
〈保管方法〉新聞紙などで包んで風通しのよい冷暗所で保存。

なす 3本

焼くときには強火がおすすめです。弱火だと水分が流出してうま味も逃げてしまいます。またなすは油との相性がよいので、炒めたり揚げたりすることが多いのですが、煮る場合も揚げてから煮ると色よく仕上がります。うま味も増します。
〈保管方法〉冷気と乾燥に弱いので、新聞紙などで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

殻付き銀杏 1パック

秋の味覚の銀杏は、ねっとりとした食感と独特の風味が魅力です。
【電子レンジでの殻の剥き方】紙封筒に10粒程を入れ、口を密閉して500Wで30～40秒加熱（破裂音に注意）。ヒビが入ったら殻と薄皮をむきます。
〈保管方法〉湿らせたキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。

フリルレタス 1パック

葉の縁がフリル状に縮れ、見映えが良いフリルレタス。みずみずしい食感とマイルドな苦味がサラダやサンドイッチの具にぴったりです。
〈保管方法〉湿らせたキッチンペーパーを芯に巻きつけポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

「ワタミの宅食」受付センター

無料 0120-321-510

受付時間：午前9時～午後6時

●電話番号のお掛け間違いに、ご注意ください。

●非通知設定されている方は、電話番号の前に186を付けてダイヤルするなど、番号を通知してお掛けください。

※お届け内容は天候・その他事情などにより、変更する場合がございます。
※野菜の保存方法は一例です。お住まいの地域や室温などによって変化する場合がございます。

10月9日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

加賀れんこん 1パック

伝統的な加賀野菜のひとつで石川県金沢市を中心に栽培され全国にも出荷されますが、ほとんどが県内で消費されている加賀れんこん。肉厚ででんぷん質が多く、調理にはつなぎを必要としないほどの強い粘りがあります。穴は小さく、ずっしりとした重さを感じます。

〈保管方法〉湿らせたキッチンペーパーで包んで保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

しいたけ 1パック

煮物に揚げ物、炒め物と幅広く使えるしいたけ。しいたけのうま味は、ほかの食材を引き立ててくれます。昆布やかつお節の出汁と合わせると相乗効果でさらにうま味が増します。

〈保管方法〉湿気に弱いため、新聞紙などで包んで軸を上にして冷蔵庫の野菜室で保存。

人参 2本

人参は品種と産地を変えて生産されているため、一年中購入することができますが、本来の旬は9月から12月頃といわれています。秋から冬にかけて育つ人参は、自身が凍ってしまわないよう糖を蓄えるため甘さが増すそうです。

〈保管方法〉新聞紙などで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

たまねぎ 2玉

たまねぎは加熱すると辛さがやわらぎます。たまねぎを切る際に涙が出るのを抑えるには、よく冷やし、包丁やたまねぎの切り口を水でよく濡らして切るのがおすすめです。

〈保管方法〉新聞紙などで包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

白菜1/4 1パック

秋から冬にかけて白菜は、甘みが増してよりおいしくなります。お鍋や煮物、蒸し料理などからだが温まる料理によく合います。塩もみして水分を抜くとサラダや和え物にも使えます。

〈保管方法〉新聞紙などで包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

極早生みかん 3玉

極早生みかんは、ほどよい酸味が特徴でさわやかなおいしさを楽しめます。じょうのう膜（薄い皮の部分）が比較的薄いので食べやすいのも特徴です。

〈保管方法〉ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

ピーマン 1パック

ピーマンは、切らずに丸ごと焼くのがおすすめです。数か所に穴をあけて弱火でじっくり焼くととっても甘くなります。種も気にならずに食べられます。ピーマンの苦みが苦手な方もぜひおためしください。

〈保管方法〉新聞紙などで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

さつまいも 1本

秋の味覚のさつまいも。じっくりと時間をかけて焼き上げると、でんぷんが分解されて甘みが増します。

〈保管方法〉新聞紙などで包んで風通しのよい冷暗所で保存。

ニラ 1束

ニラは炒め物や鍋物のほかに、刻んで調味料に漬けるだけで白いご飯や麺類、肉料理、魚料理、豆腐など、いろいろなメニューと相性がよくおいしく食べられます。

※ニラのおい成分アリシンは刺激が強いので、食べすぎると腸内環境が悪くなる場合があります。

〈保管方法〉新聞紙などで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

「ワタミの宅食」受付センター

無料 0120-321-510

受付時間：午前9時～午後6時

●電話番号のお掛け間違いに、ご注意ください。

●非通知設定されている方は、電話番号の前に186を付けてダイヤルするなど、番号を通知してお掛けください。

※お届け内容は天候・その他事情などにより、変更する場合がございます。
※野菜の保存方法は一例です。お住まいの地域や室温などによって変化する場合がございます。

10月16日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

加賀れんこん 1パック

伝統的な加賀野菜のひとつで石川県金沢市を中心に栽培され全国にも出荷されますが、ほとんどが県内で消費されている加賀れんこん。肉厚ででんぷん質が多く、調理にはつなぎを必要としないほどの強い粘りがあります。穴は小さく、ずっしりとした重さを感じます。

〈保管方法〉湿らせたキッチンペーパーで包んで保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

舞茸 1パック

舞茸は炊き込みご飯や天ぷら、鍋物や汁物でうま味をじっくりと味わうことができます。歯ごたえを楽しみたいなら、肉や卵と一緒に炒めて中華風にするのもおすすめです。

〈保管方法〉パックのままで冷蔵庫の野菜室で保存。
冷凍する場合は、ほぐして保存袋に入れて冷凍保存。

たまねぎ 2玉

たまねぎは加熱すると辛さがやわらぎます。たまねぎを切る際に涙が出るのを抑えるには、よく冷やし、包丁やたまねぎの切り口を水でよく濡らして切るのがおすすめです。

〈保管方法〉新聞紙などで包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

じゃがいも 2玉

じゃがいもは、カレーやコロッケ、ポテトサラダ、肉じゃが、フライドポテトなど、定番の料理やおやつに欠かせない野菜です。ゆでたり蒸したりするときには皮ごと調理して、あとで皮をむいたほうが栄養成分の損失が少なくおすすめです。

〈保管方法〉新聞紙などで包んで風通しのよい冷暗所で保存。

キャベツ 1/2 1パック

低カロリーでさまざまな栄養素を含むキャベツは「食べる薬」とも呼ばれます。水に溶けやすい、熱に弱い性質を持つ栄養素を無駄なく摂取するためには生で食べるのがおすすめです。

〈保管方法〉芯を取り除き、湿らせたキッチンペーパーを詰めてポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

洋梨 1玉

シャリシャリとした食感の和梨と異なり滑らかな舌触りが特徴の洋梨。ヘタの部分がやわらかくなったら食べごろです。

〈保管方法〉新聞紙や紙袋で包んで風通しのよい冷暗所で保存。

ミニトマト 1パック

「ミニトマト」は果実が5g～30g程の小さなサイズのトマトの総称です。カットする手間がかからず、おやつがわりに手軽につまめるのも魅力です。

〈保管方法〉パックかポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

里芋 1パック

里芋は保存性が高く一年を通して見かける野菜ですが、秋から冬にかけてが旬です。煮物にしたり、炊き込みご飯の具にするなど、ねっとりとした食感をお楽しみください。

〈保管方法〉新聞紙や紙袋で包んで風通しのよい冷暗所で保存。

フリルレタス 1パック

葉の縁がフリル状に縮れ、見映えが良いフリルレタス。みずみずしい食感とマイルドな苦味がサラダやサンドイッチの具にぴったりです。

〈保管方法〉湿らせたキッチンペーパーを芯に巻きつけポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

「ワタミの宅食」受付センター

無料 0120-321-510

受付時間：午前9時～午後6時

●電話番号のお掛け間違いに、ご注意ください。

●非通知設定されている方は、電話番号の前に186を付けてダイヤルするなど、番号を通知してお掛けください。