

※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。

2月13日お届け

※写真はイメージです。



## 旬の厳選食材

かんぺい

**甘平**

1玉

甘平は、濃厚な甘みと扁平な形が特徴的な愛媛県オリジナル品種です。薄い外皮は手で簡単に剥け、内皮もやわらかいので、そのまま食べられます。たっぷりの果汁がじゅわっと広がり、大粒な果肉のプチプチとした食感が何よりの魅力です。

〈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。

### えのきたけ

1パック

えのきたけは洗わずにそのまま調理しましょう。洗うことでうま味や風味が落ちたり、ぬめりが出てシャキシャキした食感が損なわれてしまいます。

〈保管方法〉乾燥しないよう保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

### じゃがいも

2玉

一年を通して見かけるじゃがいも。寒い冬には煮込んだり、スープやグラタンにするなどホッと温まる料理にするのがおすすめです。

〈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、すりおろしてドレッシングにするのもおすすめです。すりおろした人参に酢、塩、胡椒、少量の砂糖やはちみつを加え、かき混ぜながらオリーブオイルを少しずつ加えていきます。サラダにかけると鮮やかな色合いを楽しむことができます。

〈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

大根は季節ごとに味わいが変わります。冬の大根は、みずみずしく甘みが強いのが特徴で、おでんやふろふき大根、豚汁など温まる料理にぴったりです。

〈保管方法〉ラップで包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

### レンコン

1パック

レンコンは、切った直後に酢水に浸すとシャキッとした食感になり変色を防ぐことができます。また、水に浸すとホクホクとした食感を残すことができるので、煮物や揚げ物におすすめです。

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

### きゅうり

2本

サラダや漬物、酢の物などが人気の食べ方ですが、種を取って炒めたり皮をむいて煮込んだりと、火を通しておいしくいただけます。煮汁を含んだきゅうりは、なすやとうがんにも似たやさしいおいしさです。

〈保管方法〉水気をふきとりポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

### プチヴェール

1パック

プチヴェールは苦みが少なく、加熱するとやさしい甘みを感じられます。お浸しにしたり、にんにくと一緒に炒めたり、天ぷらやシチューの具にしたりと、色々な食べ方で楽しめます。

〈保管方法〉ポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存。

### 小ねぎ

1束

薬味として欠かすことのできない小ねぎ。刻んでキッチンペーパーを敷いた保存容器に入れて冷蔵庫や冷凍庫に入れておくと、すぐに使えるのでおすすめです。

〈保管方法〉新聞紙などで包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

「ワタミの宅食」受付センター

**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。

2月20日お届け

※写真はイメージです。



## 旬の厳選食材

かんぺい

甘平

1玉

甘平は、濃厚な甘みと扁平な形が特徴的な愛媛県のオリジナル品種です。薄い外皮は手で簡単に剥け、内皮もやわらかいので、そのまま食べられます。たっぷりの果汁がじゅわっと広がり、大粒な果肉のプチプチとした食感が何よりの魅力です。

〈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。

### 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。菌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。

### 人参

2本

すりおろしてドレッシングにするのもおすすめです。すりおろした人参に酢、塩、胡椒、少量の砂糖やはちみつを加え、かき混ぜながらオリーブオイルを少しずつ加えていきます。サラダにかけると鮮やかな色合いを楽しむことができます。

〈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。

### たまねぎ

2玉

スライスして冷凍しておくとうま味が凝縮され、特有の辛みを感じにくくなります。冷凍することにより繊維が壊れて味もしみ込みやすいので、マリネやドレッシング、餡色たまねぎなども短い時間で作ることが可能になります。

〈保管方法〉新聞紙などで包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

### 長芋

1パック

すりおろしたり加熱してもおいしい長芋ですが、皮をむいてビニール袋に入れ、叩いて調理する方法も簡単でおすすめです。食べやすい大きさになるまで叩いたら、大葉や梅干し、海苔、塩昆布、柚子胡椒、ごま油など好みの食材と合わせて楽しめます。

〈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。

### 春菊

1パック

春菊は生でも食べられます。生の春菊は葉がやわらかく、噛むたびに豊かな香りが広がります。独特の苦味も生のほうが抑えられているのでサラダにぴったりです。太い茎はサッと塩ゆでしましょう。

〈保管方法〉湿らせたキッチンペーパー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。

### 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。

### ブロッコリー

1玉

ブロッコリーは茎や葉といったほとんどの部分を食べることができます。茎は皮をむいて薄く切ってから塩ゆでや炒め物にすると、ホクホクしておいしくいただけます。

〈保管方法〉ポリ袋に入れて冷蔵室かチルド室で保存。

### サラダ菜

1パック

鮮やかな色合いとやわらかさをいかして料理の付け合わせにしたり、具材を巻いて食べることが多いのですが、さっとゆでてお浸しや和え物にしたり、炒め物やスープの具として使うこともできます。

〈保管方法〉湿らせたキッチンペーパーで包んで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もございます。

2月27日お届け



※写真はイメージです。

## 旬の厳選食材

### タラの芽 1パック

春の山菜として人気のあるタラの芽。ほのかな苦みと独特な香りが特徴で「山菜の王様」とも呼ばれています。天ぷらやごま味噌和えなどでおいしく季節感を味わいましょう。

〈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。

〈下ごしらえの方法〉  
根元のかたいはかまの部分を取り落として取り除き、茶色い部分はむきます。さっと洗ってから、根元が太いものには十字に切り込みを入れておきます。

#### 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〉パックのまま冷蔵庫かチルド室で保存。冷凍する場合ははくして保存袋に入れて冷凍保存。

#### たまねぎ 2玉

たまねぎは、スライスして冷凍しておくのも便利でおすすめです。甘みが凝縮され、特有の辛みを感じにくくなります。繊維が壊れて、マリネやドレッシング、飴色たまねぎなども、短い時間で作ることが可能になります。

〈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てすむのでおすすめです。

〈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。

#### 白菜 1/4 1パック

いろいろな食材と相性がよい白菜。料理に合わせて切り方を変えてみましょう。繊維を垂直に切れば、サッと煮ただけでも口当たりのよいスープの具に、繊維に沿ってせん切りにすれば、シャキッとした食感をいかしたサラダになります。

〈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。

#### キウイフルーツ 2玉

国産のキウイフルーツの旬は、11月から4月頃です。追熟させてからやさしく包み込むように持って、弾力を感じるくらいが食べごろ（完熟）です。

〈保管方法〉キッチンペーパーなどで1玉ずつ包み、日の当たらない風通しのよい場所で常温保存。完熟したものは冷蔵庫の野菜室で保存。

#### トマト 1玉

トマトは加熱すると、甘みやうま味が増します。トマトのうま味成分は、ほかの食材の味を引き立たせてくれます。新しい品種が続々登場し、1年中楽しめる、バリエーション豊富な野菜です。

〈保管方法〉ラップで包むかポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

#### 白かぶ 3玉

かぶは、根菜類のなかでも比較的辛み成分が少なく、生でも食べやすい野菜です。サラダや漬物などにすると、かぶそのもののおいしさを味わうことができます

〈保管方法〉葉を切り離して、軽く湿らせた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。

#### 水菜 1パック

京都原産の野菜で「京菜」とも呼ばれます。シャキシャキと歯切れがよくクセのない味わいで、肉や魚の臭みを消してくれるため以前は鍋物に使うことが主流でした。サラダでも美味しく食べられることが知られたことをきっかけに全国に広まりました。

〈保管方法〉葉先を乾燥させないよう、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

☎ 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。

3月6日お届け



※写真はイメージです。

## 旬の厳選食材

### タラの芽 1パック

春の山菜として人気のあるタラの芽。ほのかな苦みと独特な香りが特徴で「山菜の王様」とも呼ばれています。天ぷらやごま味噌和えなどでおいしく季節感を味わいましょう。

〈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。

〈下ごしらえの方法〉  
根元のかたいはかまの部分を取り落として取り除き、茶色い部分はむきます。さっと洗ってから、根元が太いものには十字に切り込みを入れておきます。

### 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、ほかの食材の味を引き立ててくれます。また、昆布やかつお節の出汁と合わせると相乗効果でうま味が増します。

〈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。

### 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、すりおろしてドレッシングにするのもおすすめです。すりおろした人参に酢、塩、胡椒、少量の砂糖やはちみつを加え、かき混ぜながらオリーブオイルを少しずつ加えていきます。サラダにかけると鮮やかな色合いを楽しむことができます。

〈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。

### 春キャベツ 1/2 1パック

春キャベツは巻きがふっくらとしていてやわらかく、葉がみずみずしいのが特徴です。フレッシュな緑色を生かしてサラダで生食したり、強火でさっと炒めても甘みが楽しめます。

〈保管方法〉ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

### デコポン（柑橘） 1玉

デコポンは、品種名を「不知火（しらぬい）」といい、ポンカンと清見（きよみ）の交配で生まれました。不知火のうち、糖度とクエン酸の決められた基準をクリアしたものが全国のJAから「デコポン」として出荷されます。

〈保管方法〉風通しのよい冷暗所で保存。

### パプリカ（黄色） 1玉

パプリカは、甘みがあるのでシンプルにカットしてサラダにトッピングしたり、熱に強いので炒め物にもおすすめです。

〈保管方法〉キッチンペーパーで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

### スナップえんどう 1パック

グリンピースの甘みとさやえんどうの食感が一度に楽しめる品種です。スナックを食べるイメージに近いことからスナックえんどうの名でも親しまれています。

〈保管方法〉ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。

### ほうれん草 1パック

ほうれん草にはアクの成分が含まれており、えぐみの原因となります。水溶性なので、たっぷりの熱湯で短時間ゆでてから、水につけて一気に冷やすとえぐみを減らすことができます。

〈保管方法〉軽く湿らせた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。

「ワタミの宅食」受付センター

☎ 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。