

※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27日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

ブロッコリー 1玉

厳寒期を超えて育ったブロッコリーは糖を蓄え、花蕾（からい）と茎に甘みがあります。特に茎の部分は加熱するとホクホクとした食感の中に甘みとうま味があるので、包丁やピーラーなどで皮をむいて召しあがっていただきたい部分です。ブロッコリーは上から水をかける洗い方だと水をはじいて中までしっかり洗えません。ボウルに水をため、逆さにしたブロッコリーをしっかりと浸けて振り洗いするのがおすすめです。

〈保管方法〉ポリ袋に入れて冷蔵庫かチルド室で保存。

ぶなしめじ 1パック

ぶなしめじは歯ごたえがよく味にクセがないため、和・洋・中を問わず幅広い料理で楽しめます。電子レンジで加熱してから、ほかの野菜と一緒にサラダにするのもおすすめです。

〈保管方法〉パックのまま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。

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

春の人参は甘くてやわらかいのが特徴ですが、通常に比べて水分量が多いため、あまり日持ちしません。湿気にも弱いので、表面についた水分をふき取ってから保存しましょう。

〈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立てて保存。

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。

清見（柑橘） 1玉

清見は、樹上で越冬して十分に色づいたところで収穫します。樹上で完熟させることでより甘くおいしくなります。果汁たっぷりでまろやかな甘さが特徴です。皮ごとナイフでカットして召し上がってください。

〈保管方法〉風通しのよい冷暗所で保存。

なす 3本

なすを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。また油との相性がいいので、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〉冷気と乾燥に弱いため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。

アスパラガス 1束

春に旬を迎えるアスパラガス。節々にある八カマや、固い根元近くの皮は、ピーラーなどでむいておくと口当たりがよくなります。ゆでる時は、切らずにそのままゆでるとうま味や栄養成分の流出を減らせます。

〈保管方法〉新聞紙などで包んで、穂を立てて冷蔵庫の野菜室で保存。

小松菜 1パック

小松菜は、洗ってから食べやすく切って生のまま冷凍すると便利でおすすめです。アクが少ないので解凍してそのまま和え物にしたり、凍ったままスープや炒め物の具材にすることもできます。下ゆでせずに冷凍することで栄養成分の流出も抑えられます。

〈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で立てて保存。

※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。

4月3日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

ブロッコリー 1玉

厳寒期を超えて育ったブロッコリーは糖を蓄え、花蕾（からい）と茎に甘みがあります。特に茎の部分は加熱するとホクホクとした食感の中に甘みとうま味があるので、包丁やピーラーなどで皮をむいて召しあがっていただきたい部分です。ブロッコリーは上から水をかける洗い方だと水をはじいて中までしっかり洗えません。ボウルに水をため、逆さにしたブロッコリーをしっかりと浸けて振り洗いするのがおすすめです。

〈保管方法〉ポリ袋に入れて冷蔵庫かチルド室で保存。

えのきたけ 1パック

えのきに生えてきたことからその名がつけられたえのきたけ。中に空洞があるためシャキシャキとした食感が楽しめます。

〈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。

人参 2本

春の人参は甘くてやわらかいのが特徴ですが、通常に比べて水分量が多いため、あまり日持ちしません。湿気にも弱いので、表面についた水分をふき取ってから保存しましょう。

〈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立てて保存。

新たまねぎ 2玉

新たまねぎは収穫してからすぐに市場に出回るため、皮が薄くて水分が多くやわらかいのが特徴です。辛味が少なく甘みもあり、生食に適しています。

〈保管方法〉新聞紙などで包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

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にしたり、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。

ブラッドオレンジ 2玉

ブラッドオレンジは、真っ赤な果肉が特徴です。皮がむきにくいので、食べやすい大きさにカットして食べるのがおすすめです。贅沢にジュースにしてもおいしくいただけます。

〈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。

トマト 2玉

トマトは加熱して食べるのもおすすめです。焼いたり煮込んだりすると生食では味わえないおいしさが引き出されます。

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。

クレソン 1束

ピリッとした辛みと独特な香りが特徴のクレソン。肉料理と相性がよく、ハンバーグやステーキ、ローストビーフなどのつけ合わせにおすすめです。また、炒めたりスープや鍋物の具材としてもおいしくいただけます。

〈保管方法〉湿らせた新聞紙などで包んで、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。

小ねぎ 1パック

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。

※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。

4月10日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

大長なす 1本

その名のとおり、なが~いなすです。水分を多く含み、果肉はとてもやわらかく、アクが少ないので生食もできますが、焼くと香ばしい香りと風味が相まってとてもおいしくなります。煮物にするのもおすすめです。出汁が染みやすいので、トロツとした食感になります。

〈保管方法〉新聞紙などで包んでポリ袋に入れて野菜室で保存。

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うま味がさらに増します。

〈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。

新たまねぎ 2玉

みずみずしく辛みが少ない新たまねぎは、生のままでおいしく食べられます。水分が多いため、傷みやすくあまり日持ちしませんので、早めに召し上がってください。

〈保管方法〉新聞紙などで包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

新じゃがいも 2玉

皮が薄くやわらかい新じゃがいもは、皮ごと食べてもおいしくいただけます。水分を多く含んでいるため、通常のじゃがいもよりも保存がきかないので、早めに召し上がってください。

〈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。

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。春の大根はみずみずしく辛みがあるのでサラダや漬物、酢の物などの和え物にして食べるのがおすすめです。

〈保管方法〉ラップで包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

はっさく (柑橘) 1玉

独特のほろ苦さがあり、上品な甘さとほどよい酸味が特徴です。果肉は歯ごたえがあるので食感も楽しむことができます。

〈保管方法〉風通しの良い冷暗所で保存。

きゅうり 2本

きゅうりは塩、味噌、醤油、酢などの調味料との相性がよく、サラダや漬け物、酢の物などいろいろな味が楽しめます。乾燥と低温が苦手なので、保管方法に注意が必要です。

〈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。

ジャンボインゲン 1パック

サイズが大きいのでかたそうに見えますが、筋がほとんどないので基本的に下処理が不要です。簡単に料理に取り入れられ、やさしい甘みが料理をひきたててくれます。

〈保管方法〉新聞紙などで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。

サニーレタス 1束

サニーレタスは葉先が濃い紅色をしており、やわらかい葉質で、サラダ巻きや巻き物の料理に向いています。焼いたお肉に巻くとさっぱりと食べられます。

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

※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。

4月17日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

大長なす 1本

その名のとおり、なが~いなすです。水分を多く含み、果肉はとてもやわらかく、アクが少ないので生食もできますが、焼くと香ばしい香りと風味が相まってとてもおいしくなります。煮物にするのもおすすめです。出汁が染みやすいので、トロツとした食感になります。

〈保管方法〉新聞紙などで包んでポリ袋に入れて野菜室で保存。

なめこ 1パック

なめこは、洗いすぎるとうま味や栄養分が失われてしまうので、汚れをさっと落とす程度にしましょう。日持ちがしないため、早めに使いきりましょう。

〈保管方法〉パックのまま冷蔵庫かチルド室で保存。冷凍する場合はほくして保存袋に入れて冷凍保存。

新じゃがいも 2玉

皮が薄くやわらかい新じゃがいもは、皮ごと食べてもおいしくいただけます。水分を多く含んでいるため、通常のじゃがいもよりも保存がきかないので、早めに召し上がってください。

〈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

春の人参は甘くてやわらかいのが特徴ですが、通常に比べて水分量が多いため、あまり日持ちしません。湿気にも弱いので、表面についた水分をふき取ってから保存しましょう。

〈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立てて保存。

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におすすめです。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。

かわちばかん 河内晩柑 (柑橘) 1玉

「和製グレープフルーツ」とも呼ばれる河内晩柑は、春から夏にかけて味わえる柑橘です。ジューシーで苦みや酸味は少なく、ほんのり甘いさわやかな味が特徴で、外皮は厚いですが比較的簡単に手でむくことができます。

〈保管方法〉ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

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。

シャンサイ 香菜 1パック

香菜は、英語で「コリアンダー」、タイ語で「パクチー」と呼ぶことが多く、中華料理に使用する「シャンツァイ」とも呼ばれます。独特の香りがあり、生のままサラダや生春巻き、スープのトッピングにしたり、茎は煮込み料理の風味づけとして使うのもおすすめです。

〈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。

サラダ菜 1パック

鮮やかな色合いとやわらかさを活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に包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。