

※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。

5月1日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

わさび菜 1束

わさび菜の魅力は、辛みと食感です。生でも加熱してもおいしくいただけますが、まずは生のまま味わってみましょう。ギザギザとした葉はちりめん状で、やわらかい食感にわさびに似たさわやかな辛味がよいアクセントになります。辛みが苦手な方は、加熱するとやわらぐので食べやすくなります。

〈保管方法〉新聞紙や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。

エリンギ 1パック

エリンギは弾力があり、独特な歯ごたえが特徴です。炒めものや揚げ物、パスタ、スープなど幅広く使える食材です。

〈保管方法〉ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存。
 冷凍する場合はスライスして保存袋に入れ冷凍庫で保存。

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。辛み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。

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。通常のじゃがいもよりも水分が多く保存がきかないので、お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。

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。

ふじりんご 1玉

蜜入りが良く、甘みと酸味のバランスが良い、世界中で愛されているりんごの品種のひとつです。果汁が豊富なうえ歯触りもシャキシャキと心地よいりんごです。

〈保管方法〉風通しのよい冷暗所で保存。

ズッキーニ 1本

見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。独特の歯ごたえで、加熱するとなすに似た食感になります。油との相性がよく、揚げたりじっくり炒めたりすると甘味を引き出せます。

〈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。

島らっきょう 1パック

軽く塩もみして冷蔵庫で1～2晩寝かせて塩漬けにすると、特有の香味とシャキシャキの食感が味わえて島らっきょうを存分に堪能できます。また、天ぷらにして塩で味わえば特有の辛みが和らぎ、ほんのりと甘みも感じられます。

〈保管方法〉新聞紙などで包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

ニラ 1束

ニラは一年中目にする食材の一つですが、ニラが最もおいしいのは春です。春の出始めの葉はやわらかく、香りも強くとてもおいしいとされています。

〈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。

5月15日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

葉生姜 1束

葉生姜は、根茎が小さくやわらかいうちに葉が付いたまま若取りしたものです。さわやかな風味とほどよい辛みで、生食・漬物・揚げ物・炒め物などさまざまな料理に合います。この時季にしか味わえない葉生姜をぜひお楽しみください。

〈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。

えのきたけ 1パック

えのきたけは洗わずに調理しましょう。洗うことで旨みや風味が落ちたり、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。

人参 2本

人参をすりおろしてドレッシングにするのもおすすめです。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。

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。辛味が少なく甘味もあり、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。

長芋 1パック

生のまま刻めばシャキシャキとした食感に、すりおろせばトロトロと粘りのある食感に、加熱すればホクホクとした食感に。食感を生かしていろいろな食べ方をお楽しみください。

〈保管方法〉新聞紙などで包んでポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存。

ブルーベリー 1パック

ブルーベリーのまわりについている白い粉は「ブルーム（果粉）」と呼ばれ、果実が自分を保護して乾燥を防ぎ新鮮さを保つために分泌します。もちろん食べても問題ありません。

〈保管方法〉ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。
冷凍する場合は水洗いして水気を切り保存袋に入れて冷凍保存。

きゅうり 2本

みずみずしい緑と、軽快な歯ごたえがきゅうりの魅力。塩、味噌、醤油、酢などの調味料との相性がよく、サラダや漬物、酢の物などでいろいろな味が楽しめます。

〈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。

ラディッシュ 1束

ラディッシュは植えてから約20日ほどで食べられるため「二十日大根」とも呼ばれています。お酢と合わせるとより鮮やかな赤色となり、食卓に彩りをそえてくれます。

〈保管方法〉葉を切り離して、それぞれ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。

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。

5月22日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

アメーラトマト 2玉

「アメーラトマト」の名前の由来は「甘いしょ」という意味の静岡の方言が元になっています。
フルーツのような甘さに加えて、酸味・コク・風味のバランスがよく、実の締まった小ぶりのトマトです。
追熟が早いので早めにお召し上がりください。

〈保管方法〉冷蔵庫の野菜室で保存。

しいたけ 1パック

しいたけは洗うと水っぽくなり、風味が逃げてしまうため、汚れは軽く払うか、湿らせたキッチンペーパーなどで拭き取ります。汚れは裏側のヒダ部分にたまりやすいので確認しましょう。

〈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、お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。

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。辛み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。

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。

ふじ (りんご) 1玉

蜜入りがよく、甘みと酸味のバランスもよい、世界中で愛されているりんごの品種です。果汁が豊富なうえ歯触りもシャキシャキと心地よいりんごです。

〈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、シンプルにカットしてサラダのトッピングで甘みと食感を楽しみましょう。また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。

アスパラガス 1束

アスパラガスは、ゆで加減がおいしさの決め手になります。部位によって火の通りが違うので、まずは固い部分を取り除きましょう。茎が太い場合は、根元側の皮をピーラーでむくことで全体の固さを均一にゆでることができます。

〈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。

レタス 1玉

レタスは90%以上が水分で構成されている低カロリーな野菜です。ちぎったレタスを塩もみして水気を絞ってから、調味料を加えて浅漬けにするのもおすすめです。

〈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。

5月29日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

アメーラトマト 2玉

「アメーラトマト」の名前の由来は「甘いしょ」という意味の静岡の方言が元になっています。
フルーツのような甘さに加えて、酸味・コク・風味のバランスがよく、実の締まった小ぶりのトマトです。
追熟が早いので早めにお召し上がりください。

〈保管方法〉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。加熱しても歯ごたえの良さが保てるのでどんな料理でも食感が楽しめます。

〈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。

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、お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

人参をすりおろしてドレッシングにするのもおすすめです。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。

キャベツ 1/2 1パック

キャベツには収穫シーズンが年に数回あります。冷涼な気候を好む野菜ではありますが、品種改良が進み、季節ごとに産地を変えて品種の違うキャベツを楽しむことができます。

〈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。

ハウスみかん 2玉

水や温度が管理された施設の中で育ったハウスみかん。露地栽培よりも手間をかけて育てるので、皮がやわらかく甘みを感じやすいのが特徴です。

〈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。

きゅうり 2本

みずみずしい緑と、軽快な歯ごたえがきゅうりの魅力。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、酢の物などでいろいろな味が楽しめます。

〈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。

皮付ヤングコーン 5本

皮ごとグリルで焼くだけでおいしくいただけます。じっくり加熱すると甘みが増します。ひげも甘くておいしいので、グリルで焼く場合はひげも一緒に食べるのがおすすめです。

〈保管方法〉軽く湿らせた新聞紙などで包んで、冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

小松菜 1束

小松菜はアクが少ないので、洗って食べやすく切ってから生のまま冷凍すると便利です。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。