

※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。

※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。

6月5日お届け

※写真はイメージです。



旬の厳選食材

生らっきょう 1パック

漬物としておなじみのらっきょうですが「焼きらっきょう」もおすすめです。根と茎を切り落として薄皮をとり、焦げ目がつくまでフライパンで焼くと辛みが和らぎ、ホクホクした食感を楽しめます。※生のらっきょうは鮮度が落ちやすいので、早めに使いきましょう。

〈保管方法〉
 新聞紙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、根元に切り込みを入れてゆっくり繊維をはがすように裂くと煮物や炒め物、汁物などにしたときに味のしみ込みがよくなり、食感も楽しめます。
 〈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。

人参 2本

人参でドレッシングを作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

たまねぎを切る際に涙が出るのを抑えるには、よく冷やしてから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。

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。春から夏にかけては辛みが強かたくなるので、大根おろしにして食べるのがおすすめです。また、薄切りや拍子木切りにしてお肉やほかの野菜と一緒に炒めてもおいしいいただけます。
 〈保管方法〉ラップで包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

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。

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。

みょうが 1パック

薬味としてよく使われるみょうがは、さわやかな香りと独特な風味が特徴の野菜です。生で食べる時は少し水にさらすとアクが抜けて苦みが少なくなります。
 〈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。

※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。

6月12日お届け

※写真はイメージです。



旬の厳選食材

生らっきょう 1パック

漬物としておなじみのらっきょうですが「焼きらっきょう」もおすすめです。根と茎を切り落として薄皮をとり、焦げ目がつくまでフライパンで焼くと辛みが和らぎ、ホクホクした食感を楽しめます。※生のらっきょうは鮮度が落ちやすいので、早めに使いきりましょう。

〈保管方法〉
 新聞紙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

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お召し上がりください。

〈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

たまねぎを切る際に涙が出るのを抑えるには、よく冷やしてから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。

長芋 1パック

長芋は水分が多く、さらりとした粘りが特徴で、調理法によって食感が大きく変わります。刻めばシャキシャキ、すりおろせばさらりとした「とろろ」に、加熱すればホクホクになり食卓に彩りと変化を与えてくれます。

〈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。

さくらんぼ 1パック

初夏の訪れを感じさせる果物「さくらんぼ」。さくらんぼは追熟しないので、熟してから収穫しています。食べる1~2時間前に冷やすとおいしくいただけます。

届いたら早めにお召し上がりください。

〈保管方法〉風通しの良い冷暗所で保存。

トマト 2玉

生でも加熱してもおいしいトマト。特に暑い時季には、冷やして生のまま召し上がるのがおすすめです。輪切りにするとジューシーな果肉のうま味をより楽しむことができます。

〈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。

枝豆 1パック

枝豆は「畑の肉」と呼ばれる大豆の完熟前の実を食べるものです。ゆでて冷凍しておけばいつでも楽しめるので、暑い時季の栄養補給におすすめの野菜です。

〈保管方法〉乾燥しないようポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

青梗菜 1パック

青梗菜はシャキシャキとした歯ざわりと、ほのかに甘みのあるやさしい味わいが特徴です。アクが少なく加熱しても鮮やかな緑色のままなので、食卓の彩りとして最適です。

〈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。