

※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19日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

泉州水なす 1玉

大阪府泉州地域で育った「泉州水なす」は、アクが少なく水分を多く含んでいるため、生で食べるのがおすすめです。ぬか床や調味液に漬け込んで漬物として食べられることが多く、なかでも浅漬けにぴったり。細かい果肉から水分がジュワツとあふれ出します。

〈保管方法〉冷気と乾燥に弱い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。

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

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

4月～7月の人参は、特有の青臭さが少なく、さっぱりとした甘みが特徴です。水分が多く皮が薄くてやわらかいので、よく洗って皮ごと生で食べるのが一番。サラダやスティック、フレッシュジュースなどで今だけのおいしさを味わってください。

〈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立てて保存。

白菜1/4 1パック

白菜は水分を多く含んでいるので、煮物や蒸し料理、汁物などに適しています。また、塩もみして水分を抜くことで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。

パッションフルーツ 2玉

南国の果実、パッションフルーツは、常温で追熟させると酸味がやわらぎます。果汁がこぼれないように気をつけながらヘタから1センチ位を切り落とし、スプーンで種ごとすくって食べてください。

〈保管方法〉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、酢の物などに手軽に使えて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。

さやいんげん 1パック

いんげん豆をさやごと若採りして食べるのが、さやいんげんです。煮物や炒め物、和え物など幅広く使えます。筋があるので、両端を少し折って筋を取り除いてから調理しましょう。

〈保管方法〉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。サラダでもおい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に、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。

6月26日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

泉州水なす 1玉

大阪府泉州地域で育った「泉州水なす」は、アクが少なく水分を多く含んでいるため、生で食べるのがおすすめです。ぬか床や調味液に漬け込んで漬物として食べられることが多く、なかでも浅漬けにぴったり。細かい果肉から水分がジュワツとあふれ出します。

〈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。

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、ほくして保存袋に入れて冷凍保存。

人参 2本

4月～7月の人参は、特有の青臭さが少なく、さっぱりとした甘みが特徴です。水分が多く皮が薄くてやわらかいので、よく洗って皮ごと生で食べるのが一番。サラダやスティック、フレッシュジュースなどで今だけのおいしさを味わってください。

〈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。

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。水に溶けやすく、熱に弱い性質を持つ栄養素を多く含むため、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。

プラム 2玉

プラムは、さっぱりとした甘味と酸味が持ち味で果汁たっぷりの果物です。かたい場合は常温で少し追熟させます。甘い香りがしてきたら完熟している証拠です。

〈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。

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。

モロヘイヤ 1パック

モロヘイヤは味にクセがなく、ゆでて刻むと独特のぬめりが出るのが特徴です。調理する際には、色が変わる程度にサッとゆでて水にさらします。水気をよく絞って包丁でたたくようにして刻むとぬめりが出てくるのでお好みで調整してお楽しみください。

〈保管方法〉湿らせたキッチンペーパーを茎に巻いてポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

サニーレタス 1玉

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、サラダ巻きなど巻き物の料理に向いています。焼いたお肉を巻いても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。

7月3日お届け

※写真はイメージです。



旬の厳選食材

バイカラーとうもろこし

1本

黄色と白色の粒が美しく並ぶバイカラーとうもろこし。見た目の華やかさはもちろん、甘みが強く、みずみずしい食感が楽しめます。

生でも食べられますが、皮付きのまま電子レンジ（600Wで約5分）で加熱していただくと、甘みが逃げずにおいしく仕上がります。

〈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。

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。

たまねぎ 2玉

スライスして冷凍しておくのも便利でおおすすめです。甘みが凝縮され、特有の辛みを感じにくくなります。繊維が壊れることで味もしみ込みやすくなるので、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。

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。

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。暑い時季の大根は辛みが強く固いので、大根おろしにして蕎麦などの麺類や焼き魚に添えていただくのがおすすめです。

〈保管方法〉ラップで包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

デラウェア 1パック

小粒のぶどう「デラウェア」は、しっかりとした甘みがあり、さわやかな酸味とのバランスが絶妙です。指でつまむと皮から実がツルツと簡単に飛び出し、食べやすいのが魅力です。

〈保管方法〉一房ずつ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。

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、夏の栄養補給におすすめの野菜です。

〈保管方法〉ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

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。

「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。

7月10日お届け

※写真はイメージです。



旬の厳選食材

バイカラーとうもろこし

1本

黄色と白色の粒が美しく並ぶバイカラーとうもろこし。見た目の華やかさはもちろん、甘みが強く、みずみずしい食感が楽しめます。

生でも食べられますが、皮付きのまま電子レンジ（600Wで約5分）で加熱していただくと、甘みが逃げずにおいしく仕上がります。

〈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。

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。

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

やわらかい夏の人参は、火を使わずに生のまま食べるのがおすすめです。水分が多く皮が薄いので、よく洗って皮ごと食べるのが一番。サラダやスティック、フレッシュジュースなどで今だけのおいしさを味わってください。

〈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冷蔵庫の野菜室で保存。

桃 1玉

桃は冷やしすぎると味が落ちてしまうので、食べる直前に2~3時間軽く冷やすと本来のうま味と甘みを引き出すことができます。日持ちしないので、やわらかくなったら早めにお召し上がりください。

〈保管方法〉乾燥しないよう新聞紙やポリ袋で包んで冷暗所で保存。

なす 3本

なすの紫紺色は、ナスニンと呼ばれるポリフェノール的一种なので、皮はむかずに食べるのがおすすめです。また油との相性がよく、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。

オクラ 1パック

オクラは生でも食べられますが、サッとゆでて冷水にくぐらせてから好みの大きさにカットすると彩りもよく、独特の食感と粘りも楽しめます。

〈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。

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。