

※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17日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材 とろーり旨なす

1本

果皮は他の白なすよりやわらかく、果肉は緻密でやわらかく高品質で、加熱するとねっとりした食感になります。他のなすのように皮から色が移らないため、彩りが綺麗で料理の幅が広がります。グリル、ソテー、揚げものにおすすめです。

〈保管方法〉冷気と乾燥が苦手なので新聞紙などに包んで涼しい冷暗所、または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、鍋物や汁物で香りとうま味をじっくりと味わうことができます。歯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

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

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、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。

白菜1/4 1パック

夏場は標高の高い冷涼な地域で生産されたものが多く市場に出回ります。冬の白菜に比べてみずみずしく、さっぱりとした味わいで生食に向いています。ポン酢やごま油、お好みのドレッシングをかけてサラダにしたり、浅漬けやキムチにしてお楽しみください。
〈保管方法〉新聞紙などで包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

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。

きゅうり 2本

食べ慣れたきゅうりですが、ピーラーで皮をむいてすりおろしてみてもいかがでしょうか。そうめんや豆腐などの薬味として暑い日や食欲のない日におすすめの一品です。醤油と酢、少しの砂糖を混ぜて和えると、さわやかでのごちそうになります。
〈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。

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。

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。

「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24日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材 とろーり旨なす

1本

果皮は他の白なすよりやわらかく、果肉は緻密でやわらかく高品質で、加熱するとねっとりした食感になります。他のなすのように皮から色が移らないため、彩りが綺麗で料理の幅が広がります。グリル、ソテー、揚げものにおすすめです。

〈保管方法〉冷気と乾燥が苦手なので新聞紙などに包んで涼しい冷暗所、または冷蔵庫の野菜室で保存。

エリンギ 1パック

エリンギは、包丁で切るのではなく、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て冷凍庫で保存。

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、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。

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。

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。

ピーマン 1パック

ピーマンは、切らずに丸ごと焼くのもおすすめです。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。

みょうが 1パック

みょうがの爽やかな香りはそうめんやサラダ、汁物などさまざまな料理に合います。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に包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

ちんげんさい 青梗菜 1パック

青梗菜はシャキシャキした歯ざわりと、ほのかに甘みのある淡泊な味わいが特徴の緑黄色野菜です。アクが少ないので下ゆでなしで手軽に使えます。
〈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

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31日お届け

※写真はイメージです。



旬の厳選食材 フルーツトマト

北海道産 2玉

「フルーツトマト」は特定の品種名ではなく高糖度になるよう特別な栽培方法で育てられたトマトの名称です。
甘みを凝縮させるために水やりを控えるなどあえてストレスを与えて育てます。一般的なトマトよりも小ぶりですが、濃厚な甘みが蓄えられた「フルーツトマト」。そのまま食べるのがおすすめです。

〈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。

えのきたけ 1パック

根元を切り落とし、使いやすい大きさにほぐして冷凍しておくのもおすすめです。凍らせることで細胞が壊れ、調理する時にうま味成分が溶け出しやすくなります。凍ったまま味噌汁やスープに入れるだけで、手軽に深いコクをプラスできます。
〈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

夏のやわらかい人参は、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。

パプリカ(赤) 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〉キッチンペーパーに包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

つるむらさき 1パック

つるむらさきはアクが強いので、下ゆでしてから調理するのがおすすめです。葉だけでなくやわらかい茎もまるごと食べられ、刻むと出るねばりも魅力です。おひたしや胡麻和え、スープの具など、幅広い料理でぜひ食感をお楽しみください。
〈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、冷蔵庫の野菜室で保存。

水菜 1パック

夏の水菜は、生のまま食べることで瑞々しい食感と涼やかな風味を味わえます。サラダや冷やし麺にたっぷり乗せて、さっぱりと召し上がってください。
〈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

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。

8月7日お届け

※写真はイメージです。



旬の厳選食材

フルーツトマト

北海道産 2玉

「フルーツトマト」は特定の品種名ではなく高糖度になるよう特別な栽培方法で育てられたトマトの名称です。甘みを凝縮させるために水やりを控えるなどあえてストレスを与えて育てます。一般的なトマトよりも小ぶりですが、濃厚な甘みが蓄えられた「フルーツトマト」。そのまま食べるのがおすすめです。

〈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。

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。

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

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、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。

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。

梨 1玉

梨はヘタで呼吸をして実の水分や糖分を消費しているので、ヘタを下にすると呼吸を抑えることになり日持ちがよくなります。また、おしりの方が甘いのでヘタを下にしておくと糖分が全体に行きわたるといわれています。

〈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。

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、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。

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。

空心菜 1パック

シャキシャキした歯触りと、綺麗な緑の彩りをいかして炒め物にするのがおすすめです。アクが少ないので細くやわらかい茎や葉の部分は生のままサラダにしても食べられます。

〈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。