

※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18日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

白とうもろこし 1本

最近流通量が増えてきましたが、スーパーなどではなかなかお目にかかれない「白とうもろこし」。
 ゆでる時には直前に皮をむき、薄皮1枚を残してゆでましょう。電子レンジを使用する場合にも薄皮1枚を残してラップで包んで加熱します。薄皮が白とうもろこしの強い甘味と風味を残してくれます。

〈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。

えのきたけ 1パック

えのきたけは、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。くせがないので、炒め物や煮物、汁物など、どんな料理にもよくあいます。

〈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。

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。

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。

すもも 2玉

すももは、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保存して少し追熟させます。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。

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。

白なす 1本

皮がかたく果肉がギュッと締まっていますが、火を通すとトロリとやわらかくなります。厚めの輪切りにしてフライパンでソテーしたり、揚げ浸しなどにして食べると白なす特有の食感を楽しむことができます。

〈保管方法〉乾燥しないよう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。サラダ以外にもスープやチャーハン、パスタなどにも合います。

〈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。

※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25日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

白とうもろこし 1本

最近流通量が増えてきましたが、スーパーなどではなかなかお目にかかれない「白とうもろこし」。
 ゆでる時には直前に皮をむき、薄皮1枚を残してゆでましょう。電子レンジを使用する場合にも薄皮1枚を残してラップで包んで加熱します。薄皮が白とうもろこしの強い甘味と風味を残してくれます。

〈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。

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。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。

たまねぎ 2玉

たまねぎは加熱すると辛さがやわらぎます。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、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。夏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に合わせ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。

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

きゅうりは成分のほとんどが水分で身体を冷やす作用があるので、暑い夏にぴったりの野菜です。サラダや漬物、酢の物などアッサリした味付けが人気ですが、煮たり炒めたりと火を通して美味しくいただけます。

〈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。

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で包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

水菜 1束

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が、サラダでも美味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。

8月1日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

土佐あまとう 1パック

別名“ジャンボししとう”とも呼ばれ大きく迫力がある土佐あまとう。肉厚でやわらかな果肉と、苦みや辛みが少なく豊かな風味が特徴で、素焼きや炒め物、天ぷらに最適です。火の通りがよく、油との相性は抜群！ピーマンやししとうとは違った味をお楽しみください。

〈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。

エリンギ 1パック

エリンギは切り方で食感が変わります。繊維に沿って縦に切ると歯ごたえが出て、横に切るとやわらかい食感になります。いろいろな食感を楽しんでみましょう。

〈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

スライスして冷凍しておくのも便利におすすめです。食感は損なわれてしまいますが、甘みが凝縮され、特有の辛みを感じにくくなります。繊維が壊れて味もしみ込みやすいので、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。

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。

デラウェア(ぶどう) 1房

デラウェアの果粒は小粒でも強い甘さがあります。また、それを支える十分な酸味もあり、ほのかな芳香が特徴です。

〈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。

長なす 2本

長なすは果肉がやわらかくコクと甘みがあります。暑いこの時季には、揚げびたしやシンプルな焼きなすにして、冷蔵庫で冷やしてから薬味をそえるとさっぱりと食べられます。

〈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。

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〉乾燥しないようポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

小松菜 1パック

小松菜はアクが少ないので下茹での必要がないため、いろいろな料理に使える手軽な緑黄色野菜です。緑黄色野菜とはカロテンが一定の基準より多く含まれている野菜のことです。

〈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。

8月8日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

土佐あまとう 1パック

別名“ジャンボししとう”とも呼ばれ大きく迫力がある土佐あまとう。肉厚でやわらかな果肉と、苦みや辛みが少なく豊かな風味が特徴で、素焼きや炒め物、天ぷらに最適です。火の通りがよく、油との相性は抜群！ピーマンやししとうとは違った味をお楽しみください。

〈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。

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、炒め物や汁物、和え物、揚げ物など幅広い料理でお楽しみいただけます。

〈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。

たまねぎ 2玉

たまねぎは加熱すると辛さがやわらぎます。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、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。

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。

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旨み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食べましょう。

〈保管方法〉乾燥しないよう新聞紙やキッチンペーパーなどで包んで冷暗所で保存。

トマト 2玉

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。

オクラ 1パック

オクラには特有のヌメリがあります。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。

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。