

※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、餡料たまねぎなども、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。

※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14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

白とうもろこしは甘みが強く食感もやわらかいので生で食べることもできます。サラダに入れたり贅沢にそのまま丸かじりするのもいいですね。加熱していただく場合は、皮付きのまま電子レンジで（600Wで約5分）加熱すると甘みが逃げずにおいしく仕上がります。

〈保管方法〉皮付きのまま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てすむのでおすすめです。

〈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

白菜は生のままでもおいしく食べられる万能な野菜です。生で食べることで、みずみずしさや甘み、食感が引き立ち、加熱したときとは違ったおいしさを楽しめます。サラダや和え物、浅漬けなどは、暑い時期におすすめです。

〈保管方法〉新聞紙などで包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

ネクタリン 2玉

ネクタリンは桃の一種です。表面がつるつるしているので見た目は桃と言うよりすももに似ていますが、完熟したネクタリンの甘く芳醇な香りは桃そのものです。

〈保管方法〉新聞紙などで包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

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。

さやいんげん 1パック

鮮やかな緑色で料理を彩る「さやいんげん」。独特の食感をいかすためには塩を入れた熱湯でサッとゆでるのがベスト。ゆですぎるとせっかくの歯ごたえが失われてしまいます。

〈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。

8月21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

白とうもろこしは甘みが強く食感もやわらかいので生で食べることもできます。サラダに入れたり贅沢にそのまま丸かじりするのもいいですね。加熱していただく場合は、皮付きのまま電子レンジで（600Wで約5分）加熱すると甘みが逃げずにおいしく仕上がります。

〈保管方法〉皮付きのまま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〉パックのまま冷蔵庫かチルド室で保存。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。

キャベツ 1/2 1パック

夏のキャベツは巻きがしっかりとて、葉は厚めでもやわらかく甘みがあります。大葉や生姜などと一緒に浅漬けにするのもおすすめです。

〈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。

黄桃 1玉

黄桃はマンゴーのような香りと色で、果肉は白桃に比べるとしっかりとした食感です。食べる直前に2〜3時間軽く冷やすのがおすすめです。

〈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。

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。

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。

モロヘイヤ 1パック

モロヘイヤは葉や茎のやわらかい部分をサッとゆでて、お浸しや和え物、汁物の具にしてお楽しみください。葉を刻むと粘りが出るので、納豆や冷たい麺と合わせ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を茎に巻いてポリ袋に入れて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。