

※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しますが、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、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。

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。

「ワタミの宅食」受付センター

☎ 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。

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。

「ワタミの宅食」受付センター

☎ 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15日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

モロヘイヤ

夏が旬のモロヘイヤは、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、沸騰したお湯にまず茎を入れ、数十秒してから葉を入れて色が変わる程度にサッとゆでて水にさらします。水気をよく絞ってから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〉湿ったキッチンペーパーなどで包みポリ袋にいれて冷蔵庫で保存します。

なめこ 1パック

独特のぬめりと歯ごたえがあるなめこは軽く洗ってから、さっと火を通しておろし和えにしたり、汁物などにして召しあがるのがおすすめです。

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

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。

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〉ラップなどで包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

ネクタリン 1パック

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、見た目は桃というよりすもものに似ていますが、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。

ピーマン 1パック

ピーマンは切り方で味わいが変わります。繊維を断ち切る横切りより、縦切りにした方が苦みや青臭さを和らげることができます。

〈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保存。

とうもろこし 1本

とうもろこしは、薄皮ごとゆでると風味が落ちにくく甘さが引き立ちます。水から入れて沸騰させた後、3分〜5分でざるにあげ、余熱で仕上げます。

〈保管方法〉皮やひげを取らず、軽く湿らせた新聞紙などで包んでポリ袋に入れ、ひげを上にし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。

「ワタミの宅食」受付センター

☎ 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22日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

モロヘイヤ

夏が旬のモロヘイヤは、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、沸騰したお湯にまず茎を入れ、数十秒してから葉を入れて色が変わる程度にサッとゆでて水にさらします。水気をよく絞ってから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〉湿ったキッチンペーパーなどで包みポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。

マッシュルーム 1パック

マッシュルームは、弾力のある肉質で淡泊な味わいなので、炒め物やサラダ、スープ、シチューなどさまざまな料理に活用できます。

〈保管方法〉ラップなどで包むかポリ袋に入れて、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。

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。

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、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

プルーン 1パック

軸の部分にシワが寄ってきたら完熟のサインです。完熟して食べごろになると、程よい甘さと酸味、やわらかくて少しねばりのある果肉の食感を楽しむことができます。

〈保管方法〉乾燥しないようポリ袋に入れ、常温で保存。完熟後は冷蔵庫の野菜室で保存。

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、酢の物などアツ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もしっかりいただけます。

〈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。

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。

フリルレタス 1パック

葉の縁がフリル状に縮れ、見映えが良いフリルレタス。みずみずしい食感とマイルドな苦味がサラダやサンドイッチの具にぴったりです。

〈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。

「ワタミの宅食」受付センター

☎ 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。