

※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おいしくいただけます。

〈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。

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。

※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29日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

種無し巨峰 1パック

大きな房で芳醇な香り、
「ぶどうの王様」ともいわれる巨峰。
元来 種の周りにある酸味が、種無し
巨峰にはありません。甘さを多く感
じられるところが魅力です。
また、種を取る必要がなく食べやす
いので、じっくりと味を楽しめます。

〈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。

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。しいたけの旨みは、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旨みがさらに増します。

〈保管方法〉湿気に弱いため、新聞紙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

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。

にんにく 1玉

料理の香りづけに人気のにんにく。香りの強さは切り方で調節できます。ほのかな香りを楽しむなら、あまり切らずに大きいままで。強い香りを出したい時には細かく切ったり、すりおろして使います。

〈保管方法〉網袋やかごなどに入れて風通しのよい所で保存。

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

オクラには特有のぬめりがあります。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切ると彩りがよく、独特の食感が楽しめます。

〈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。

ニラ 1束

ニラは刻んで調味料に漬けるだけで、白いご飯や麺類、肉料理、魚料理、豆腐など、いろいろなメニューと相性がよくおいしく食べられます。※ニラのおい成分は刺激が強いので、食べすぎると腸内環境が悪くなる場合があります。適度に楽しみましょう。

〈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。

「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。

9月5日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

種無し巨峰 1パック

大きな房で芳醇な香り、
「ぶどうの王様」ともいわれる巨峰。
元来 種の周りにある酸味が、種無し
巨峰にはありません。甘さを多く感
じられるところが魅力です。
また、種を取る必要がなく食べやす
いので、じっくりと味を楽しめます。

〈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。

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。

じゃがいも 2玉

ゆでたり蒸したりするときは皮ごと調理し、あとで皮をむいたほうが水っぽくならず、栄養
成分の損失も少なくてすみます。皮がやわらかい小粒のものは、皮ごと炒め物や揚げ物にす
るのもおすすめです。

〈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

大根は切って冷凍しておくのもおすすめです。繊維が壊れて短時間で味が染みるようになり
ます。短冊切りやいちよう切りなら食感の変化が少なく汁物や炒め物に使えます。

〈保管方法〉ラップで包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

冷凍する場合は、小分けにして保存袋に入れて冷凍庫で保存。

ししとう 1パック

そのまま加熱調理すると破裂する恐れがあるので、切り込みを入れるか穴をあけましょう。
種ごと食べられますが、辛みがある場合もあります。気になる場合は、種を取り除きます。

〈保管方法〉キッチンペーパー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旨み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ます、旨みも増します。

〈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。

レンコン 1パック

穴の開いた独特な見た目が特徴のレンコン。切った直後に酢水につけることでアクが抜けて
変色を防ぐことができます。

〈保管方法〉湿らせたキッチンペーパーなどで包んで保存袋に入れて、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。

「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。