

※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12日お届け



※写真はイメージです

旬の厳選食材

坊ちゃんかぼちゃ 1玉

「坊ちゃんかぼちゃ」は、手のひらサイズの小さなかぼちゃ。ホクホクした食感で甘味があり中身をくりぬいて具材を詰めるなど、まるごと料理すると食卓が華やかになります。

〈保管方法〉新聞紙などで包んで
 冷蔵庫の野菜室で保存。

舞茸 1パック

舞茸は炊き込みご飯や天ぷら、鍋物や汁物で旨み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。

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て、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

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ため、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。

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。

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、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束

小松菜はアクが少ないので下ゆ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。

9月19日お届け



※写真はイメージです

旬の厳選食材

坊ちゃんかぼちゃ 1玉

「坊ちゃんかぼちゃ」は、手のひらサイズの小さなかぼちゃ。ホクホクした食感で甘味があり中身をくりぬいて具材を詰めるなど、まるごと料理すると食卓が華やかになります。

〈保管方法〉新聞紙などで包んで
 冷蔵庫の野菜室で保存。

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

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おすすめです。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。

白菜 1/4 1パック

白菜は水分を多く含んでいるので、煮物や蒸し料理、汁物などに適しています。また、塩もみして水分を抜くことでサラダや和え物にも使えます。

〈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。

りんご 1玉

りんごを輪切りにする「スターカット」がおすすめです。好みの厚さにスライスすれば皮の食感も気になりません。皮や皮の近くに多い栄養成分もむだなく摂ることができます。

〈保管方法〉風通しのよい冷暗所で保存。

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、暑い時季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。

みょうが 1パック

薬味としてよく使われるみょうがは、さわやかな香りと独特な風味が特徴の野菜です。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などで包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

チンゲンサイ 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。

※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26日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

殻付き銀杏 1パック

秋の味覚の銀杏は、ねっとりとした食感と独特の風味が魅力です。塩をつけるだけでもおいしくいただけますが、炊き込みご飯や茶碗蒸しの具にもぴったりの食材です。

〈殻の剥き方〉～電子レンジで加熱する方法～
 紙封筒に10粒程を入れて口を2～3回しっかりと折り、電子レンジ500Wで30～40秒加熱。

(加熱中は強めの破裂音がします。封筒が破れてしまうことがあるので様子を見ながら加熱しましょう。)
 加熱すると殻にヒビが入るので、殻と薄皮をむいてください。

〈保管方法〉湿らせたキッチンペーパーで包んで保存袋に入れて冷蔵庫で保存。

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、軽く洗ってから汁物やおろし和えなどの食べ方がおすすめです。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冷凍保存。

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おすすめです。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。サラダにかけて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。

栗 1パック

秋の味覚として人気の栗。栗は傷みやすいので、できるだけ早く食べるようにしましょう。長い時間置いておくと水分が蒸発して乾燥し、かたくなったり、食味が悪くなったりします。

〈保管方法〉新聞紙などで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。

長なす 2本

長なすを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が、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。

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、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に包んで保存袋に入れて、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に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。

10月3日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

殻付き銀杏 1パック

秋の味覚の銀杏は、ねっとりとした食感と独特の風味が魅力です。塩をつけるだけでもおいしくいただけますが、炊き込みご飯や茶碗蒸しの具にもぴったりの食材です。

〈殻の剥き方〉～電子レンジで加熱する方法～
 紙封筒に10粒程を入れて口を2～3回しっかりと折り、電子レンジ500Wで30～40秒加熱。

(加熱中は強めの破裂音がします。封筒が破れてしまうことがあるので様子を見ながら加熱しましょう。)

加熱すると殻にヒビが入るので、殻と薄皮をむいてください。

〈保管方法〉湿らせたキッチンペーパーで包んで保存袋に入れて冷蔵庫で保存。

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うま味がさらに増します。

〈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。

人参 2本

人参は品種と産地を変えて生産されているため、一年中購入することができますが、本来の旬は9月から12月頃といわれています。

〈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て、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

種なし柿 1玉

柿のなかでも種がない品種で食べやすいのが特徴です。10月～12月が食べ頃とされているので旬の味をお楽しみください。※まれに小さな種がある場合があります。ご注意ください。

〈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。

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。

里芋 1パック

里芋は保存性が高く一年を通して見かける野菜ですが、秋から冬にかけてが旬です。煮物にしたり、炊き込みご飯の具にするなど、ねっとりとした食感をお楽しみください。

〈保管方法〉新聞紙や紙袋で包んで風通しのよい冷暗所で保存。

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ます。以前は鍋物に使うことが主流でしたが、サラダで食べるおいしさ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〉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

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。