

※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24日お届け

※写真はイメージです。



旬の厳選食材

加賀れんこん 1パック

伝統的な加賀野菜のひとつで石川県金沢市を中心に栽培され全国にも出荷されますが、ほとんどが県内で消費されています。肉厚ででんぷん質が多く、調理にはつなぎを必要としないほどの強い粘りがあります。穴は小さく、ずっしりとした重さを感じます。

〈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。

人参 2本

人参は品種と産地を変えて1年中生産されていますが、本来の旬は9月から12月頃といわれています。秋から冬にかけての寒い時期に育つ人参は、凍ってしまわないよう糖を蓄えるため甘さが増すそうです。

〈保管方法〉新聞紙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。

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おすすめです。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。

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。

きゅうり 2本

サラダや漬物、酢の物などが人気の食べ方ですが、種を取って炒めたり皮をむいて煮込んだりと、火を通しておいしくいただけます。煮汁を含んだきゅうりは、なすやとうがんにも似たやさしいおいしさです。

〈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。

かぶ 1束

かぶは、根菜類のなかでも比較的辛み成分が少なく、生でも食べやすい野菜です。サラダや漬物などにすると、かぶそのもののおいしさを味わうことができます。

〈保管方法〉葉を切り離し、それぞれ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。

春菊 1パック

春菊は生でも食べられます。葉がやわらかく、独特の苦味も生だと強くないのでサラダにぴったり。嚼むたびに豊かな香りが広がります。太い茎はさっと塩ゆでしましょう。

〈保管方法〉湿らせたキッチンペーパーや新聞紙などで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜で立てて保存。

「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。

10月31日お届け

※写真はイメージです。



旬の厳選食材

加賀れんこん 1パック

伝統的な加賀野菜のひとつで石川県金沢市を中心に栽培され全国にも出荷されますが、ほとんどが県内で消費されています。肉厚ででんぷん質が多く、調理にはつなぎを必要としないほどの強い粘りがあります。穴は小さく、ずっしりとした重さを感じます。

〈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。

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。冷凍することにより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。

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、あとで皮をむくと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。

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。

黄色りんご 1玉

近年生産数や品種が増えてきた黄色りんご。皮に含まれる色素の違いによって黄色くなります。赤色のりんごにも劣らず甘みや香りを楽しめます。

〈保管方法〉風通しのいい冷暗所で保存。

なす 3本

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。

ごぼう 1パック

切ったごぼうは空気に触れると変色してしまうので、すぐに水につけます。長時間つけるとせっかくの栄養成分が流れ出て風味も落ちてしまうので短時間にしましょう。白く仕上げたい場合は、酢水につけます。

〈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。

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、すぐに使えるのでおすすめです。

〈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。

11月7日お届け



旬の厳選食材

インカのめざめ 1パック

『インカのめざめ』は、断面は鮮やかな黄色で、栗やさつまいもに似た上品な甘さとホクホクした食感が特徴のじゃがいもです。皮ごと蒸したり、揚げたり、じゃがバターにして素材の味をお楽しみください。

〈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。

※写真はイメージです。

エリンギ 1パック

エリンギは、包丁で切るのではなく、根元に切り込みを入れてゆっくり繊維をはがすように裂くと煮物や炒め物、汁物などにしたときに味のしみ込みがよくなり、食感も楽しめます。

〈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。

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。冷凍することにより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。

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。秋から冬にかけての寒い時期に育つ人参は、自身が凍ってしまわないよう糖を蓄えるため甘さが増すそうです。

〈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立てて保存。

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。

みかん 3玉

ヘタを下向きにして保存すると乾燥を防いで圧力によるダメージも抑えられます。やわらかい部分はつぶれやすく、つぶれた部分は傷みやすいので気をつけましょう。

〈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。

トマト 2玉

生でもおいしいトマトですが、加熱すると甘みやうま味が増します。ほかの食材といっしょに煮込んだり炒めたりすると、ほかの食材の味も引き立ててくれます。

〈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。

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〉新聞紙などで包んで風通しのよい冷暗所で保存。

小松菜 1パック

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

☎ 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。

11月14日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

インカのめざめ 1パック

『インカのめざめ』は、断面は鮮やかな黄色で、栗やさつまいもに似た上品な甘さとホクホクした食感が特徴のじゃがいもです。皮ごと蒸したり、揚げたり、じゃがバターにして素材の味をお楽しみください。

〈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。

しいたけ 1パック

しいたけは洗うと水っぽくなり、風味が逃げてしまうため、汚れは軽く払うか、湿らせたキッチンペーパーなどで拭き取ります。汚れは裏側のヒダ部分にたまりやすいので確認しましょう。

〈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。

人参 2本

人参は品種と産地を変えて一年中生産されていますが、本来の旬は9月から12月頃といわれています。秋から冬にかけての寒い時期に育つ人参は、凍ってしまわないよう糖を蓄えるため甘さが増すそうです。

〈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。

大根1/2 1パック

大根は秋から冬にかけてが旬です。この時季の大根は、ジューシーで辛味やえぐみが少なく甘みが強いので、生でもおいしく食べられます。

〈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。

ラフランス(洋梨) 1玉

幸水などの和梨とは異なり、ごつごつした見た目と、滑らかな食感が特徴です。収穫してから熟成させる必要があり、ヘタの部分がやわらかくなったら食べごろのサインです。

〈保管方法〉新聞紙や紙袋などで包んで風通しのよい冷暗所で保存。

ピーマン 1パック

ピーマンは、切らずに丸ごと焼くのがおすすめです。数か所穴をあけて弱火でじっくり焼くととっても甘くなります。種も気にならずに食べられます。ピーマンの苦みが苦手な方もぜひおためしください。

〈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。

ブロッコリー 1玉

ブロッコリーは茎や葉といったほとんどの部分を食べることができます。茎は皮をむいて薄く切ってから塩ゆでや炒め物にすると、ホクホクしておいしいいただけます。

〈保管方法〉ポリ袋に入れて冷蔵庫のチルド室か冷蔵室で保存。

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。