

※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



※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。

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、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。

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季に育つ人参は、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くいただけます。

〈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。

※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21日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

もものすけ 1パック

紅色の可愛らしい見た目が特徴の「もものすけ」。やわらかくてほんのり甘みのある赤かぶです。皮に切り込みを入れると手でも簡単に剥けてそのまま生で食べられます。酢やレモン汁をかけるとさらに色味が鮮やかになり、ピクルスや酢漬けにぴったりです。

〈保管方法〉冷蔵庫の野菜室で保存。
お早めに召しあがってください。

えのきたけ 1パック

えのきたけは洗わずにそのまま調理しましょう。洗うことでうま味や風味が落ちたり、ぬめりが出てシャキシャキした食感が損なわれてしまいます。

〈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。

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

一年を通して見かけるじゃがいも。寒い冬には煮込んだり、スープやグラタンにするなどホッと温まる料理にするのがおすすめです。

〈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

11月～3月頃に収穫される冬キャベツは、葉が肉厚で加熱すると甘みが増すため、ロールキャベツ、ポトフなどの煮込み料理におすすめです。

〈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。

りんご 1玉

おすすめの切り方は、輪切りにする「スターカット」。お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。

長なす 2本

長なすは果肉がやわらかいので、加熱すると味が染みて食感もよくなります。煮物や炒め物、揚げ物、焼きなす、田楽などにして召しあがってください。

〈保管方法〉冷気と乾燥が苦手なので新聞紙などに包んで冷暗所、または冷蔵庫の野菜室で保存。

さつまいも 1本

さつまいもは、じっくりと時間をかけて熱を加えると、でんぷんが分解されて甘みが増します。焼きいも、蒸しいも、天ぷら、炊き込みご飯などで、さつまいもの甘み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。

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。

※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28日お届け



※写真はイメージです。

旬の厳選食材

もものすけ 1パック

紅色の可愛らしい見た目が特徴の「もものすけ」。やわらかくてほんのり甘みのある赤かぶです。皮に切り込みを入れると手でも簡単に剥けてそのまま生で食べられます。酢やレモン汁をかけるとさらに色味が鮮やかになり、ピクルスや酢漬けにぴったりです。

〈保管方法〉冷蔵庫の野菜室で保存。
お早めに召しあがってください。

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。

じゃがいも 2玉

一年を通して見かけるじゃがいも。寒い冬には煮込んだり、スープやグラタンにするなどホッと温まる料理にするのがおすすめです。

〈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。

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。

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。

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。

カリフラワー 1玉

白い見た目が特徴のカリフラワー。秋から冬にかけて旬を迎えるカリフラワーは炒め物やサラダ、ポトフやシチューなどさまざまな料理に使えます。

〈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で立てて保存。

グリーンリーフ 1束

葉が緑色でカールしているので、サラダに加えると華やかな印象になります。お浸しにするのもおすすめです。ほん酢しょうゆとかつお節でさっぱりといただけます。

〈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。