

※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。

12月26日お届け

※写真はイメージです。



## 旬の厳選食材

### 金時にんじん 2本

金時にんじんは、肉質がやわらかく強い甘みがあり、芯まで赤く鮮やかな色あいが特徴です。縁起の良い見た目から正月料理や京料理に欠かせない食材として名前が広く知られています。

〈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。

### エリンギ 1パック

エリンギは弾力があり、独特な歯ごたえが特徴です。炒めものや揚げ物、パスタ、スープなど幅広く使える食材です。

〈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て冷凍庫で保存。

### 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。寒い時季の大根は、みずみずしく甘みが強いのが特徴で、おでんやふろふき大根、豚汁など温まる料理にぴったりです。

〈保管方法〉ラップで包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

### たまねぎ 2玉

スライスして冷凍しておくとし甘みが凝縮され、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。

### 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。

### 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、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。

### えびいも 1玉

えびいもは里芋と同じく、ねっとりとした食感が特徴です。粘りが強くキメが細かいので、煮込んでも煮崩れしにくいので、煮物やおでんなどに最適です。

〈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。

### ニラ 1束

ニラは炒め物や鍋物のほかに、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。

※ニラにおいて成分アリシンは刺激が強いので、食べすぎると腸内環境が悪くなる場合があります。

〈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。

1月9日お届け



※写真はイメージです。

## 旬の厳選食材

### 九条ねぎ 1パック

九条ねぎは、しっかりしていながらもやわらかく、風味の良い青ねぎです。葉の内側に「ぬめり」があり、ここに甘みが凝縮されています。ねぎは青い部分と白い部分で栄養価やうま味が異なるのも特徴。それぞれ余すことなく楽しみましょう。

〈保管方法〉  
新聞紙などで包んで冷暗所または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生産されているため、一年中購入することができますが、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。

#### たまねぎ 2玉

スライスして冷凍しておくとうま味が凝縮され、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。

#### 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。

#### キウイフルーツ 2玉

国産のキウイフルーツの旬は、11月から4月頃です。追熟させてからやさしく包み込むように持って、弾力を感じるくらいが食べごろ（完熟）です。

〈保管方法〉キッチンペーパーなどで1つずつ包み、日の当たらない風通しのよい場所で常温保存。  
完熟したものは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。

#### ほうれん草 1パック

ほうれん草にはアクの成分が含まれており、えぐみの原因となります。水溶性なので、たっぷりの熱湯で短時間ゆでたら、水につけて一気に冷やすとえぐみを減らすことができます。

〈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。

#### サニーレタス 1株

サニーレタスは葉先が濃い紅色をしており、やわらかい葉質で、サラダ巻きや巻き物の料理に向いています。焼いたお肉に巻くとさっぱりと食べられます。

〈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。

1月16日お届け

※写真はイメージです。



## 旬の厳選食材

### 芽キャベツ

1パック

コロコロとしてかわいらしい、キャベツのミニチュアのような芽キャベツ。甘みの中にほのかな苦みがあるのが特徴。バター炒めやシチューなど、洋風の料理に向いています。また、根元に十字に切込みを入れて、そのままフライにするのもおすすめです。

〈保管方法〉

軽く湿らせた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。

### なめこ 1パック

なめこは、洗いすぎるとうま味や栄養分が失われてしまうので、汚れをさっと落とす程度にしましょう。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。

### たまねぎ 1パック

スライスして冷凍しておくとうま味が凝縮され、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

一年を通して見かけるじゃがいも。寒い時季には煮込んだり、スープやグラタンにするなどホッと温まる料理によく合います。

〈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。

### 大根 1/2 1パック

大根は季節ごとに味わいが変わります。冬の大根は、みずみずしく甘みが強いのが特徴で、おでんやふろふき大根、豚汁など温まる料理にぴったりです。

〈保管方法〉ラップで包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

### ポンカン（柑橘） 2玉

ポンカンは甘みが強く濃厚な味わいで、香りもよく酸味は控えめです。皮は剥きやすく、内皮は薄くやわらかいのでそのまま食べることができますが、種が多いので気をつけましょう。

〈保管方法〉ポリ袋にいれて冷暗所で保存。

### 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。

### ラディッシュ 1束

ラディッシュは植えてから約20日ほどで食べられるため、「二十日大根」とも呼ばれています。お酢と合わせるとより鮮やかな赤色となり、食卓に彩りをそえてくれます。

〈保管方法〉葉を切り離して、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。

### 水菜 1パック

今では一年中見かける水菜ですが、寒い旬の時季に味がよくなります。シャキシャキと食感がよく、肉や魚の臭みを消してくれるので鍋物におすすめです。

〈保管方法〉葉先を乾燥させないように、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。

※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。

1月23日お届け

※写真はイメージです。



## 旬の厳選食材

### 芽キャベツ

1パック

コロコロとしてかわいらしい、キャベツのミニチュアのような芽キャベツ。甘みの中にほのかな苦みがあるのが特徴。バター炒めやシチューなど、洋風の料理に向いています。また、根元に十字に切込みを入れて、そのままフライにするのもおすすめです。

〈保管方法〉

軽く湿らせた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。

### 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、新聞紙などで包んで軸を上にして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。

### 人参 2本

料理の材料として多様に活躍する人参。ドレッシングにす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。

### 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。

### いよかん（柑橘） 1玉

いよかんは紅色の皮を剥いたとたんに広がるさわやかな香りが特徴です。大粒の果肉の中には果汁が滴り落ちる程たっぷり。甘みと酸味のバランスがよく、長年親しまれています。

〈保管方法〉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ます、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。

### スティックセニョール 1パック

茎はアスパラガスのような歯ごたえでほんのり甘味があり、花蕾（からい）はブロッコリーよりもやわらかい食感です。ゆですぎると食感が悪くなってしまうので、さっと火を通して食感を味わいましょう。

〈保管方法〉湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

### ほうれん草 1パック

ほうれん草にはアクの成分が含まれており、えぐみの原因となります。水溶性なので、たっぷりの熱湯で短時間ゆでてから、水につけて一気に冷やすとえぐみを減らすことができます。

〈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

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。