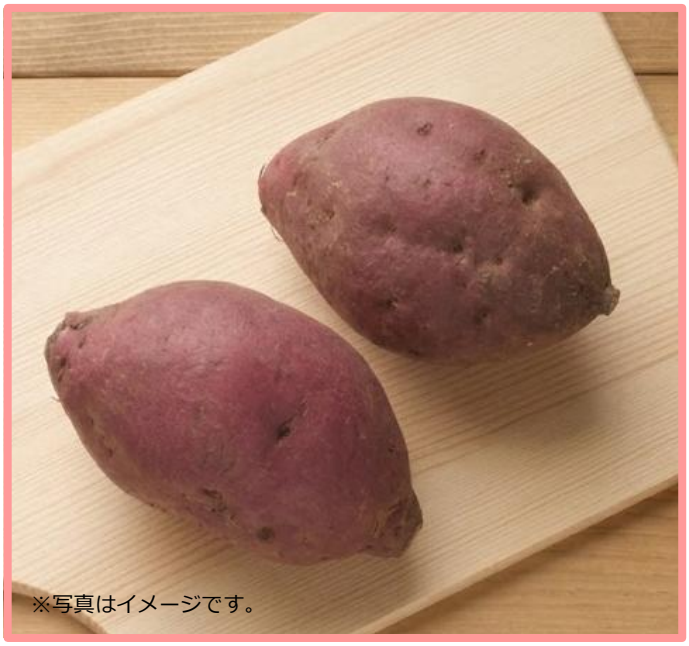
# 旬の野菜BOX

※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6日お届け


※写真はイメージです。

## 旬の厳選食材

**安納芋**　2本

安納芋はコロンと丸みのある形をしています。
果肉はオレンジ色で加熱すると濃い黄色になります。
水分量が多く糖度が高いので、焼き芋にすると甘みが増し、蜜があふれてねっとりとした食感になります。

〈保管方法〉新聞紙などに包んで涼しい冷暗所で保存。

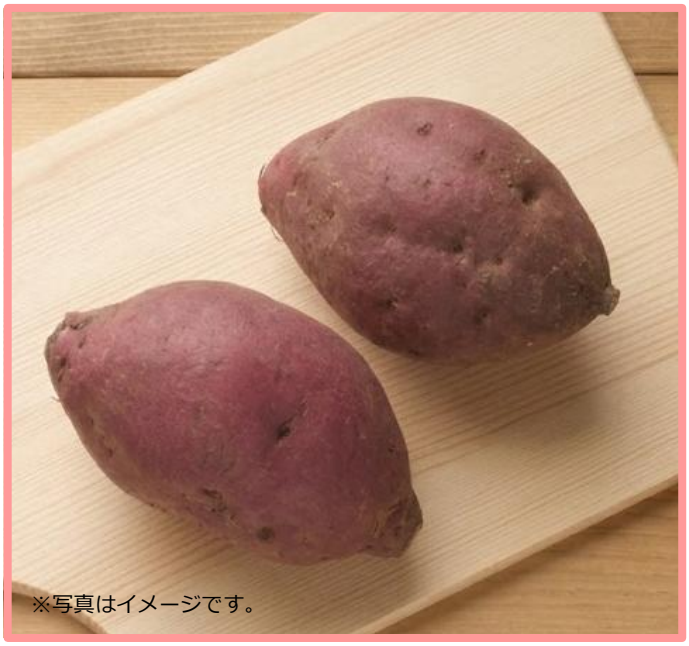
| | |
|---|---|
| **しいたけ**<br>1パック | **煮物に揚げ物、炒め物と幅広く使えるしいたけ。しいたけのうま味は、ほかの食材を引き立ててくれます。昆布やかつお節の出汁と合わせると相乗効果でうま味がさらに増します。**<br>〈保管方法〉湿気に弱いため、新聞紙などで包んで軸を上にして冷蔵庫の野菜室で保存。 |
| **たまねぎ**<br>2玉 | **たまねぎは加熱すると辛さがやわらぎます。たまねぎを切る際に涙が出るのを抑えるには、よく冷やし、包丁やたまねぎの切り口を水でよく濡らして切るのがおすすめです。**<br>〈保管方法〉新聞紙などで包んで冷蔵庫の野菜室で保存。 |
| **じゃがいも**<br>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てすむのでおすすめです。**<br>〈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。 |
| **だいこん**1/2<br>1パック | **だいこんは１年中食べられますが、季節ごとに味わいが変わります。秋から冬の寒い時季のものは、みずみずしく甘みが増しているので煮物にしたり、生のままサラダや漬物にするのもおすすめです。**<br>〈保管方法〉ラップで包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。 |
| **太秋**（柿）<br>1玉 | **スーパーではあまり見かけない柿「太秋」は、大ぶりな果実とサクッとした歯ごたえが特徴です。果肉はきめ細かくジューシーで、甘みが引き立ちます。**<br>〈保管方法〉新聞紙などで包んでポリ袋に入れて風通しのよい冷暗所で保存。 |
| **ピーマン**<br>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。数か所に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。**<br>〈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**<br>1本 | **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。**<br>〈保管方法〉保存袋に入れて冷蔵庫の冷蔵室かチルド室で保存。 |
| **フリルレタス**<br>1パック | **葉の縁がフリル状に縮れ、見映えがよいフリルレタス。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。**<br>〈保管方法〉湿らせたキッチンペーパー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
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。

# 旬の野菜BOX

※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13日お届け


※写真はイメージです。

## 旬の厳選食材

**安納芋**　2本

安納芋はコロンと丸みのある形をしています。
果肉はオレンジ色で加熱すると濃い黄色になります。
水分量が多く糖度が高いので、焼き芋にすると甘みが増し、蜜があふれてねっとりとした食感になります。

〈保管方法〉新聞紙などに包んで涼しい冷暗所で保存。

| | |
|---|---|
| **なめこ**<br>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。**<br>〈保管方法〉パックのまま冷蔵室かチルド室で保存。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**<br>2玉 | **蒸したり揚げたり煮込んだり、さまざまな調理法で楽しめる万能野菜のじゃがいも。献立の幅をぐっと広げてくれる頼もしさと、冷暗所で長く保存できていつでも使えるのが魅力です。**<br>〈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。 |
| **にんじん**<br>2本 | **にんじん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。秋から冬にかけて育つにんじんは、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。**<br>〈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。 |
| **ごぼう**<br>1パック | **ごぼうは空気に触れると変色してしまうので、切って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。**<br>〈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。 |
| **ラフランス**<br>1玉 | **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。**<br>〈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。 |
| **トマト**<br>2玉 | **トマトは下ゆでしたり調理したりしなくても食べられるため、手軽に栄養を摂取できるのが魅力です。新しい品種も続々登場し、1年中楽しめる、バリエーション豊富な野菜です。**<br>〈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。 |
| **えびいも**<br>2個 | **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ため、煮物やおでんなどに最適です。**<br>〈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**<br>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。**<br>〈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
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。

# 旬の野菜BOX

※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20日お届け




## 旬の厳選食材

### 和田さんのごぼう　1本

北海道帯広市で100年以上続く和田農園。大切にしているのは、安全安心で体と環境にやさしくおいしいこと。土には海藻など自然のミネラル分を入れ農薬や化学肥料は極力使いません。
研究を重ねた畑で育てるごぼうは、土臭さが少なく甘みがあり、その糖度は果物に匹敵するほどです。

〈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。

| | |
|---|---|
| **ぶなしめじ**<br>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。**<br>〈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。 |
| **にんじん**<br>2本 | **にんじん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。秋から冬にかけて育つにんじんは、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。**<br>〈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**<br>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。繊維が壊れることで味もしみ込みやすくなるので、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。**<br>〈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<br>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。**<br>〈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**<br>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。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。**<br>〈保管方法〉風通しのよい冷暗所で保存。 |
| **なす**<br>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。またなすは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、うま味も増します。**<br>〈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。 |
| **れんこん**<br>1パック | **れんこんは切る向きや厚さ、調理時間、あく抜きの仕方で食感が変わります。同じ輪切りでも、厚く切って水にさらしたものを煮ればホクホクに、薄くスライスして酢水につけたものはシャキッとした食感を楽しむことができます。**<br>〈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。 |
| **水菜**<br>1束 | **今では一年中見かける水菜ですが、寒い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。**<br>〈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
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。

# 旬の野菜BOX

※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27日お届け




## 旬の厳選食材

### 和田さんのごぼう　1本

北海道帯広市で100年以上続く和田農園。大切にしているのは、安全安心で体と環境にやさしくおいしいこと。土には海藻など自然のミネラル分を入れ農薬や化学肥料は極力使いません。
研究を重ねた畑で育てるごぼうは、土臭さが少なく甘みがあり、その糖度は果物に匹敵するほどです。

〈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。

| | |
|---|---|
| **えのきたけ**<br>1パック | **お鍋がおいしいこれからの季節に活躍するえのきたけ。シャキシャキとした食感を生かすため、調理の際は洗わずにそのまま使いましょう。洗ってしまうとうま味や風味が落ちるだけでなく、ぬめりが出て食感も損なわれてしまいます。**<br>〈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**<br>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。**<br>〈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**<br>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てすむのでおすすめです。**<br>〈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。 |
| **だいこん**1/2<br>1パック | **だいこんは１年中食べられますが、季節ごとに味わいが変わります。秋から冬の寒い時季のものは、みずみずしく甘みが増しているので煮物にしたり、生のままサラダや漬物にするのもおすすめです。**<br>〈保管方法〉ラップで包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。 |
| **キウイフルーツ**<br>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。**<br>〈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。<br>完熟したものは冷蔵庫の野菜室で保存。 |
| **きゅうり**<br>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、火を通しても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。**<br>〈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。 |
| **しょうが**<br>1パック | **さわやかな香りとほのかな苦みと辛みが特徴のしょうが。すりおろして薬味にしたり、薄く切って煮物や炒め物に加えることで料理のアクセントになります。**<br>〈保管方法〉乾燥しないよう新聞紙などで包んでポリ袋に入れ、冷暗所か冷蔵庫の野菜室で保存。 |
| **ニラ**<br>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。**<br>**※ニラのにおい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。**<br>〈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。