

# 今週のお届け内容



※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。

## タスパスくまもとのレタス

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に包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

## なめこ

なめこのヌメリは水溶性食物繊維のムチンという成分で、粘膜を保護する効果があると言われています。洗う際は、さっと熱湯を回しかけると特徴であるヌメリと食感を生かすことができます。

〈保管方法〉パックのまま冷蔵室かチルド室で保存。  
冷凍する場合はほくして保存袋に入れて冷凍保存。

## 人参

人参はカロテンが豊富に含まれている緑黄色野菜です。特に表皮の下に多いのでできるだけ丸ごと調理するのがおすすめです。

〈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。

## じゃがいも

じゃがいもは炭水化物が多いことで知られていますが、ビタミンCも多い食材です。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても失われにくいのが特徴です。

〈保管方法〉新聞紙で包んで風通しのよい冷暗所で保存。

## 白菜

冬に旬を迎える白菜。水分を多く含んでいるので、お鍋や煮物、蒸し料理などが適しています。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〉新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

## いよかん

いよかんは爽やかな香りとジューシーな味わいが特徴です。体がビタミンCと水分を求めるお風呂あがりやスポーツ後に一層おいしく召し上がれます。

〈保管方法〉ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

## トマト

加熱すると、甘みやうま味が増します。トマトに含まれるビタミンCは減少するものの、リコピンは加熱することで細胞壁が壊れ、油に溶けやすい性質もあり、吸収率がアップします。

〈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。

## 豆苗

とても栄養価の高い野菜で、シャキシャキとした食感と豆の豊かな香りを生かす生食か、サツと熱を加えたレア状態がおすすめです。

〈保管方法〉パックのまま冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

## 小松菜

小松菜には鉄やカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。また、小松菜に含まれるカロテンは油と一緒にとると吸収されやすくなるので炒め物がおすすです。

〈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。



# 旬の野菜BOX

※1月14日お届け



## 主役食材

### タスパスくまもとのレタス

熊本県八代市にて生産者35名でレタスを栽培しています。

比較的温暖な地域ですが、栽培期間である冬には霜や雪も降ります。

寒さからレタスを守るようにハウス栽培を増やし、手間と時間を惜しまず熱い気持ちで

栽培に取り組んでいます。

「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をつけてダイヤルするなど番号を通知してお掛けください。

ご意見ご要望は  
こちらまで▶▶▶  
今週の旬の野菜BOXはいかがでしたか？ぜひ感想をお聞かせください。



## おすすめアレンジレシピ



### ロールレタス

#### 材料 (2人前)

- ・挽き肉 100g
- ・塩 少々
- ・レタス 4枚
- ・水(スープ用) 200cc  
(レタスが半分浸る程度)
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩こしょう 少々

#### 作り方

- ①挽き肉に塩を加えて粘り気が出るまでこね、4等分にする。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、レタスを1枚ずつお湯にサッとくぐらせる。
- ③②のレタスを芯側を下にして広げ、中央よりやや下に①のたねを置く。  
レタスの下側をたねを覆うように巻き、両端を中央に向かって折りたたみ、残りを上側に  
向かって巻く。
- ④鍋に③の巻き終わりが下になるように並べ、  
スープ用の水・コンソメ・塩こしょうを加えて  
中火にかける。
- ⑤レタスにスープを時々かけながら煮込み、火が  
通ったら器に盛り付ける。

## おすすめアレンジレシピ



### レタスチャーハン

#### 材料 (1人前)

- ・レタス 50g (1/4個)
- ・長ねぎ 20g
- ・油 10cc
- ・卵 1個
- ・ご飯 200g
- ・豚ひき肉 30g
- ・にんにくみじん切り 3g
- ・塩こしょう 少々
- ・しょうゆ 小さじ1/2

#### 作り方

- ①レタスは水で洗って3cm角に切る。  
長ねぎは水で洗って1mm幅の小口切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、卵を溶いて入れ、  
ゆっくりかき回して炒り玉子を作り、  
別の容器に移す。
- ③フライパンに油をひき、豚ひき肉を入れて  
中火にかけて炒め、①の長ねぎ・にんにくを  
加えて炒める。
- ④③にご飯を加え、塩こしょうをふって炒め、  
醤油を入れ全体に混ぜるまで炒める。
- ⑤④に②・レタスを入れてサッと混ぜ合わせ、  
器に盛る。

## おすすめアレンジレシピ



### じゃがバター

#### 材料

- ・じゃがいも 1個
- ・バター 適量
- ・塩 適量

#### 作り方

- ①じゃがいもは水で洗い、十字に切り込みを入れ、  
ペーパータオルで包み、その上からラップで包む。
- ②耐熱容器に①のじゃがいもを入れて、500Wで  
約10分柔らかくなるまで加熱する。
- ③器に盛り付け、お好みでバターと塩をかける。

## おすすめアレンジレシピ



### 白菜のツナ和え

#### 材料 (2人前)

- ・白菜 200g
- ・ツナ缶(油漬) 1缶(70g)
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ1

#### 作り方

- ①白菜は1~2cm幅に切る。
- ②耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ  
500wで約5分加熱し、水気を切る。
- ③②にツナ缶(油ごと)とポン酢しょうゆを加えて  
混ぜあわせる。

※レシピの写真は調理・盛り付け後のイメージです。  
※レシピの一部の食材についてはご準備いただくものが含まれます。

# 今週のお届け内容



# 旬の野菜BOX

※1月21日お届け

※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。

## タスパスくまもとのレタス

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に包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

## ぶなしめじ

ぶなしめじは食物繊維を多く含む食材です。うま味成分のアミノ酸も多く、煮物、炊き込みごはん、汁物、炒め物などさまざまな料理に取り入れやすい食材です。

〈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

人参はカロテンが豊富に含まれている緑黄色野菜です。特に表皮の下に多いのでできるだけ丸ごと調理するのがおすすめです。

〈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。

## じゃがいも

炭水化物が多いことで知られていますが、ビタミンCも多い食材です。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても失われにくいのが特徴です。

〈保管方法〉新聞紙で包んで風通しのよい冷暗所で保存。

## 大根

大根は90%以上が水分で構成される低カロリーな野菜です。大根に含まれるビタミンCや葉酸は水に溶けやすいので、サラダやスープで汁ごと食べるのがおすすめです。

〈保管方法〉ラップで包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

## 甘夏

甘夏は、ビタミンCやクエン酸、カリウムが豊富な果物です。ほどよい甘味と全体にさっぱりとした清々しい味が魅力です。

〈保管方法〉 風通しの良い冷暗所で保存。

## 長なす

長なすの紫紺色は、ナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種です。炒め物や天ぷら、トマト煮など幅広い調理法で楽しめます。

〈保管方法〉新聞紙で包んで冷暗所、または冷蔵庫の野菜室で保存。

## せり

せりは数少ない日本原産の野菜のひとつで、香り高く食感が楽しめる野菜です。加熱し過ぎるとせっかくの歯応えも香りもなくなってしまうので注意しましょう。

〈保管方法〉根を濡れた新聞紙やキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

## 水菜

「水菜が並び始めると冬本番」と言われるほど、寒い時期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、新聞紙で包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。



### 主役食材

#### タスパスくまもとのレタス

熊本県八代市にて生産者35名でレタスを栽培しています。

比較的温暖な地域ですが、栽培期間である冬には霜や雪も降ります。

寒さからレタスを守るようにハウス栽培を増やし、手間と時間を惜しまず熱い気持ちで栽培に取り組んでいます。

「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をつけてダイヤルするなど番号を通知してお掛けください。

ご意見ご要望はこちらまで▶▶▶  
今週の旬の野菜BOXはいかがでしたか？ぜひ感想をお聞かせください。



## おすすめアレンジレシピ

### ロールレタス



#### 材料 (2人前)

- ・挽き肉 100g
- ・塩 少々
- ・レタス 4枚
- ・水(スープ用) 200cc  
(レタスが半分浸る程度)
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩こしょう 少々

#### 作り方

- ①挽き肉に塩を加えて粘り気が出るまでこね、4等分にする。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、レタスを1枚ずつお湯にサッとくぐらせる。
- ③②のレタスを芯側を下にして広げ、中央よりやや下に①のたねを置く。  
レタスの下側をたねを覆うように巻き、両端を中央に向かって折りたたみ、残りを上側に  
向かって巻く。
- ④鍋に③の巻き終わりが下になるように並べ、  
スープの水・コンソメ・塩こしょうを加えて  
中火にかける。
- ⑤レタスにスープを時々かけながら煮込み、火が  
通ったら器に盛り付ける。

## おすすめアレンジレシピ

### レタスチャーハン



#### 材料 (1人前)

- ・レタス 50g (1/4個)
- ・長ねぎ 20g
- ・油 10cc
- ・卵 1個
- ・ご飯 200g
- ・豚ひき肉 30g
- ・にんにくみじん切り 3g
- ・塩こしょう 少々
- ・しょうゆ 小さじ1/2

#### 作り方

- ①レタスは水で洗って3cm角に切る。  
長ねぎは水で洗って1mm幅の小口切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、卵を溶いて入れ、  
ゆっくりかき回して炒り玉子を作り、  
別の容器に移す。
- ③フライパンに油をひき、豚ひき肉を入れて  
中火にかけて炒め、①の長ねぎ・にんにくを  
加えて炒める。
- ④③にご飯を加え、塩こしょうをふって炒め、  
醤油を入れ全体に混ぜるまで炒める。
- ⑤④に②・レタスを入れ、サッと混ぜ合わせ、  
器に盛る。

## おすすめアレンジレシピ

### 大根と豆苗のマヨサラダ



#### 材料 (2人前)

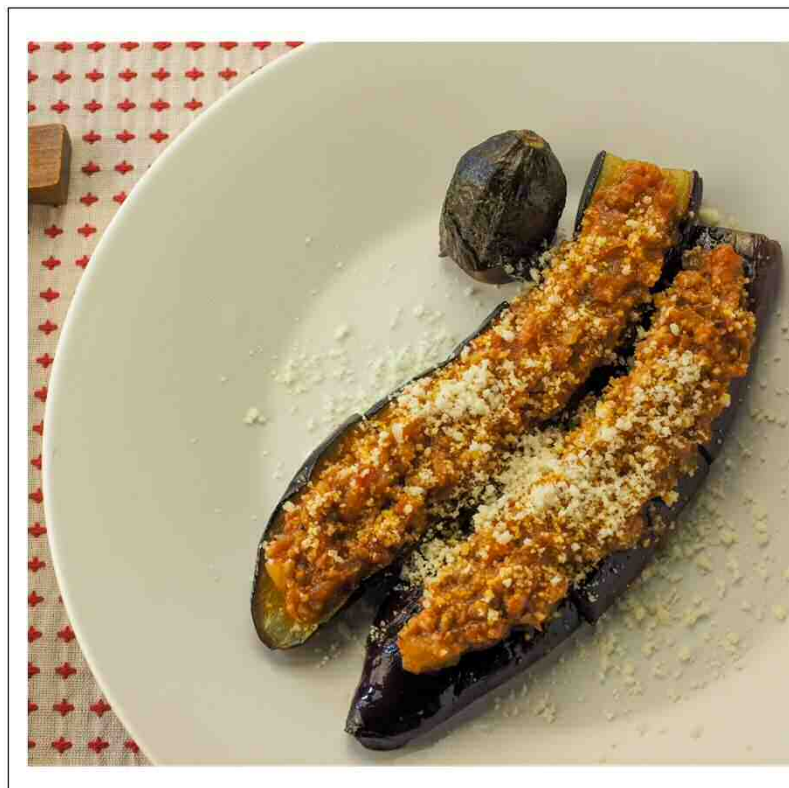
- ・大根 100g
- ・豆苗 100g(1パック)
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・粒マスタード 小さじ2
- ・はちみつ 小さじ1
- ・塩こしょう 適量

#### 作り方

- ①大根は皮をむき千切りにし、水にさらし  
水気を切る。
- ②豆苗は根元を切って洗い3cm目安に切る。
- ③Aをよく混ぜ合わせ、①、②を和えて器に  
盛り付ける。

## おすすめアレンジレシピ

### 長なすのミートソース



#### 材料 (2人前)

- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・玉ねぎ 30g
- ・にんにく 1g
- ・豚ひき肉 50g
- ・トマトソース 50g
- ・塩 1g
- ・こしょう 少々
- ・コンソメ 2g
- ・上白糖 2g
- ・長茄子 120g(1本)
- ・油 大さじ2
- ・醤油 小さじ2
- ・粉チーズ 10g

#### 作り方

- ①玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ・  
にんにく・豚ひき肉を入れ炒める。  
火が通ったらAを入れ、5分ほど弱火で煮詰める。
- ③長茄子は水洗いしてヘタを切り落とし、縦に  
2等分、横に3等分に切る。
- ④フライパンに油を熱し、③の長茄子を両面焼き、  
火が通ったら醤油をたらして軽く焼く。
- ⑤④を器に盛り、②を上からかけ、粉チーズを  
振りかける。

※レシピの写真は調理・盛り付け後のイメージです。

※レシピの一部の食材についてはご準備いただくものが含まれます。



# 旬の野菜BOX

※1月28日お届け



## 主役食材

だいまさき  
大将季

「大将季」は、デコポンのブランド名で有名な不知火の枝変わりとして発見された鹿児島生まれの奇跡の恵みです。糖度が高く濃厚な味わいが特長で、贈答用としても人気があります。

写真はイメージです。

# 今週のお届け内容



※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。

## 大将季

大将季は、鹿児島県オリジナル品種で、果皮や果肉が赤味を帯びています。皮離れが良く、むいた瞬間の香りが強いです。ほんのり酸っぱさを残しながらも、糖度が高く濃厚な味わいが特徴です。

〈保管方法〉ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

## しいたけ

煮物に揚げ物、炒め物と幅広く使えるしいたけには、うま味成分であるグアニル酸やグルタミン酸が含まれており、ほかの食材を引き立ててくれます。

〈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

人参にはカロテンが豊富に含まれています。カロテンは油と一緒にとると吸収されやすくなるので油で炒めるのがおすすめです。

〈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。

## じゃがいも

じゃがいもは炭水化物が多いことで知られていますが、ビタミンCも多い食材です。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても失われにくいのが特徴です。

〈保管方法〉新聞紙で包んで風通しのよい冷暗所で保存。

## キャベツ

キャベツにはビタミンU、C、カルシウムなどが含まれています。サラダやスープ、炒め物など幅広く使える万能な野菜です。

〈保管方法〉芯を取り除き湿らせたペーパータオルを詰めて、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

## 甘夏

甘夏は、ビタミンCやクエン酸、カリウムが豊富な果物です。ほどよい甘味と全体にさっぱりとした清々しい味が魅力です。

〈保管方法〉風通しの良い冷暗所で保存。

## ピーマン

ピーマンにはカロテンが含まれており、油との相性が抜群です。油で炒めると体内吸収が高まり、量もたくさん食べることができます。

〈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保存。

## ちぢみほうれん草

露地で冬の寒さに当てて栽培することで、甘さを凝縮させたほうれん草。「寒締めほうれん草」とも呼ばれます。葉肉が厚く、凹凸があり、食べ応えがあります。

〈保管方法〉新聞紙で包んでポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存。

## レタス

レタスは全体の90%以上が水分で、ビタミンC、E、カロテン、カリウム、鉄、亜鉛などを含みます。サラダだけでなく、炒め物など油と一緒に食べることでビタミンEの吸収率がアップします。

〈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。

「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をつけてダイヤルするなど番号を通知してお掛けください。

ご意見ご要望は  
こちらまで▶▶  
今週の旬の野菜BOXはいかがでしたか？ぜひ感想をお聞かせください。





# 旬の野菜BOX

※2月4日お届け



## 主役食材

だいまさき  
大将季

「大将季」は、デコポンのブランド名で有名な不知火の枝変わりとして発見された鹿児島生まれの奇跡の恵みです。糖度が高く濃厚な味わいが特長で、贈答用としても人気があります。

写真はイメージです。

# 今週のお届け内容



※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。

## 大将季

大将季は、鹿児島県オリジナル品種で、果皮や果肉が赤味を帯びています。皮離れが良く、むいた瞬間の香りが強いです。ほんのり酸っぱさを残しながらも、糖度が高く濃厚な味わいが特徴です。

〈保管方法〉ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

## えのきたけ

えのきに生えてきたことからその名がつけられたえのきたけ。中に空洞があるためシャキシャキとした食感が楽しめます。

〈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。

## 人参

人参にはカロテンが豊富に含まれています。カロテンは油と一緒にとると吸収されやすくなるので油で炒めるのがおすすめです。

〈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。

## じゃがいも

じゃがいもは炭水化物が多いことで知られていますが、ビタミンCも多い食材です。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても失われにくいのが特徴です。

〈保管方法〉新聞紙で包んで風通しのよい冷暗所で保存。

## 白菜

冬に旬を迎える白菜。水分を多く含んでいるので、お鍋や煮物、蒸し料理などが適しています。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〉新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

## ごぼう

ごぼうにはポリフェノールが含まれており、空気に触れると変色してしまいます。酢水につけることで変色を防げます。

〈保管方法〉新聞紙で包んで風通しのよい冷暗所で保存。

## トマト

トマトは加熱すると、甘みやうま味が増します。トマトに含まれるビタミンCは減少するものの、リコピンは加熱することで細胞壁が壊れ、油に溶けやすい性質もあり、吸収率がアップします。

〈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。

## さつまいも

さつまいもには分解酵素のアミラーゼが含まれています。じっくりと時間をかけて焼き上げるとでんぷんが分解されて甘みが増します。

〈保管方法〉新聞紙で包んで風通しのよい冷暗所で保存。

## 青梗菜

青梗菜はカロテン、ビタミン類が豊富で栄養価の高い緑黄色野菜です。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。

〈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をつけてダイヤルするなど番号を通知してお掛けください。

ご意見ご要望は  
こちらまで▶▶  
今週の旬の野菜BOXはいかがでしたか？ぜひ感想をお聞かせください。

