



# 旬の野菜BOX

※7月28日お届け



## 主役食材

### 万願寺とうがらし

「万願寺とうがらし」は京都が発祥の唐辛子です。唐辛子の中ではめずらしく辛みがないのが特徴で分厚くやわらかい果肉のため、とても食べやすいです。素焼きにして醤油をかけて食べるのが定番ですが、天ぷらや炒め物煮物など幅広く使えます。

※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。

**万願寺とうがらし** 「万願寺とうがらし」の下ごしらえは水洗いだけです。素焼きにして醤油をかけて食べるのが定番ですが、生でも食べられます。氷水に浸して冷蔵庫で冷やすと食感がよくなり、塩やマヨネーズ、味噌などをつけて食べると絶品です。

〈保管方法〉乾燥しないようポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

## エリンギ

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冷凍庫で保存。

## 人参

人参はカロテンが含まれている緑黄色野菜です。ちなみにカロテンは人参から発見された栄養素のため、人参(キャロット)にちなんで名づけられました。

〈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

じゃがいもに含まれているビタミンCは、でんぷんに保護されているため加熱しても減りにくい特徴があります。ビタミンCはたんぱく質と相性があるので、肉・魚と一緒に食べるのもおすすめです。

〈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1年中食べられますが、季節ごとに味わいが変わります。夏の大根は辛みが強く固いので、大根おろしにして蕎麦などに合わせて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。

## ネクタリン (桃)

ネクタリンは桃の一種です。表面がつるつるしているので見た目は桃と言うよりすももに似ていますが、完熟したネクタリンの甘く芳醇な香りは桃そのものです。

〈保管方法〉新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

## きゅうり

きゅうりは成分のほとんどが水分です。身体を冷やす作用があるので暑い夏にぴったりの野菜です。サラダや漬物、酢の物などアッサリした味付けが人気ですが、煮たり炒めたりと火を通してもおいしくいただけます。

〈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。

## 枝豆

枝豆は「畑の肉」と呼ばれる大豆の完熟前の実を食べるものです。ゆでて冷凍しておけばいつでも楽しめるので、夏の栄養補給におすすめの野菜です。

〈保管方法〉乾燥しないようポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

## 小松菜

小松菜は、カロテンやビタミン類、ミネラル類を含む緑黄色野菜です。フルーツと一緒にスムージーにしたり定番のお浸しにするなど幅広く使えます。

〈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。

「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

※8月4日お届け



## 主役食材

### 万願寺とうがらし

「万願寺とうがらし」は京都が発祥の唐辛子です。唐辛子の中ではめずらしく辛みがないのが特徴で分厚くやわらかい果肉のため、とても食べやすいです。素焼きにして醤油をかけて食べるのが定番ですが、天ぷらや炒め物煮物など幅広く使えます。

※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。

## 万願寺とうがらし

「万願寺とうがらし」の下ごしらえは水洗いだけです。素焼きにして醤油をかけて食べるのが定番ですが、生でも食べられます。氷水に浸して冷蔵庫で冷やすと食感がよくなり、塩やマヨネーズ、味噌などをつけて食べると絶品です。

〈保管方法〉乾燥しないようポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

## ぶなしめじ

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、炒め物や汁物、和え物、揚げ物など幅広い料理でお楽しみいただけます。

〈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。

## じゃがいも

じゃがいもに含まれているビタミンCは、でんぷんに保護されているため加熱しても減りにくい特徴があります。ビタミンCはたんぱく質と相性がよいので、肉・魚と一緒に食べるのもおすすめです。

〈保管方法〉新聞紙で包んで風通しのよい冷暗所で保存

## たまねぎ

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。

〈保管方法〉新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

## ブロッコリー

ブロッコリーの旬は寒い時期ですが、冷涼地では地域ならではの気候を活かして夏に収穫する工夫がされています。ブロッコリーは茎も食べられます。皮をむいて薄く切ってから塩茹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〉保存袋に入れて冷蔵室かチルド室で保存。

## 幸水(梨)

梨はヘタで呼吸をして実の水分や糖분을消費しているため、ヘタを下にすると呼吸を抑えることになり日持ちがよくなります。また、おしりの方が甘いのでヘタを下にしておくとう糖分が全体に行きわたるといわれています。

〈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。

## ピーマン

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〉新聞紙で包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

## トマト

熟したトマトは、ラップで包むかポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。緑の部分があるものは、常温で保存しましょう。ヘタをくり抜いて丸ごと冷凍するのもおすすめです。冷凍したトマトは流水で洗うと簡単に皮がむけるので、湯むきの手間がかかりません。

〈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。

## サニーレタス

サニーレタスは葉先が濃い紅色をしており、軟らかい葉質で、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

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

※ 8月10日お届け



## 主役食材

### ミスピーチ

極上の桃といわれる、福島県産「ミスピーチ」は生産者から出荷された後、共選場で糖度や着色の厳しい基準をクリアして販売されます。その合格の証で「ミスピーチ」と名付けられます。

※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。

## ミスピーチ 2玉

桃は冷やしすぎると味が落ちてしまうので、食べる直前に2~3時間軽く冷やすと本来の旨みと甘みを引き出すことができます。日持ちしないのでやわらかくなったら早めに食べましょう。

〈保管方法〉乾燥しないよう新聞紙やポリ袋で包んで冷暗所で保存。

## えのきたけ 1パック

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。

## 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よく濡らして切るのがおすすめです。

〈保管方法〉新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

## 人参 2本

人参はカロテンが含まれている緑黄色野菜です。ちなみにカロテンは人参から発見された栄養素のため、人参(キャロット)にちなんで名づけられました。

〈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。

## キャベツ 1/2玉

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。

## ハウスみかん 1パック

水や温度が管理された施設の中で育ったハウスみかん。露地栽培よりも手間をかけて育てるので、皮が柔らかく甘みを感じやすいのが特徴です。

〈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保存。

## トマト 2玉

熟したトマトは、ラップで包むかポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。緑の部分があるものは、常温で保存しましょう。ヘタをくり抜いて丸ごと冷凍するのもおすすめです。冷凍したトマトは流水で洗うと簡単に皮がむけるので、湯むきの手間がかかりません。

〈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。

## 黄色ズッキーニ 1本

緑色のものに比べて皮がやわらかく、淡泊でクセのない味わいです。焼いたり煮込んだりするほか、サラダなど生で食べるのもおすすめです。鮮やかな彩りが食卓を華やかにしてくれます。

〈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。

## ほうれん草 1パック

ほうれん草にはアクの成分となるシュウ酸が含まれており、えぐみの原因となります。シュウ酸は水溶性なので、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。



# 旬の野菜BOX

※ 8月18日お届け



## 主役食材

### ミスピーチ

極上の桃といわれる、福島県産「ミスピーチ」は生産者から出荷された後、共選場で糖度や着色の厳しい基準をクリアして販売されます。その合格の証で「ミスピーチ」と名付けられます。

※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。

## ミスピーチ 2玉

桃は冷やしすぎると味が落ちてしまうので、食べる直前に2〜3時間軽く冷やすと本来の旨みと甘みを引き出すことができます。日持ちしないのでやわらかくなったら早めに食べましょう。

〈保管方法〉乾燥しないよう新聞紙やポリ袋で包んで冷暗所で保存。

## 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、湿らせたペーパータオルなどで拭き取ります。汚れは裏側のヒタ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

じゃがいもに含まれているビタミンCは、でんぷんに保護されているため加熱しても減りにくい特徴があります。ビタミンCはたんぱく質と相性がよいので、肉・魚と一緒に食べるのもおすすめです。

〈保管方法〉新聞紙で包んで風通しのよい冷暗所で保存

## 人参 2本

人参はカロテンが含まれている緑黄色野菜です。ちなみにカロテンは人参から発見された栄養素のため、人参(キャロット)にちなんで名づけられました。

〈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。

## 白菜 1/4株

白菜は水分を多く含んでいるので、煮物や蒸し料理、汁物などに適しています。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。

## 梨 1玉

梨はヘタで呼吸をして実の水分や糖分を消費しているため、ヘタを下にすると呼吸を抑えることになり日持ちがよくなります。また、おしりの方が甘いのでヘタを下にしておくことで糖分が全体に行きわたるといわれています。

〈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。

## なす 1パック

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、皮に多く含まれているのでむかずに皮ごと食べるのがおすすめです。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〉冷気と乾燥に弱いため、新聞紙で包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

## とうもろこし 1本

薄皮ごと茹でると風味が落ちにくく甘さが引き立ちます。水から入れて沸騰した後、3〜5分でざるにあげ、余熱で仕上げます。電子レンジで加熱すると、とうもろこしに含まれる水溶性のビタミン類の流失を少なくすることができるのでおすすめです。

〈保管方法〉皮やひげを取らずに水にくぐらせ、軽く湿らせた新聞紙で包んでポリ袋に入れひげを上にして冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

## ニラ 1束

ニラは生で食べると加熱で失われやすい栄養素を効率よく摂取できます。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。

〈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。

「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。