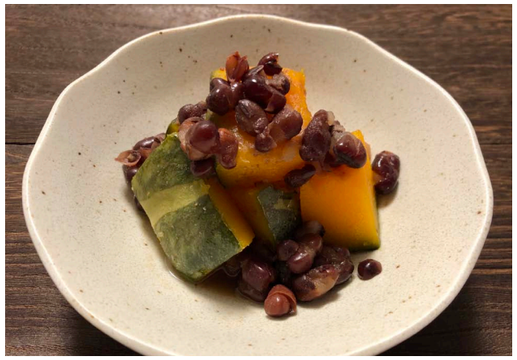
今月のレシピ

かぼちゃいとこ煮



〈材料〉（2〜3 人分）

かぼちゃ	1/4
有機ゆであずき	250g
水	250cc
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1

〈つくり方〉

① かぼちゃを食べやすい大きさに切る。

② 鍋にかぼちゃと水を入れ、竹串が通るまで中火で煮る。

③ ❷にゆであずき、砂糖、醤油を加え、弱火で 10 分煮る。

〈ポイント〉

やわらかめが好きな方は、お好みで煮る時間を調節してください。

かぶと人参のきんぴら

〈材料〉（2 人 分 ）

かぶ	中2個
人参	中1/2本
かぶの葉	お好みの量
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	適量

〈つくり方〉

① かぶと人参は薄い短冊切りにし、かぶの葉はざく切りにしておく。

② フライパンにごま油を熱し、人参を炒める。

③ 人参に少し火が通ってきたらかぶも加え炒める。

④ 最後にかぶの葉、醤油、みりんを加え炒めたら完成。

〈ポイント〉

炒めすぎると野菜の食感がなくなってしまうので、少し歯ごたえが残るくらいがおすすめ。
お好みで、白ごまや七味唐辛子をふっても美味しいです。

お届けした野菜・果物の保存方法

前年の出荷データを元にリストを作成しているため、実際にお届けする青果がリストに無い場合があります。予めご了承ください。

品目名	保存温度	水分	保存方法	食べ方
インゲン	7〜8℃	乾燥に弱い	新聞紙＋保存袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫で保存。固めに塩茹ですれば、冷凍保存可能。	胡麻和え、ソテー、かき揚げ
エダマメ	0℃	―――	新聞紙＋保存袋に入れて冷蔵庫で保存。さやつきのまま冷凍、もしくは茹でてから冷凍保存可能。	枝豆ごはん、かき揚げ、サラダ
カブ	0℃	乾燥に弱い	茎を 3cm ほど残して葉を切り落とす。根の部分は新聞紙＋保存袋に入れ、冷蔵庫で保存。葉は傷みやすいのですぐに塩茹でしてラップに包んで冷凍。	サラダ、漬けもの、味噌汁、パスタ、煮もの
カボチャ	12〜15℃	―――	カットした場合は種とワタを除き、ラップをかけて冷蔵庫（野菜室）で保存。丸のままの場合は、新聞紙で包み風通しのいい涼しい場所で保存可能。	天ぷら、味噌汁、ポタージュ、マッシュサラダ
空芯菜	0〜5℃	乾燥に弱い	新聞紙＋保存袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫に立てて保存。	炒めもの、ナムル
小松菜	0〜5℃	乾燥に弱い	水を張ったボウルにつけ、ザルにあげて水気をよくきる。ペーパータオルに包み、根元を下にして保存袋に入れる。袋の口を軽く閉じ、冷蔵庫に立てて保存。	おひたし、炒めもの、ナムル、味噌汁、白和え
サツマイモ	13〜15℃	―――	新聞紙に 1 本ずつ包み、冷暗所に保存。または、新聞紙 + 保存袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫（野菜室）で保存。皮をむいて茹でてから、マッシャーで潰して冷凍保存可。	大学芋、天ぷら、炊き込みごはん、きんぴら
サトイモ	7〜10℃	水分にも乾燥にも弱い	新聞紙+ビニール袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫（野菜室）で保存。涼しい季節は、段ボールに新聞紙をしいて里芋を並べ上にも新聞紙をのせて冷暗所で保存可能。	甘辛煮、イカと里芋の煮もの、けんちん汁、コロッケ、そぼろ煮、胡麻味噌和え
ジャガイモ	10℃	水分にも乾燥にも弱い	新聞紙+保存袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫（野菜室）で保存。冷やしすぎに気をつけること。涼しい季節であれば、新聞紙で包み風通しのいい涼しい場所で保存可能。	煮もの、味噌汁、ポテトサラダ、フライ、カレー、ポトフ
タマネギ	0℃	水分に弱い	新タマネギはひとつずつ新聞紙新聞紙＋保存袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫で保存。ひねは、ネットに入れて風通しのいい涼しい場所で保存可能。	スープ、炒めもの、味噌汁、ドレッシング
トマト	8〜10℃	水分にも乾燥にも弱い	熟したものは傷みやすいので、ヘタを下にしてペーパータオル+ビニール袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫で保存。青いものや真夏以外は冷暗所で保存。	サラダ、パスタ、ラタトゥイユ、スープ、オムレツ
ナス	10〜12℃	乾燥に弱い	ペーパータオル+保存袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫で保存。低温に弱いので 5℃以下での保存は NG。	焼きなす、揚げ浸し、みそ炒め、天ぷら、パスタ、漬けもの
ニンジン	0℃	水分に弱い	水分を拭き取り、新聞紙+保存袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫で立てて保存。	サラダ、炒めもの、煮もの、ポトフ、きんぴら
ネギ	0〜2℃	水分にも乾燥にも弱い	冷蔵庫に入る長さに切り、ラップにぴっちり包んで立てて保存。	炒めもの、汁もの、卵炒め、チャーハン
マコモダケ	5〜10℃	乾燥に弱い	保存袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫に立てて（根元を上にして）保存。	天ぷら、オイスター炒め、きんぴら、グリーンカレー
万願寺唐辛子	8〜10℃	乾燥に弱い	ペーパータオル+保存袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫で保存。低温に弱いので 5℃以下での保存は NG。	網焼き、焼きびたし、じゃこ炒め
ミョウガ	0〜5℃	乾燥に弱い	洗ってから濡らしたキッチンペーパーに包み、保存袋に入れて冷蔵庫（冷蔵室）に保存。	甘酢漬け、浅漬け、和えもの、天ぷら、パスタ
レンコン	5〜8℃	乾燥に弱い	新聞紙＋保存袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫に立てて保存。切ったものは塩水につけて水気を拭き、切り口にラップをかけて保存袋に入れる。	煮もの、きんぴら、天ぷら、れんこんまんじゅう、ハンバーグ
カキ	3〜8℃	乾燥に弱い	湿らせたティッシュなどをたたみヘタにあてる。ラップか保存袋に入れてヘタを下向きにして冷蔵庫（野菜室）で保存。	サラダ、なます、白和え
ミカン	5〜8℃	乾燥に弱い	冬以外は 1 つずつペーパータオルに包み、保存袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫（冷蔵室）で保存。	サラダ、ゼリー、ミルク寒天

各保存場所の温度目安 冷蔵室：0〜5℃ 野菜室：5〜7℃ 冷暗所：7〜14℃

※各家庭の環境により温度帯は異なりますので、設定温度等ご確認ください。