



## お野菜 だいすき さま

化学合成農薬・肥料に頼らずていねいに育てられたお野菜たちを お届けいたします。  
お楽しみいただけましたら幸いです。

| 品名                 | 単価     | 数量 | 小計             |
|--------------------|--------|----|----------------|
| 旬のお野菜セット[定期宅配] (L) | ¥4,550 | 1  | ¥4,550         |
| 税額合計               |        |    | ( 8% )<br>¥364 |
| ヤマト運輸 配送料(税込)      | ¥637   | 1  | ¥637           |
| 合計                 |        |    | ¥5,551         |

定期宅配をご注文いただき、誠にありがとうございます。農家さんに大切に育てられ、すくすくと成長したお野菜を、日々の食卓に並べていただけること、とても嬉しく思います。春、夏、秋、冬、のお届けのなかで、いろいろなお野菜を手に取り、味わってほしいと思っています。たとえば、旬のハシリ（はじまり）、盛り、名残（おしまい）、それぞれの味わいや食感。農家さんごとに異なるお野菜の姿、色、形。晴天がつづいたとき、雨のあと、天候次第で変わる育ちかた。「お野菜って、こんなに変化があるんだな。生きものなんだな」お料理をしながら、食卓を囲みながら、そんなことを感じ、楽しんでいただけたら幸いです。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

| 品名     | 生産者                    | コメント                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ワサビ菜   | ラウアイ<br>(奈良県宇陀市)       | ピリッとワサビのような辛さがある葉野菜です。サラダのアクセントや、さっと湯がいてお浸しや和え物に（湯がくと辛味はマイルドになります）、炒めものにもどうぞ。<br>＜おすすめのお食べ方＞サラダ、ナムル、和え物（ちりめんじゃこやごま油と相性◎）、炒め物                                                                                         |
| キクナ    | ラウアイ<br>(奈良県宇陀市)       | 食感が柔らかい、香り豊かなキクナです。お浸しや煮物の他、サラダにも使えます。茎が太めのものが入っている場合は葉と茎を分け、茎は長めに湯がいてお使いください。葉は生でもお召し上がりいただけますし、さっとゆでるだけで柔らかくなります。※鮮度が落ちるのが早いお野菜です。お早めどうぞ。<br>＜おすすめのお食べ方＞サラダ、おひたし、オイルパスタ、お鍋                                         |
| 大和真菜   | 山口農園<br>(奈良県宇陀市)       | 奈良の伝統野菜。京都の「畑菜」に近い品種です。鮮度が落ちるのがはやいのでお早めにお召し上がりください。少ししなっとしている場合は、水につけていただくと元気になります。※小さな虫がついている場合がございます。よく洗ってからお使いくださいませ。<br>＜おすすめのお食べ方＞おひたし、卵とじ、炊いたん、お好み焼き、チャーハン                                                     |
| ミニハクサイ | のらくら農場<br>(長野県佐久穂町)    | 農薬不使用での栽培は難しいと言われるハクサイ。これからの季節は、やっぱりお鍋！でも甘みがあって美味しいので、鍋以外にもいろんなレシピでお楽しみください。※中の葉を守るために、一番外側の葉はつけたままお届けしている場合がございます。<br>＜おすすめのお食べ方＞ お鍋、浅漬け、スープ、炒め物、サラダ                                                                |
| 白ネギ    | やまぐちくんのお野菜<br>(鳥取県智頭町) | 甘みがしっかりある白ネギです。じっくり焼くと香ばしく、中はとろり。ぜひ塩だけで召し上がってみてください。<br>＜おすすめのお食べ方＞じっくり焼き、鍋、煮物、スープ、マリネ(きのこや柚子を合わせて) OnlineShopの「読みもの」にて「白ネギととろろの卵炒め」のレシピもご紹介しています。                                                                   |
| 枝豆     | 野菜と旅する<br>(滋賀県東近江市)    | マメの味がしっかりしています。お酒のおつまみはもちろん、サラダや炊き込みご飯、かき揚げなどに入れるのもオススメです。時おりサヤに虫食いの跡がついていますが味への影響はありません。中に虫が紛れ込んでいる場合がありますので、茹でる際に少しお気をつけください。お召し上がりいただけない状態のものがございましたら、大変お手数ですがご連絡くださいませ。<br>＜おすすめのお食べ方＞ 塩ゆで、かき揚げ、炊き込みご飯、サラダのトッピング |
| 四角豆    | 和菜園<br>(京都府亀岡市)        | 沖縄を中心に育てられている豆。沖縄では「うりずん豆」とも呼ばれています。暖かい地方のお野菜なので、冷蔵庫に入れると低温障害を起こし傷みやすくなります。新聞紙など通気性のあるもので包み、冷暗所で保存してくださいね。<br>＜おすすめのお食べ方＞ サラダ(1分ほどさっと茹でてから)、和え物、天ぷら、炒め物、スープ                                                          |
| ピーマン   | のらくら農場<br>(長野県佐久穂町)    | 栄養たっぷりの便利野菜、ピーマン。油との相性バツグンで、炒めものに揚げ物に活躍します！<br>＜おすすめのお食べ方＞ 炒めもの(中華風、じゃこ炒めなど)、きんぴら、煮びたし、肉詰め、マリネ                                                                                                                       |

| 品名                 | 生産者                            | コメント                                                                                                                                                                               |
|--------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| キュウリ               | トラスト<br>(徳島県勝浦町)               | 日々のおかずやおつまみにとっても便利なキュウリ。パリッとした歯ごたえがたまりません！そのまま食べるのはもちろん、酢の物やぬか漬、浅漬でも美味しいです。水気に弱いので、水気をしっかりふき取り、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。ポリ袋は密封せず、可能であればヘタを上にして立てて置くようにしてくださいね。                              |
| すずかぼちゃ             | 青井農園<br>(大分県日出町)               | 生で食べられるカボチャです。皮ごとスライスしてサラダにのせたり浅漬にしたり、キュウリと同じような使い方どうぞ！キュウリのようなパリッと感にほのかなカボチャの風味があります。<br>＜おすすめのお食べ方＞サラダ、マリネ、ピクルス、浅漬、ぬか漬                                                           |
| だいこん               | つながり自然農園<br>(長野県佐久市)           | だいこんが美味しい季節になりましたね。みずみずしく、煮炊きすると甘みが出てきます。皮はきんぴらなどの炒め物にすると美味しいですよ。<br>＜おすすめのお食べ方＞ おでん、ふろふきだいこん、だいこんステーキ、だいこんおろし、サラダ、ナムル（スライスして塩もみすると辛味が和らぎます）                                       |
| 黄にんじん              | Nishio Farm<br>(北海道上市富良野町)     | めずらしい黄色のニンジン。香りが良く、さわやかな甘みです。<br>＜おすすめのお食べ方＞ 蒸し野菜、野菜スティック、ソテー、和え物(春は菜の花と一緒に胡麻和えにしても美味しいです)                                                                                         |
| 紫いも                | 手作り農園<br>(三重県名張市)              | しっとりとした食感がくせになる紫イモ。お菓子のイメージが強いですが、おかずにもお使いいただけます。レモンやゆずなどの柑橘果汁を加えると、紫色がきれいに染まるそうですよ。<br>＜おすすめのお食べ方＞ サラダ、クロック、煮物、きんぴら、さつまいもチップス                                                     |
| 特大エリンギ             | 北村きこ園<br>(鳥取県八頭町)              | 自然豊かな鳥取県八頭町からやってきました、大きな大きなエリンギです。30日くらいで育つところを45日ほどかけ、じっくり育てています。独特の歯ごたえと溢れだすジューシーな旨味がとってもおいしいです！<br>＜おすすめのお食べ方＞ ソテー(ぜひ大きめに切ってみてください！)、フライ                                        |
| 足付きなめこ             | 農業組合法人上湯川 きのこ生産組合<br>(奈良県十津川村) | "秘境"と評される奈良県十津川村で、じっくりと育てられました。通常60日ぐらいのところ、80日ぐらいかけて熟成されているので、旨みたっぷり！※洗うと旨みも流れ出てしまうので、洗わずに、又は流水でサッと洗う程度でお使いください。<br>＜おすすめのお食べ方＞ お味噌汁、和え物(醤油煮にして青菜と合わせると美味しいです)、バターソテー、炒めてもおいしいです◎ |
| キウイ(レインボーレッド)(おまけ) | 井上果樹園<br>(愛媛県今治市)              | 赤いグラデーションが目を引くキウイ。ぜひ色合いもお楽しみください。酸味が少なく糖度が高いのが特徴です。※かたい場合は、常温で3～7日を目安に、柔らかくなるまで追熟させてからお召し上がりくださいませ。                                                                                |

※ 坂ノ途中でお取り扱いしているお野菜・果物は【特裁相当】の表記が無い限り「有機JAS認証取得」または「栽培期間中、化学合成農薬・肥料不使用」です。  
 ※ お届けした商品や本説明書に気になる点がございましたらお気軽にご連絡ください。  
 それぞれのお野菜の美味しい食べ方や農家さんについてのお問い合わせもお待ちしています！  
 ※夏も野菜を食べようキャンペーン：コロナ感染予防のため外出を控えるサポートとなるよう、クール便での配送期間、クール代金259円(税込)を坂ノ途中が負担します。

住所：〒600-8888 京都市下京区西七条八幡町21番地  
 連絡先：050-3184-1478 info@on-the-slope.com

