



お野菜の説明書



お野菜 だいすきさま

これからの
お届け予定

12月28日(木)

旬のお野菜セット[定期宅配] (M)

坂ノ途中スタッフより

マイページ、みなさまご利用いただけていますか？

お役立ち機能のひとつに、定期宅配のお届けを1回お休みにする「スキップ」があります。これまでスキップできるのは次のお届けだけでしたが、次の次のお届け、次の次のお届けも、スキップできるようになりました。

年末年始のご予定に合わせてスキップをご希望の方は、お早めにこちらの機能をおためしください。右のQRコードからログインできます。

●色川友里

次回お届け分の各種ご変更は、マイページをご利用ください。お野菜ごとのレシピも見れます。
▶ログインは右記のQRコードから



◎は、坂ノ途中の編集室 (HP内) でレシピをご紹介します▼

品名 / 生産者	説明	スタッフのおすすめ
リーフレタス(みどり) トラスト (徳島県勝浦町)	※検品は慎重に行っていますが、葉の中に入り込んだ虫が紛れている場合がございます。よく洗ってからお召し上がりくださいませ。また、切り口が茶色く変色していることがありますが、収穫時に切り口に水分や養分が大量にしみ出したものが、空気に触れて酸化する「褐変」という現象です。変色した部分は切り落としてお使いください。サラダやサンドイッチはもちろん、炒め物やスープにも。 <保存方法>保存の際は、軽く湿らせた新聞紙などにくるみ、切り口に濡らしたキッチンペーパーをあてて、ビニール袋に入れ冷蔵庫の野菜室へ。立てて置くより長もちします。	サラダ、サンドイッチ、スープ、ナムル
ほうれんそう 藤井農園 (山口県防府市)	※小さな虫や虫食いがある場合もございます。よく洗ってお召し上がりください。品種によって葉の形や味わいが少し違います。尖った形をしたのが東洋種で、アクが少なく柔らかめ。丸みがあるのは西洋種で、こちらは少しアクが強めです。現在は両方のいいところ取りをした「交雑種」が主流ですが、坂ノ途中の提携農家さんには東洋種や西洋種を栽培されている方も。届いたらぜひ、葉の形にも注目してみてくださいね。 <保存方法>少し湿らせた新聞紙等で包み、袋に入れて立てた状態で野菜室へ。茹でてから冷凍保存もできます。	おひたし、炒め物、和え物、ポタージュ
キクナ(春菊) 赤江・オーガニックファーム (島根県安来市)	葉が細めで切れ込みが深いもの、太めで切れ込みが浅く丸みを帯びたものなど、さまざまな品種があります。独特の香りとほんのりした苦みをお楽しみください。茎が太い場合は、葉と切り分け、茎だけ長めに火を通してください。 <保存方法>鮮度が落ちるのが早いお野菜です。冷蔵庫の野菜室に入れ2~3日を目安にお使いください。冷凍保存する場合は、綺麗に洗って水気を拭き取り、生のまま食べやすい大きさに切るか、1分ほど塩茹でし(茎から茹でてください)、冷水にとって水気を絞ってから切って保存袋に入れてください。茹でて冷凍のほうが、変色しにくく、苦味はやわらかくなります。	◎サラダ、和え物、おひたし、ナムル、◎卵焼き、炒め物、鍋
ミニハクサイ HATAKEYA (三重県いなべ市)	甘みがあって美味しいハクサイ。お鍋のほか、浅漬けにしたりスープにしたり、いろいろ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でお届けしている場合がございます。※化学合成農薬や化学肥料を使わずに栽培することが、とても難しいお野菜です。検品は慎重に行っていますが、葉のなかに入り込んでしまった虫は見つけにくく、紛れ込んでいる場合がございます。よく洗ってからお召し上がりくださいませ。	浅漬け、スープ、炒め物、サラダ、お鍋
ブロッコリー 槌本農園 (大分県臼杵市)	※気温に敏感なお野菜です。輸送中の温度変化でつぼみが開き、黄色っぽくなってしまいうことも。お召し上がりいただけない状態の場合は、お手数ですがご連絡くださいませ。日本に広まったきたのは1980年代ですが、歴史はととても古く、古代ローマ時代から食されていたそう。キャベツの仲間、キャベツの原種が変化してブロッコリーになったと言われています。 <保存方法>袋に入れて冷蔵庫に保存し、お早めにお使いください。固めに茹でてから冷凍保存も可能です。	サラダ、温野菜、和え物、カレー、シチュー
九条ネギ ごめす農園 (京都府京都市)	京の伝統野菜の一つとして、京都の九条地域を中心に栽培されてきました。青ネギの中でも葉の中にぬめりが多いのが特徴で、ここに甘味がギュッとつまっています。香りがよく、葉先から根元の白い部分まで、すべて美味しくお召し上がりいただけます。 <保存方法>乾燥に弱いので新聞紙等で包み、できればさらに袋に入れて野菜室へ。	炒め物、和え物、衣笠丼、鍋、ぬた、薬味
カラフルにんじん キセツノオヤサイ葉屋 (高知県香美市)	カラフルなニンジンの詰め合わせです！サラダの彩りにいかがでしょうか？加熱しても美味しいです！それぞれ少しずつ味が違うので食べ比べてみてください◎	蒸し野菜、野菜スティック、ソテー、和え物、キャロットラペ