産地直送
カタログギフト

# 知多農家さんの食卓

―野菜の作り手が教えるおいしい食べ方付き―

こっそり

Vegetable from Chita

Gifts
From The
Farmer's
Table

# 記憶に残る
# おいしい旬野菜を、
# 知多半島から。

知多野菜には「物語」があります。
日本のイタリアともよばれる
長靴のような半島の形と温暖な気候。
緑深い里山と海に囲まれた豊かな土壌。
そしてなにより、
野菜を育てる農家さんの情熱。

知多農家さんの食卓。
それは、丹精こめて育てられた
産地指定の旬の野菜とあなたを結ぶ
あたらしい口福な贈りもののカタチ。

そのおいしさをいちばん知っている
農家さん直伝の食べ方といっしょに
〝記憶に残る旬野菜〟をお届けします。

自然と向き合い、旬を育む

# 知多野菜の匠

旬の野菜は、
驚くほどおいしさと生命力に
あふれています。
命は食が育むもの。
食べればきっと笑顔になる
知多野菜のある暮らしが
あなたを待っています。

## 土から紡ぐ。自然の恵みで豊かな土壌に

野菜づくりは、土づくりで決まる。地元・知多牛の牛糞と田んぼで採れるお米のもみ殻は、畑にとって最高の堆肥になります。そこにカルシウムを含んだ鶏糞、米ぬかを使った有機ぼかし肥料を与えます。土をきれいにし、野菜の栄養となる微生物を活性化する土壌の掃除人・緑肥のすき込みも大切な作業です。

## 有機肥料で育った野菜は強くておいしい

土壌と、栄養と、手間ひまと。「野菜づくりは、子育てに似ている」と農家さん。作物が育つ環境づくりに手をかけ、野菜自身の力を伸ばす。有機肥料ですくすく育った野菜は、病気になりにくく、日持ちも長くなります。みずみずしく、甘み、旨みたっぷりな知多野菜。一度食べたら忘れられない体験になるはずです。

昔から「苗半作（なえはんさく）」と言われるように、苗で野菜のできが変わるので、ていねいに育てています。

Farmer's KODAWARI

### 《 米ぬかぼかし肥料 》

米ぬかともみ殻に菌の液肥（えきひ）を混ぜ、空気に触れないように発酵させる「米ぬかぼかし肥料」。20種類以上のアミノ酸や酵素のはたらきで、野菜自身が糖分を貯めやすくなり、生命力のあるおいしい作物が育ちます。これも牛糞堆肥などと同じ、自然でサステナブルな有機肥料のひとつ。自然に足りないものは、自然で補う。野菜本来の味を届けるために、農家さんのこだわりと挑戦は続きます。

旬野菜を日頃からいただく豊かさ

# 農家さんの食卓

採れたての旬をおいしく食べてほしいから。
いちばん野菜を知っている農家さんの献立を
こっそり教えていただきました。

## 農家さんのまめ知識

### 野菜の保存方法

野菜によって保存方法は異なりますが、「葉ものは乾燥しないように新聞紙などに包んで野菜室へ」、「土ものは風通しの良い日陰で保存」、「冷蔵保存する場合は直接冷気をあてない」こと。元気な野菜は日持ちもするので、上手に保存することでおいしさを保つことができますよ。

夏・秋の旬野菜

オクラの存在感がお肉料理をヘルシーに

# 野菜が主役のオクラの肉巻き

刻むのが定番のオクラですが、わが家ではまるごと食べるのが大好き。生のまま豚肉で巻いてソテーすればボリューム満点の主菜になります。

## 季節の食卓 Menu

春の野菜

### まるごと玉ねぎのスープ

玉ねぎをまるごと鍋に入れ、コンビーフ、コンソメを入れてコトコト煮込みます。野菜の甘みも栄養もたっぷりでおすすめです。

春の野菜

### 無限キャベツ和え

たっぷりのクリームチーズにおみそをお好みで少々、おろしにんにく少々を混ぜるだけ。お酒のおつまみにぴったりな絶品の一皿が完成!

ひとくち食べると皮はサクッ、中はヌメッ、種はプチッと、お肉に負けない存在感がおいしい。

## ひとこと Point

オクラは洗ってガクを取り、板ずり（まな板の上にのせて塩をふり、ゴロゴロと転がす）を忘れずに。水で塩を洗い流してから使いましょう。

夏・秋の旬野菜

# シンプルな野菜のごちそう 焼きナス

ナスの甘み、ふわとろ食感がたまらない

じっくり焼いて、みそダレを絡めるだけで毎日でも食べたい一皿に。白ナス、米ナス、ゼブラナスなど、ナスの種類で食べ比べるのもおすすめです。

## 季節の食卓 Menu

秋の旬野菜

### サツマイモのコロッケ

ほくほくとしたスイートポテトのようなサツマイモのコロッケは、じゃがいもとはひと味違うおいしさ。おかずにもおやつにもぴったりです。

冬の旬野菜

### ブロッコリーの唐揚げ

ひとくち大にカットしたら、生のまま醤油・砂糖・生姜などに漬け込み、片栗粉でカラッと揚げます。野菜がボリューミーなおかずに大変身!

ふわとろナス、ゼブラナス、白ナスを使いました。

## ひとこと Point

焼く前に、ふわとろナス、ゼブラナスの皮をピーラーで縞目にむくと、より食感よく仕上がります。白ナスは皮がやわらかいのでそのままでOK!

一年中旬の野菜

繊維が少ないからやわらかくて食べやすい

# 相性ばつぐん 小松菜のたまご炒め

シャキッと炒めた小松菜にふわふわたまごがベストマッチ。夏は独特の風味が、冬は甘味が増す小松菜は年中楽しめてレパートリーも豊富な万能野菜です。

鶏ガラスープの素とブラックペッパーだけでおいしくいただけます。

### ひとこと Point

たまごと小松菜は別々に炒めて、最後にさっと合わせるのがふわふわ食感に仕上げるポイント。また、小松菜は必ず茎の部分から炒めましょう。

## Message from Farmer

丹精こめた
知多の旬野菜を
召し上がれ。

新鮮でおいしい知多野菜を
もっともっと多くの人に広めたい。
そんな想いでコツコツと手塩にかけた
自慢の採れたて野菜たちを
収穫から箱詰め、出荷作業まで
〝農家直送〟で心を込めてお届けします。
春夏秋冬の恵み、知多の旬野菜を
ぜひお楽しみください。

# 月別の旬野菜のご紹介

産地直送

## 春夏秋冬、毎月の旬野菜を
## 食卓を彩るお料理とともにご紹介します。

本カタログの9ページから20ページをご覧のうえ、
旬野菜をお届けする月を選択し、別紙商品一覧のお申込番号でご注文ください。
さあ、新鮮で安全な「知多野菜のある暮らし」をお楽しみください。

私たち農家の目で、
おいしい旬野菜を選んで
お届けします。
プロの目にお任せください！

# 1月の旬野菜

from Chita

滋味豊かな野菜と
あたらしい年を迎える口福。

小松菜
ホウレン草
サニーレタス
グリーンリーフ
玉レタス
ロメインレタス
白菜
ブロッコリー
キャベツ
カリフラワー
ニンジン
大根
小カブ
トマト
ミニトマト

**右記から厳選した数点を産地直送でお届けします。野菜のご指定はできません。**

※天候などの影響により、右記以外の野菜をお届けする場合がございます。

1月のおすすめメニュー

## 新・七草がゆ

その年の邪気を払い、無病息災を祈る。
旬野菜をこまかく刻んで炊いた
ほかほかの湯気たつ新・七草がゆでパワーチャージ。

**Other Recipe** | こんなメニューも！ | 小カブを薄くスライスしてオリーブオイルと黒胡椒をかけていただく簡単カルパッチョもおすすめ。もう一品ほしいときに。

### 暦と食がたり

大寒・小寒のふたつの節気をもち、寒さ深まる1月。温かいもので不足しがちな青菜を摂りましょう。

### Pick Up

#### ホウレン草

別名「青菜の王様」とも呼ばれる栄養価の高い野菜の代表。11月から春先にかけては繊維がやわらかく甘みが増し、一段とおいしくなります。

#### 大根

大根は「すずしろ」ともいい、春の七草のひとつ。冬場の大根はみずみずしく、生で食べても、鶏肉や豚バラ肉などとふっくら炊いても絶品です。

#### 小カブ

春の七草の「すずな」で知られる小カブ。主に丸い根を食べますが、葉の部分も炒めものや和えものなどにしておいしくいただけます。



※由来やいわれには諸説あります。※写真・イラストはイメージです。

# 2月の旬野菜

from Chita

冬の間にじっくり蓄えた
あまーい野菜に癒されて。

小松菜
白菜
ブロッコリー
キャベツ
玉ねぎ
ニンジン
トマト
ミニトマト
大根
小カブ
カリフラワー

右記から厳選した数点を産地直送でお届けします。野菜のご指定はできません。
※天候などの影響により、右記以外の野菜をお届けする場合がございます。

2月のおすすめメニュー

## 彩りホットサラダ

野菜は熱を加えると、本来の甘みや香りが増し、シンプルな料理も特別なごちそうに。温野菜でヘルシーな「温活習慣」を始めてみては？

**Other Recipe** | こんなメニューも！ | ブロッコリーは定番のグラタンやシチューのほか、グリルや炒めものに。またカレー粉と相性抜群なので、ぜひ試してみて。

### 暦と食がたり

立春は大地が潤い、春支度を始める頃。まだ寒い時期なので、身体を温める食物繊維たっぷりの献立を。

## Pick Up

### ブロッコリー

「栄養宝石の冠（Crown of Jewel Nutrition）」とも呼ばれるブロッコリー。栄養価の高い茎の部分も厚めに皮をむいてまるごと使いましょう。

### ニンジン

βカロチンを豊富に含む栄養野菜。ニンジンの旨み成分は皮の近くに多く含まれているため、皮ごといただくか、薄くむく程度がおすすめです。

### カリフラワー

ビタミン豊富なカリフラワーは茎にまでビタミンがある栄養価の高い野菜。ほのかな甘みと苦みがあり、食感の良さが特徴です。

# 3月の旬野菜

from Chita

卒業、引っ越し、節目の季節に
香り高い春の恵みをいただく。

小松菜
ブロッコリー
キャベツ
玉ねぎ
ニンジン
トマト
ミニトマト
スナップエンドウ
菜の花

**右記から厳選した数点を産地直送でお届けします。野菜のご指定はできません。**

※天候などの影響により、右記以外の野菜をお届けする場合がございます。

3月のおすすめメニュー

## 菜の花とキャベツのペペロンチーノ

旬をたっぷり味わう春の一皿。
ニンニクの香りとともに、
季節の変わり目も食から元気を。

**Other Recipe** | こんなメニューも！ | 菜の花とキャベツは、トマトソースや和風パスタなどでもおいしくいただけます。仕上げにスナップエンドウを加えるとおしゃれな一品に。

### 暦と食がたり

冬眠していた虫たちが地上に顔を出す啓蟄と春分は、まさに春の訪れ。春野菜も彩り豊かに旬を迎えます。

## Pick Up

### 菜の花

春を告げる野菜・菜の花は、ほのかな甘みと独特のほろ苦い風味が特徴です。定番のおひたし以外に、白和えや炒めものなどもおすすめ。

### キャベツ

驚くほど甘く、やわらかい春キャベツ。甘みが特徴の冬キャベツに対して、シャキシャキした食感、みずみずしさを楽しむことができます。

### スナップエンドウ

グリーンピースをさやごと食べられるように改良されたスナップエンドウ。ぷっくり愛らしい見た目と甘みがお弁当の彩りとしても人気です。



※由来やいわれには諸説あります。※写真・イラストはイメージです。

# 4月の旬野菜

from Chita

ぽかぽかの陽光を浴びた
ビタミン旬菜カーニバル。

小松菜
サニーレタス
グリーンリーフ
玉レタス
ロメインレタス
玉ねぎ
トマト
ミニトマト
スナップエンドウ

右記から厳選した数点を産地直送でお届けします。野菜のご指定はできません。
※天候などの影響により、右記以外の野菜をお届けする場合がございます。

4月のおすすめメニュー

## イタリアンサラダ

食卓にふわっと広がるさわやかなバジルの香り。仕上げにほんのすこし、しょうゆを加えるとトマトの甘みが増します。

**Other Recipe** こんなメニューも！ トマトまるごとのおでんや出汁でじっくり炊いたふろふき玉ねぎ。さらにツナ、塩昆布と一緒に醤油や胡麻油で和えたサニーレタスナムルもおすすめ。

### 暦と食がたり

桜満開の晴明から農作物が芽吹き、田植えが始まる穀雨へ。目と香りで楽しむ春の収穫を存分に味わおう。

## Pick Up

### トマト

冬を越え甘みを蓄えた春トマトは旨みのかたまり。欧州では「トマトのあるところに下手な料理人はいない」ということわざもあるとか。

### サニーレタス

やわらかく苦味がないのでお肉や魚介類を包んだり、お弁当の彩りにしたり。レタスに比べ、約10倍のβカロチンを含む栄養価も注目です。

### 玉ねぎ

新たまねぎのみずみずしさと甘さ、やわらかさは格別。和洋問わず使える玉ねぎは料理のプロから「西洋のかつお節」とも呼ばれるそう。

# 5月の旬野菜

from Chita

草花が次々と芽吹く季節は、
葉物野菜もビタミンたっぷり。

小松菜
サニーレタス
グリーンリーフ
玉レタス
ロメインレタス
ブロッコリー
キャベツ
玉ねぎ
トマト
ミニトマト

**右記から厳選した数点を産地直送でお届けします。野菜のご指定はできません。**

※天候などの影響により、右記以外の野菜をお届けする場合がございます。

5月のおすすめメニュー

## シーザーサラダ

カリカリベーコンとシャキッとレタスの相性抜群！
マヨネーズとヨーグルトで作る
シーザードレッシングも美味な栄養満点サラダ。

**Other Recipe** | こんなメニューも！ | サラダだけじゃもったいない!ロメインレタスはサッと炒めて粉チーズと、キャベツとグリーンリーフはチャーハンに入れると美味。

### 暦と食がたり

立夏と小満は、一年でもっとも過ごしやすい季節。生きものも野菜もすくすく伸びやかに成長します。

## Pick Up

### 玉レタス

シャキシャキとした食感でみずみずしい玉レタスはサラダなどの生食に使われることが多いですが、味噌汁やおひたしにも合います。

### ロメインレタス

レタスの一種でありながら熱に強いのが特徴。葉が厚く、サラダ以外には炒めものやスープなど、しっかりした食感を活かした料理にどうぞ。

### グリーンリーフ

カールした葉が特徴で、グリーンカールとも呼ばれています。レタスに比べてやわらかな食感を活かして、お肉などの具を巻いて食べても。



※由来やいわれには諸説あります。※写真・イラストはイメージです。

# 6月の旬野菜

from Chita

梅雨の恵みに田畑喜ぶ季節、
ジメジメを美味でシメシメに♪

小松菜
ズッキーニ
トウモロコシ
ナス
白ナス
米ナス
ふわとろナス
ゼブラナス
オクラ
ピーマン
玉ねぎ
じゃがいも
きゅうり

右記から厳選した数点を産地直送でお届けします。野菜のご指定はできません。
※天候などの影響により、右記以外の野菜をお届けする場合がございます。

6月のおすすめメニュー

## 鯖ときゅうりの混ぜご飯

DHAなどの不飽和脂肪酸を豊富に含んでいる鯖を、生のきゅうりでさっぱりいただきます。混ぜご飯にすることで暑い季節もごはんが進みます。

**Other Recipe** こんなメニューも！ 皮つきの春の新じゃがは蒸して熱々バターとともに。ナスならぬズッキーニの味噌田楽、ミキサーでできるきゅうりの冷製スープもおすすめ。

## Pick Up

### きゅうり

みずみずしい風味で、身体を冷やしてくれる涼をもたらす野菜の代表です。サラダや和え物が主ですが炒めると違った風味を楽しめます。

### じゃがいも

「新じゃが」とも呼ばれ、皮が薄く、なめらかな食感とみずみずしさが抜群。皮そのものに香りがあるので皮ごと調理できるのも魅力です。

### ズッキーニ

南フランス料理「ラタトゥイユ」の具材として知られるカボチャ科の野菜です。実は生でも食べられ、フライ料理にも適しています。

### 暦と食がたり

梅雨に入る芒種と一年で昼間がもっとも長くなる夏至。食から元気を補給して。

# 7月の旬野菜

from Chita

採れたて夏野菜のみずみずしい
おいしさを心ゆくまで堪能。

小松菜
ズッキーニ
トウモロコシ
ナス
白ナス
米ナス
ふわとろナス
ゼブラナス
オクラ
ピーマン
玉ねぎ
きゅうり

**右記から厳選した数点を産地直送でお届けします。野菜のご指定はできません。**

※天候などの影響により、右記以外の野菜をお届けする場合がございます。

7月のおすすめメニュー

## 野菜のグリル焼き

お好みの夏野菜をカットして
ハーブソルトをパパッとかけたらオーブンへ。
いろんな野菜を一度に楽しめる時短の一品です。

**Other Recipe** | こんなメニューも！ | 焼いたり、蒸したりするだけで十分おいしいトウモロコシですが、天ぷらやバター醤油で炒めていただくとさらに甘みが増して夏のごちそうに。

### 暦と食がたり

梅雨が明ける頃の小暑と本格的な夏到来の大暑。旬野菜のエネルギーをいただいて過ごしましょう。

## Pick Up

### トウモロコシ

小麦、米と並ぶ「世界三大穀物」であり、夏野菜の代表格。時間が経つほど甘みが落ちるので、届いたらまず加熱!がポイント。

### 白ナス

その名の通り、カットすると中まで白い「白ナス」は、水分が多く火を入れるとトロッと濃厚な味わいに。田楽やチーズをのせて焼いても美味。

### ゼブラナス

名前の通り、美しいしましま模様が特徴。元はイタリアの品種で、肉質に締まりがあり、炒め物、ラタトゥイユなどにおすすめです。

※由来やいわれには諸説あります。※写真・イラストはイメージです。

# 8月の旬野菜

from Chita

## 灼熱の暑さでもそそられる ヘルシーな野菜メシでカツ！

小松菜
ナス
白ナス
米ナス
ふわとろナス
ゼブラナス
オクラ
ピーマン
カボチャ
きゅうり

**右記から厳選した数点を産地直送でお届けします。野菜のご指定はできません。**

※天候などの影響により、右記以外の野菜をお届けする場合がございます。

8月のおすすめメニュー

### スタミナナス丼

甘辛に味つけたナスとそぼろの旨みにどんどんごはんが進む満足感☆☆☆の絶品メニュー。

**Other Recipe** | こんなメニューも！ | 定番の麻婆ナスをふわとろナスで作ると、トロトロ食感でさらにおいしく。ナスのガーリック味噌炒めやピーマンのマヨ炒めもコク旨でおすすめ!

### 暦と食がたり

暦の上では秋の立秋と暑さやわらぐ処暑は疲れがでやすいとき。スタミナメニューで乗りきって。

### Pick Up

#### ナス

炒める、蒸す、煮る、揚げ物、どんな調理方法でも楽しめる万能野菜。「なす＝成す・生す」ことから、縁起の良い野菜としても知られています。

#### ふわとろナス

ジャンボ長ナスと侮るなかれ。火を入れると、とろけるほどのやわらかさと甘みにやみつきになること間違いなし。麻婆ナスや揚げ物などに最適です。

#### ピーマン

コロンブスが持ち帰った唐辛子を改良して生まれたピーマン。たっぷりのビタミンCは熱を加えても壊れにくく、お肌にとって強い味方です。

# 9月の旬野菜

from Chita

旬菜喝采！実り豊かな
収穫の幕開けをたわわに祝う。

小松菜
ナス
白ナス
米ナス
ふわとろナス
ゼブラナス
オクラ
カボチャ
きゅうり

右記から厳選した数点を産地直送でお届けします。野菜のご指定はできません。
※天候などの影響により、右記以外の野菜をお届けする場合がございます。

9月のおすすめメニュー

## 野菜の肉巻き

滋味深い秋野菜が出回りはじめる時期。いろんな野菜を薄切りの豚肉や牛肉で巻けば旨みの相乗効果でワンランク上の味わいに。

**Other Recipe** | こんなメニューも！ | 米ナスとオクラの煮浸し、オクラやカボチャの唐揚げ、カボチャコロッケなど、野菜が主役のおかずで旬ならではの味を楽しみたいもの。

### 暦と食がたり

秋の深まりを知らせる白露と秋分の時期。夏野菜に比べ、味も栄養も濃い秋野菜でタフな身体づくりを。

### Pick Up

#### オクラ

独特のぬめりの正体は食物繊維。刻んで納豆と混ぜたり、肉巻きやスープとも相性抜群です。

#### 米ナス

普通のナスに比べて皮は硬く果肉も締まっているため、煮物や焼き物にしても煮崩れしにくいのが特徴。名前の由来はアメリカ原産だからだそう。

#### カボチャ

ビタミンEをはじめ、ビタミンやミネラル豊富なカボチャは緑黄色野菜の優等生。甘みとほくほく感が絶品です。

※由来やいわれには諸説あります。※写真・イラストはイメージです。

# 10月の旬野菜

from Chita

行楽、読書、芸術の季節に
秋の恵みを味わう。

小松菜
ブロッコリー
サツマイモ
トマト
ミニトマト
みかん
柿
里芋
ナス
オクラ
カボチャ

右記から厳選した数点を産地直送でお届けします。野菜のご指定はできません。
※天候などの影響により、右記以外の野菜をお届けする場合がございます。

10月のおすすめメニュー

## 小松菜とミニトマトのスープ

野菜のビタミンたっぷり！
小松菜にミニトマトの甘みと酸味がよく合います。
ほんのすこし生姜を加えると温活効果も♪

Other Recipe | こんなメニューも！ | 実は色々と使える柿。千切りにして酢の物に、生ハムと合わせてサラダに。みかんもチキンソテーのソースにすると酸味が加わって美味。

### 暦と食がたり

秋晴れの寒露と朝霜がおりる霜降の時期。夏の暑さを乗り越えた野菜たちが栄養を蓄えて一気に仕上がる時期。

## Pick Up

### 小松菜

一年中、手に入る小松菜ですが、秋冬の露地物はぐんと甘みが増し、やわらかく育ちます。炒め物や味噌汁、グラタンやクリーム煮に使うのもおすすめ。

### みかん

ビタミンCの宝庫ともいわれるみかん。この頃に採れる旬の出始めは、薄皮で実がぎっしり。たっぷりの甘みとさわやかな味わいが魅力です。

### 柿

日本原産で、海外でも「KAKI」として親しまれている柿。「柿が赤くなると、医者が青くなる」というくらい、高い栄養価が特徴です。

# 11月の旬野菜

from Chita

## 身体にじんわり染み込む露地野菜の甘みに美味ほころぶ

小松菜
ホウレン草
サニーレタス
グリーンリーフ
玉レタス
ロメインレタス
白菜
ブロッコリー
キャベツ
カリフラワー
サツマイモ
じゃがいも
ニンジン
大根
小カブ
トマト
ミニトマト
里芋

**右記から厳選した数点を産地直送でお届けします。野菜のご指定はできません。**

※天候などの影響により、右記以外の野菜をお届けする場合がございます。

11月のおすすめメニュー

### 野菜たっぷり鍋

お出汁に野菜の旨みがとけこんだお鍋は
冬に不足しがちなビタミン類も
たっぷり摂れるコスパ抜群のごちそうに。

**Other Recipe** | こんなメニューも！ | 肉厚の冬キャベツは炒め物やロールキャベツなどに。また、露地物ならではの濃い甘みが味わえる白菜は、生で食べると目からウロコのおいしさです。

### 暦と食がたり

冬の佇まいに変わる立冬、初雪の便りが届く小雪の時期は、温まる食事をとって冬本番に備えましょう。

### Pick Up

#### 白菜

霜が降りるこの時期の白菜は甘みが増して絶品。ちなみに白菜は内側から食べると外側の葉の旨みが逃げず、最後までおいしくいただけます。

#### キャベツ

葉のやわらかい春キャベツに比べ、冬キャベツは葉が厚く固く締まっているので加熱料理に向いています。千切りにしてビタミンCたっぷり鍋に。

#### ミニトマト

秋冬のミニトマトは水分多めで酸味が強いので、生食以外にもスープや炒め物、パスタなど、調理用に使うとさらにおいしくいただけます。



※由来やいわれには諸説あります。※写真・イラストはイメージです。

# 12月の旬野菜

from Chita

地中でじっくり養分を蓄えた
栄養のかたまりをいただく。

小松菜
ホウレン草
サニーレタス
グリーンリーフ
玉レタス
ロメインレタス
白菜
ブロッコリー
キャベツ
カリフラワー
サツマイモ
じゃがいも
ニンジン
大根
小カブ
トマト
ミニトマト
里芋

右記から厳選した数点を産地直送でお届けします。野菜のご指定はできません。

※天候などの影響により、右記以外の野菜をお届けする場合がございます。

12月のおすすめメニュー

## トリプル芋煮

とろとろ里芋とほくほくのじゃがいも、やさしい甘みのサツマイモ。根菜の栄養をまとめていただく一石三鳥レシピです。

**Other Recipe** | こんなメニューも！ | 大地の滋養をたっぷり蓄えた冬の根菜類は、煮物のほか、160℃ぐらいの低めの揚げ油で素揚げにすると野菜の甘みや旨みが増しておいしくいただけます。

### 暦と食がたり

本格的な冬が訪れる大雪、一年で最も日が短い冬至の時期は、いつもよりエネルギー源を多めに摂って。

### Pick Up

#### 里芋

イモ類の中でもカロリーが低く、食物繊維も豊富なヘルシーさが魅力。煮物でも、そぼろなどのお肉と合わせればメインのおかずになります。

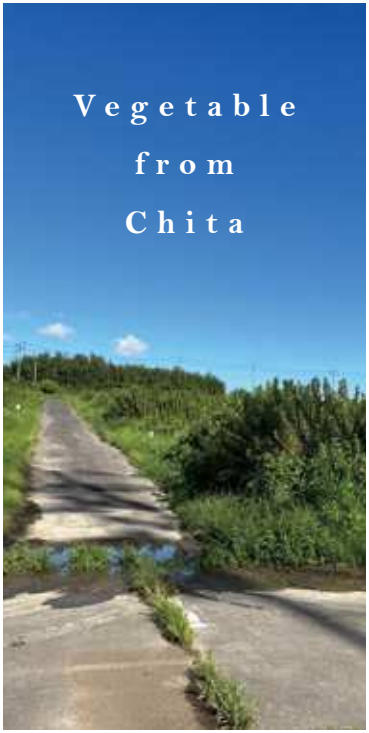
#### じゃがいも

春じゃがに比べてイモのでんぷん価が高くなり、ほくほく感が増すのが特徴。揚げ物や煮物、ポテトサラダが一層おいしく仕上がります。

#### サツマイモ

加熱するほどに増す甘みは、野菜というよりスイーツのよう。ポリフェノール豊富な皮ごと食べるのもおすすめ。

※由来やいわれには諸説あります。※写真・イラストはイメージです。



# お好きな月の旬のお野菜をお届けします。

10月にお届けする旬野菜セットの一例です。
おいしい旬野菜を厳選してお送りするため、
野菜の種類はご指定できません。
※お届けする商品は、イメージと異なる場合がございます。

# Gifts From The Farmer's Table

Vegetable from Chita

23-8013-996 ❶

シャディ株式会社

産地直送
カタログギフト

野菜の作り手がこっそり教えるおいしい食べ方付き

# 知多農家さんの食卓 商品一覧

本カタログの9ページから20ページをご覧のうえ、旬野菜をお届けする月を選択し、お申込みください。

**お申込み時のご注意**
- 同梱のお申込みハガキに記載された有効期限内にお申込みください。
- お申込み日から翌月以降の月をご指定ください。ご指定月の20日頃にお届けいたします。

※7月・8月・9月は冷蔵ボックスにてお届けします。

## 知多産季節野菜の詰め合わせ 1回お届けコース

| | |
|---|---|
| 1月お届け | お申込番号 8806-015 |
| 2月お届け | お申込番号 8806-023 |
| 3月お届け | お申込番号 8806-031 |
| 4月お届け | お申込番号 8806-040 |
| 5月お届け | お申込番号 8806-058 |
| 6月お届け | お申込番号 8806-066 |
| 7月お届け | お申込番号 8806-074 |
| 8月お届け | お申込番号 8806-082 |
| 9月お届け | お申込番号 8806-090 |
| 10月お届け | お申込番号 8806-104 |
| 11月お届け | お申込番号 8806-112 |
| 12月お届け | お申込番号 8806-120 |

# SYSTEM INFO システムインフォメーション

1 お申込み方法は、同梱のお申込みハガキをご確認ください。

2 お申込みには有効期限がありますので、お申込みハガキに記載された期限内にお申込みください。期限内にWEBサイトからお申込みがない場合、弊社にハガキが届かなかった場合は、お受付いたしかねます。

3 お届け日のご指定はできません。

4 商品のお届けは、日本国内に限ります。また、玄関口までとなります。諸事情により、離島など一部地域へお届けできない商品があります。

5 持続可能な開発目標（SDGs）への取り組みのひとつとして、簡易包装でのお届けとなります。

6 このカタログと「お客様控え」は商品が到着するまでお手元に保管してください。

7 品切れ等の理由により、商品のお届け予定日（お届け月の20日頃）から2週間を過ぎる場合はご連絡させていただきます。万が一お届け予定日から3週間を過ぎ、商品または連絡が届かない場合、恐れ入りますが、「お客様控え」の当社お客様センターまでご連絡ください。

8 農作物の生育状況により、お届けが遅れる場合がございます。

9 お申し込み後のキャンセル・変更は承っておりません。

10 お届け商品に不良等が見られる場合は、返品・交換にて対応させていただきます。商品の配達完了後8日以内にお問い合わせください。

11 お客様のご都合による返品・交換は受付ておりません。なお、クーリングオフの対象外となります。

12 商品の色合い・素材感・風合いは実物と異なる場合がございます。

13 商品画像はイメージ画像の場合がございます。

14 ご注文時のお届け先と異なる別住所への転送が必要になった場合、お届け時に別途送料が発生する場合がございます。ご注文時には、正確なお届け先住所の記載をお願い申し上げます。

## お問い合せ先

WEB

スマートフォン／PCの方はこちら

https://giftcatalog.jp/faq

## 食品の表示等について

①食品表示法に基づき、アレルゲン特定原材料【7品目：小麦、そば、卵、乳成分、落花生（ピーナッツ）、えび、かに】を含む食品には、その記載をしています。
②生鮮食品（米・青果物などの農産物、水産物、畜産物）は消費・賞味期間を記載していません。

## 食品のお届け等について

①7月・8月・9月以外のお届け月は、常温でのお届けとなります。
②生鮮食品は、原則として生産地より直接発送します。一部の食品は生産地から一括集荷・選別の上発送しますので、生産地と出荷地が異なる場合があります。
③生鮮食品は、天候や収穫状況により、お届け日や、生産地・出荷地を変更させていただく場合がございます。
④食品の画像は、調理例の場合がございます。

## 個人情報の取り扱いについて

シャディ株式会社およびシャディグループ会社・シャディグループ店舗（シャディ代理店、サラダ館）では、お客様の個人情報を厳重な管理体制のもとで一元管理しております。お客様の個人情報は、商品の発送および関連するお問い合わせなどのアフターサービス、お客様への生活提案、新商品やサービスに関する情報などを、DM（カタログ・チラシ・パンフレットなど）やメールにてご案内申し上げるため、ウェブサイトでの閲覧履歴や購買履歴等の情報を分析して、趣味趣向に応じた商品・サービスのご案内のために利用させていただきます。お客様の住所・氏名・電話番号・メールアドレス・性別・生年月日・購入履歴・その他申込書などの契約書面やアンケート類に記載された項目は、シャディ株式会社・シャディグループ店舗において共同で利用させていただきます。個人情報を厳重に管理し、法令に定めのある場合、お客様の事前の承諾・同意ある場合を除き、第三者へ提供・開示することは一切ございませんのでご安心ください。利用目的の達成に必要な範囲内で社外に委託する場合には、国内および国外の委託業者に適切な調査を実施のうえ、秘密を保持させるために適切な監督を行います。データ入力の業務委託のため外国にある第三者に提供する場合は次のとおりとなります。①外国の名称：中華人民共和国、②当該外国における個人情報保護に関する制度：https://www.ppc.go.jp/files/pdf/china_report.pdfに記載されていますので、必ずご確認ください。③当該第三者が講ずる個人情報保護のための措置：委託会社は、OECDプライバシーガイドライン8原則に対応する措置を全て講じています。委託元会社と個人情報保護のNDA契約の締結・PIPA認証の取得＊PIPA（Personal Information Protection Assessment）制度は、プライバシーマーク制度の審査基準である「JISQ15001 個人情報保護マネジメントシステム－要求事項」を導入して策定した「大連ソフトウェア及び情報サービス業個人情報保護規範」を基準とし、また、その運用においてはプライバシーマーク制度と同様な体制を構築して推進しているというもの。その他、安全管理措置など個人情報の取り扱いについては、シャディ株式会社のウェブサイト「個人情報の取り扱い」（https://shaddy.jp/gs_front/app/contents/privacypolicy1）にてご確認いただけます。

<発行者>シャディ株式会社

生産物賠償責任保険付 ❶

本カタログ掲載の商品写真、
記載内容の無断複写・複製・転載を禁じます。

EO
1回お届けコース

2 450261 056441
23-8509-541

シャディ株式会社