

食のコラム August 2025

残暑お見舞い申し上げます。異常な暑さに「暑さ疲れ」「夏バテ」で体調不良になりやすい時期です。無理せず、生活リズムを保ち、ご自愛下さいませ。

theme : 1 残暑を乗り切る 簡単に 夏野菜を美味しく Cooking

食欲が落ちがちでも、スボラでもめんどくさがり屋さんでも、チョー簡単。旬の夏野菜を簡単クッキング。



「とうもろこし」のバター醤油炊き込みご飯

- ① お米を研ぎ、とうもろこし(粒)と通常と同じ分量の水を入れる。
- ② 酒、しょうゆ、コンソメ、塩を少々入れ、炊く。
- ③ 炊きあがった所に、バター、しょうゆを加え、よくかき混ぜる。

「胡瓜」と搾菜の沼る和え物

- ① 胡瓜は両端を切り落とし、めん棒などでたたき、食べやすい大きさに。
- ② 胡瓜に搾菜、塩こんぶ、しょうゆ、ごま油、胡麻を混ぜ、和える。
- ③ よく冷やして頂きましょう！



「焼き茄子」のたたき風

- ① 茄子に切れ目を入れ、塩を振る。出て来た水分を拭き、サラダ油で焼く。
- ② タレ(出汁、みりん、しょうゆ、酢)を掛け、冷蔵庫で冷やす。
- ③ お好みの薬味(生姜、葱、ミョウガ、紫蘇、ツナなど)をたっぷり散らす。



「トマト」とモッツアレラチーズの昆布締め

- ① 昆布を酒を少々含ませた布で、丁寧に拭く。
- ② トマトとモッツアレラチーズを昆布で挟む。これだけ！
- ③ 食べる時に、塩やオリーブオイルを軽く振ると、味が引き締まりますよ。



メニュー表に「おすすめ！」マーク付きました！

※人気メニューだけでなく、開発に苦労した献立など、想いや拘り込めて。

Webによるお客様アンケート実施中！スマホでQRコード読み取り、簡単回答。



Webによるでのアンケートは、こちらのQRコードを読み取り、ご回答くださいませ。
当社への満足度、ご意見お待ちしております。



大人の夏休み「食」特集

theme : 2 8/8は発酵の日 あいち発酵食めぐり

「なごやめし」に代表される独特な食文化を支えているのが、愛知県の伝統的な発酵食品なんです。ちょっと足を延ばしてみては？

愛知が誇る食酢のトップメーカーが所在しています。握り寿司の発展にもひと役。1日大さじ1杯の酢を取るのも健康効果有り。

おススメ：「ミツカンミュージアム」

HANDA CITY



OKAZAKI CITY

当社の所在する岡崎市といえば「八丁味噌」。大豆、塩、水のみで作られた伝統の豆味噌は長期熟成の旨味が凝縮されています。

おススメ：「八丁味噌の郷」

theme : 3 暑さ対策のためのおすすめ食材 食事のできる熱中症対策

暑さで食欲が落ちる夏場は、食事を抜いたり、のど越しが良い麺類ばかり選びがち。しかし、栄養バランスに偏り、体力低下につながります。寝ている間にも水分は失われ、起床時は「脱水気味」。朝ごはんを食べる事も、朝一番の熱中症対策になります。
・ビタミンB1 ・クエン酸 ・ビタミンCを意識しましょう。



ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変える



味噌などの豆製品



玄米



モロヘイヤ

クエン酸

疲れの原因になる乳酸の発生を抑える



酢



梅干し

ビタミンC

免疫力を高める。ストレスへの抗体をつくる



赤ピーマンなどカラフルな野菜



オクラ

お客様へ、ご協力御願い致します。

大切な皆様のお弁当の安全を守る為、その日の気温や納品場所の状況に応じ、空調の励行にご協力頂くことがございます。宜しく御願い致します。

当社のお届けする商品は、添加物・保存料は基本使用しておりませんので、なるべく当日13時までを目安にお召し上がりくださいませ。また、食品衛生上、召し上がるまで涼しい場所にて保管ください。



当社HPはこちらから