



やっチャば だより

2021
5月
下旬号

やっチャばとは市場という意味、
市場で働く人=野菜のプロが
おすすめする厳選野菜を紹介します。

和歌山県産 うすいピース



実は大きく綺麗な若草色で、
上品で繊細な甘みの特徴で
す。皮が薄く青臭さも少ない
ので食べやすく、豆ごはんの他、焼いたり塩茹で
するだけで絶品のホクホク食感を味わえます。

静岡県産 グリーンピース



豆類特有のデンプンやタンパク質、ビタミンなど
栄養が豊富で、特に食物繊維の多さは野菜類でも
トップクラス。整腸作用があり便秘の改善に効果的！

春から初夏に向けて旬を迎えるえんどう豆など
の豆類。冷凍や缶詰では味わえない旬の新鮮な
豆ならではの風味や色合い、栄養などこの時
期の豆だけが持つ魅力と、旬のご馳走である
豆ごはんをご紹介します。



旬の時期ならではの栄養満点のご馳走！

旬の豆ごはん食べ比べ

豆ごはんの食べ比べ

鮮やかな緑が際立つ豆ごはんは、新鮮な豆が手に入る今だけのご馳走！
抜群の食感と香りは、炊きたてはもちろんお弁当やおにぎりにしてもOK！

● グリーンピースごはん

さやから出した豆を熱湯で3~4
分茹でたら、いったん豆を取り除
き、酒と白だし、水を加えた茹で汁
で米を炊きます。炊き上がりに
豆を乗せ、蓋をせず20~30分蒸
らせばできあがり。後入れする
ことで独特の青臭さも少なく、
緑色も鮮やかに仕上がります！

● うすいピースごはん

しっかり浸水した米に塩を加え、
やさしく混ぜ溶かしたら、さやか
ら出した豆を米の上に広げて炊
飯器で普通炊きします。炊き上が
り、全体をよく混ぜたら完成！豆
と一緒に炊くことで豆の風味が
なじみ、ホクホクしたサツマイモ
のような甘さを味わえます！



ICHIFUJI 01-88 × 富士屋 いちふじ青果 × 富士屋 共同企画

抽選で10名様に
国産マンゴープレゼント！

【応募期間：5/9(日)~6/20(日)】

日頃のご愛顧に感謝しまして、富士屋各店にて、応募期間内に
2000円以上(税抜)のお買い物をされたお客様に、
抽選で10名の方に国産マンゴーをプレゼント！
6月下旬から7月上旬頃にお届けします。

■ 応募方法

必要事項をご記入の上、裏面にお買上げレシート(コピー可)を
貼り、各店サービスカウンター設置の応募箱にご投函ください。
* 当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

■ webからもご応募いただけます。
<https://ichifuji0188.com>



フリガナ	お名前
()	電話番号
〒	ご住所
富士屋へのご意見・青果物やその他の商品に関するご感想・ご要望など…	

* ご記入いただいたお客様の個人情報は責任をもって管理し、本抽選企画以外の目的では使用いたしません。