

## 12月2回 企画

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文提出日	12/5	6	7	8	9
お届け日	12/19	20	21	22	23

豊能町産

大阪府の北部に位置する豊能町から特産物「ヤーコン」のご紹介です。

豊能町は、大阪市から約30kmの近郊にありながら、四季を通じて豊かな自然に彩られた町です。豊能町山間部の涼しい気候の中で育った「ヤーコン」を豊能町の生産者さんからよどがわ生協の組合員さんにお届けします♪  
 昨年企画では、たくさんのご利用いただき、企画の要望や生産者さんへメッセージをお寄せいただきました。



150029

冷蔵

数量限定

抽選 1,500点

お一人様  
1点限り

注文が多数の場合は抽選です。

NET注文可

⇒なおインターネット注文「eフレンズ」をご利用の場合は「注文番号注文」からご注文ください。

豊能町産ヤーコン

700g前後

本体 398円(税込 430円)

翌々週のお届け

12月19日(月)  
~12月23日(金)

豊能町の紹介と食べ方レシピ付

ご注文は、12月2回注文書4ケタ・6ケタ注文欄に右詰めで、注文番号150029をご記入ください。またはお電話で！  
 天候の状況により、お届けが遅れる場合がございます。

約1本~5本  
サイズ混で  
お届けします



生産者の山浦さん



昨年は、1本200g~300gのヤーコンをお届けしていましたが、300g以上のヤーコンも収穫されることが多く生産者も困っております。今年は生産者の応援の意味も含めて、大きなサイズのヤーコンをお届けする場合がありますので、ご理解ください。

大阪よどがわ市民生活協同組合

コールセンター 0120-727-263

受付時間 月~金曜 9:00~21:00 土曜 9:00~17:00

g数の『前後』サイズの表記容量の上下1割を意味します。

## ヤーコンに含まれる健康をサポートする成分

- ・イヌリン（フラクトオリゴ糖を含む）は、腸内フローラ改善をたすける作用があるといわれており、ポリフェノール（抗酸化物質）も多く含まれています。
- ・カリウムは、血圧の上昇を抑える働きがあるといわれています。

### ご利用 組合員さんの声



ヤーコンの成分と健康効果がとても魅力的です。  
シャキシャキとした歯ごたえ、ほのかな甘味でおいしくいただきました♪

スーパー等では、あまり売っていないので今回購入してよかったです。  
これからも注文できるようになると嬉しいです♪♪

はじめて食べましたが、さっぱりとみずみずしく料理もしやすかったです。クセがないので食感もシャキシャキ、味付け次第で食がすすみそう。おいしかったです♪♪♪

## 生産者さんが食べている「ヤーコン」簡単レシピ♪

### ★ヤーコンサラダ

ヤーコンは薄めに千切り（約5cmの長さ）し、酢水につけあくを抜く。

\*水でもOK

水をよくきっておくと使いやすい。

にんじんやピーマンなどお好みの野菜と一緒に盛り付ける。



マヨネーズや  
ごまドレがおす  
すめ♪  
ごま油もよくあ  
います♪

### ★ヤーコンきんぴら

ヤーコン・・・300g

にんじん、こんにゃく、ピーマン、油揚げも同じ大きさに切りそろえる。

鍋にごま油（大さじ1杯）を入れ熱し材料を炒める。  
最後にしょうゆ（大さじ1杯）を入れ、汁気がなくなるまで炒め、ごまを加える。



### ★ヤーコン天ぷら

ヤーコン500g

ボウルにてんぷら粉を卵で溶き、冷水を加え混ぜる。

千切りにしたヤーコンとにんじん、いんげんを混ぜ、衣をつける。

カラッと揚げてかき揚げの出来上がり♪



生産者さんのお宅では、上記の他に、和え物やお味噌汁に入れたりするそうです。  
ヤーコン独特の食味と食感を楽しんでみてください♪