

カラダ想い Letter 2025年 9月号



ナリタヤの食べものは、カラダ想いでありたい。

ナリタヤは、地場である「千葉」の「千産千消」をはじめ、自然志向・有機食品に力を入れ、口に入るものへの「安心・安全」にできる限りこだわり、カラダにより力となるものを、日々、提案していきます。



ナリタヤは生産者との関係を大切に、密にコミュニケーションを取り合うことを常としています。地元の農家や牧場の方々には、いわば「NARITAYA Family」。ともに「食の安心、安全に取り組み、お客様の健康づくりのチカラとなる商品をお届けします。」



生産者
長野県佐久市
箕輪勇士さん



※写真はイメージです。



長野県佐久市
箕輪さん信州高原の産直さわか味トマト

信州高原ならではの自然の寒暖差と自家製ボカシによる土作りで味にこだわって育てたさわかで美味しいトマトです。



生産者
長野県佐久市
白田利保さん



※写真はイメージです。



長野県佐久市
白田さんグループ信州高原のさわかキュウリ

みずみずしくシャキッと食感! 信州の自然の中で健康的に育てた夏秋に美味しい高原のキュウリです。



生産者
北海道北見市
田中さん



※写真はイメージです。



北海道北見市
田中さんやさしいにんじん

大自然に恵まれた北の大地で農薬と化学肥料を抑えて育てたニンジンです。



健康に生きる、そのために選ぶ。

なるべく自然のままを。そのチカラをカラダに取り入れて、健康的に暮らしていきましょう

おいしい蓮根の平野さんがオーガニックはじめました。黒ボク土とミネラルにこだわり農薬を抑えて栽培した甘みがあって食感の良い蓮根です。



生産者
千葉県成田市小浮
平野さん



千葉県成田市小浮
平野さんオーガニック
おいしい蓮根

感動体験!驚きの甘さ。駒ヶ岳山麓の恵まれた土壌で土作りこだわり海のミネラルと海洋深層水使用。農薬や化学肥料に頼らずに育てました。



生産者
北海道森町
みよい農園みよいさん



北海道森町
みよい農園みよいさん
とっても甘いくりりんかぼちゃ

甘みがあってサラダでも美味しい農薬、化学肥料に頼らずに育てた有機栽培の小松菜です。



生産者
千葉県多古町
篠崎弘一さん



千葉県多古町
篠崎弘一さん
オーガニック小松菜



あずき美人茶
Organic
Asuki Beauty Tea
500ml
138円
(150円税込)



Organic
ICED COFFEE
オーガニックアイスコーヒー
1L
498円
(538円税込)



Organic
オーガニック
オートミール
330g
398円
(430円税込)



ナリタヤ管理栄養士
安田真菜

カラダ想いレシピ食育チームからのレター

敬老の日に、お楽しみ御膳はいかががでしょうか?

敬老の日お楽しみ御膳

ミルフィーユカツ

＜材料食材(2人分)＞
豚ロース肉(生焼き用)4枚、スライスチーズ2枚、卵1個、付け合わせ野菜材料
キャベツの千切り、プチトマト4個
調味料/塩こしょう適宜、ニンニクチューブ大さじ1(豚肉下味用)、サラダオイル大さじ4、小麦粉大さじ1/2、パン粉12g

根菜ときのこ汁

＜材料食材(4人分)＞
大根1/5本、ごぼう1/2本、にんじん1/3本、しいたけ3枚、しめじ1/2パック、ねぎ1/4本、水700ml
調味料/みそ大さじ2(だし入り味噌32g)、ごま油大さじ1/2(6g)
※調理のポイント
・ゴボウは水にさらしてアクを抜きましょう。
・きのこ類はしんなりするまで煮めるときの旨みが出ます。
味噌を入れたら沸騰させないでサッと煮立ったら火を止めましょう。

＜作り方＞
1.豚肉に塩こしょうして、にんにくを軽く付ける。豚肉の脂側に軽く切れ目を入れておく。
2.豚肉2枚にスライスチーズを挟み、小麦粉をまぶして、溶き卵、パン粉の順に付ける。
3.フライパンにサラダオイルを入れて火にかけ、カツを両面きつね色になるまで焼く。
4.付け合わせの千切りキャベツとプチトマトと一緒に皿によする。

＜作り方＞
1.ごぼうは皮をこそげ落とし、幅4〜5mmの斜め切りにして水にさらす。
2.大根、にんじんは厚さ8mmのいちょう切り、しいたけ、長ねぎは、幅5mm程に切る。しめじは小房に分ける。
3.鍋に、ごま油を入れて、ごぼう、大根、にんじんを加えて炒め、しいたけ、しめじを加えさらに炒める。
4.3の鍋に水を入れて煮立ったらアクを取る。
5.アクが取れたらだしパックを入れて材料を10分ぐらい煮込む。
6.材料に火がとおったら、だしパックは取り出し、味噌を溶き入れ一煮立したら火を止めてねぎをちらし、器によする。



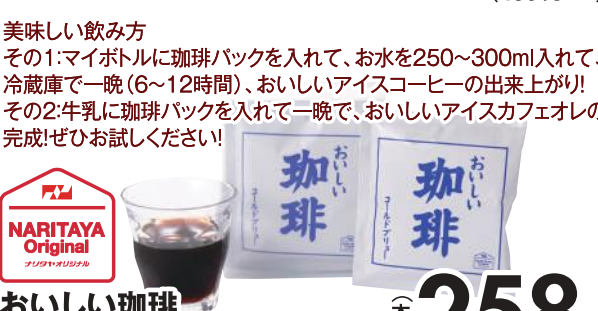
※この画像はイメージです。

カラダ想いの食材をふんだんに使用したレシピは、いかがだったでしょうか?是非、作ってみて下さい!!

国産 ナリタヤオリジナル 品質と価格、両方にこだわり抜いて開発しました。 Naritaya Original Foods



鹿児島黒酢たまねぎドレッシング・香る焙煎胡麻ドレッシング
各160ml
398円
(430円税込)



おいしい珈琲
コールドブルー水出しタイプ
1袋(20g)
258円
(279円税込)



吟選久助かきもち
175g
338円
(366円税込)