

ピカイチ野菜 ぼけっと

ピカイチ野菜くんのスタッフ「はせ」と「ホーリー」がお客様の質問やご意見をもとに動画でお応えしていくコーナーです。月に1回更新中!

今回は「人参繊維を混ぜてぬか床づくり!？」

動画をご覧になるには
こちらから!



実際できるか
やってみよう!



ホーリー

はせ

粒だより

2020年3月

39粒目



2020年3月よりスタートしております「ピカイチ ハートTOハート本音で語ろう」は弊社のお客様の「人参ジュースのこと、健康のこと、病気のこと、他の人の体験を通してもっと知りたい」というお便りがきっかけでした。お客様に直接会える!話を聞かせて頂ける!考えた事も無かったので、粒だより編集部はどっと燃えはじめました。そして、企画、そして実行。なによりお客様にご協力頂かなければなりません。突然の弊社の申し出に勇気をもってお受け頂いたお客様。本当に感謝しております。つたない我々ですが誠実に貴重な情報をお伝えしてまいります。

人参のステーキソース

材料

- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/2本
- 醤油 60cc
- 料理酒 30cc
- みりん 30cc
- 酢 40cc
- にんにく 2片
- コンソメ 1個



調理方法

- ① 玉ねぎをみじん切りにして飽色になるまで炒める
- ② すりおろし人参、にんにく、その他の材料を入れて中火に煮立たせる
- ③ 弱火にして、焦がさないように水気を少し飛ばす



LINE 登録者数 500人突破! LINE で気軽に相談してみよう♪

ピカイチ野菜くんLINEの登録はこちら>>

- 右のQRコードを読み取る
- 友達追加で完了

LINE登録者限定の
お得な情報も配信!



いつも定期便をご利用頂いておりますが、
Q. 弊社の人参はいつまででしょうか?

A. 100%満足しています。満足してなければ10年も続けれないですよ。スーパーや八百屋さんへ行き、人参を調達するのは重い、大変です。なので、自宅まで定期的に届けて嬉しかったです。また、最近ではLINEで気軽に日付変更出来るのもとても便利です。

お届けしている人参の調理方法を教えてください。
Q. (ジュースの場合、飲むタイミングや量を教えてください)

A. うちの朝ごはんが人参ジュースなんです。リンゴやレモン、季節のフルーツを入れて、夫婦で毎朝それぞれ300~400ml飲んでます。もちろん何かの料理に人参を使う際は、ピカイチさんの人参を使っていますよ。

Q. 実際に人参生活を始めて変わった事はありますか?

A. 大きな病気もせず、風邪も引かない様になりました。

Q. おすすめのレシピがありましたら教えてください。

A. ジュースにハチや甘夏など、ほろ苦の柑橘を入れると意外なおいしさです。また、いちごや桃を少し加えるだけで、風味がぐんと増します。自己流ですが、季節ごとに味のバリエーションを変えて楽しんでいます。人参ファイバーはそのまま捨てるのはもったいなくて、週に一度くらいポターージュにしています。濃厚なので牛乳で割ったり、スープやカレーにも。

人参繊維を使うのにピッタリ!ポターージュレシピ

人参の繊維を使ったポターージュ

- 【材料】
- にんじん繊維 250g
- じゃがいも 1個
- 玉ねぎ 1/2個
- 水 3カップ
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 少々



調理方法

- ① じゃがいもは乱切り、玉ねぎは薄切にする。
- ② 鍋に材料を入れ、蓋をして30分煮る。
- ③ 粗熱がとれたらミキサーでなめらかにする。

繊維も
たくさん使えて
美味しい!

ピカイチ Heart to Heart

— ハート トウ ハート — 本音で語ろう

ピカイチ Heart to Heart はピカイチ野菜くんをご利用頂いているお客様にスタッフが直接伺い、お客様と本音で語り合う企画です。

今回は長年当店をご利用頂いております、お客様のお宅へ訪問させて頂き、直接お話を伺いました。弊社への率直なご意見や心温まるお言葉を頂き、本当にありがとうございます。

お客様のもとに
お伺いしました!



コータロー みうみう



今回取材に応じて頂いた
東京都渋谷区にお住いの
T様

Q. 弊社に向けて何かございましたらお聞かせください。

A. 消費者が人参ライフを続けられるために、頑張ってください。

Q. 毎日作るのは大変ではないですか?

A. 忙しい朝に必ず作るのは大変なので、まとめて作る時もあります。5日分ほどのストックを常に冷凍庫に入れています。忙しい朝は解凍して飲むだけなので、無理なく続けられています。



ジップロックでジュースを
平たく冷凍してストック!

Q. 人参生活を始めたきっかけは何ですか? (弊社を知ったきっかけ等も)

A. 友人から断食の話聞いて、12年前に3泊4日で藝道の断食道場へ行きました。そこで飲んだ人参ジュースが思った以上に美味しかったので、続けています。レシピは自己流で見様見真似ですが、今の時代は材料を簡単に確保出来ますし、システム化することによって不自由なく続けられています。

弊社を知ったきっかけ

A. 最初は近所の八百屋さんなどで人参を調達していましたが、毎日飲むものだし、体にいいものかいいんじゃない?と主人からの一言もあり、インターネットで調べてピカイチ野菜くんを知りました。

Q. 最後に、このお便りを読むお客様へ一言お願いいたします。

A. おいしいジュース生活、楽しみましょう!

みうみう感想

初めて弊社をご利用頂いているお客様とお会いし、率直なご意見を聞かせて頂きました。弊社の商品をよく知り、想像以上に活用して頂いている事にとても驚きました。中でも、キャロフレッシュを野菜の種類ごとに分けてキレイに活用して頂き、更に効果にも喜んで頂けて嬉しかったです。また、人参ファイバーは捨ててしまっているお客様が多くいらっしゃるかと思いますが、とても濃厚で美味しいポターージュのレシピを教えてくださいました。知らなかったことや新しい気づきがあったので、今回お伺いした貴重なお話を多くのお客様に発信していきたいなと思いました。

カットして
専用袋にアレンジ!



キャロフレッシュ(ベジフレッシュ)の活用方法

鮮度保存袋は、洗って干して繰り返し使い、大活躍です。薬物などの日持ちが本当に違います。大きいので縦半分カットし、端をテープで止めると、ネギや大きめの野菜にもぴったり。また地方へのドライブにも必ず持参します。東京は野菜が高いので、旅先の野菜を保存袋で大切に持ち帰ってらんですよ。