



☆☆☆ 令和4年3月号 ☆☆☆

# 湯の花通信

〒415-0303 南伊豆町下賀茂 157-1 TEL 0558-62-3191

「みなみの桜と菜の花まつり」は内容を変更しての開催になりました。

湯の花は楽しんでお買い物ができるように、換気や密にならないように今まで以上に気を付けながら営業してまいります。

生産者は新鮮なお野菜や果物を準備していますので、沢山食べて元気に過ごしましょう。  
編集 土屋美幸

## 3月頃お店に並ぶ季節の商品は 不知火(しらぬい)・タケノコ・グリーンピースです。

### ●果汁たっぷり甘い味わい 不知火

不知火はミカン科ミカン属の柑橘類の一種で、『清見』と『ポンカン』の交配によって作られた品種です。頭部がこぶのようになっている形が特長で、甘いだけで無く、適度な酸味があわさった濃厚な果肉感と、爽やかな香りが印象的なみかんです。

お料理に使う時にはサラダがおすすめです。好みの野菜と薄皮をむいた実をあえるだけで見栄えも綺麗になります。白身魚やタコなどを加えたシーフードサラダも美味しいです。

果汁が多く果肉も多めなので、絞ってジュースやゼリーにもお使い下さい。

選ぶ時には外皮のオレンジ色が濃く、色ムラのないもの、手に取ってみて重く感じるものの方がみずみずしく美味しいです。

保存する時には、冷暗所（なるべく温度変化の少ない暑くならない場所）に、あたたかくなってきたら、冷蔵庫に表面の乾燥を防ぐため、ビニール袋に入れたりラップで包むなどして、野菜室で保存して下さい。

### ☆不知火生果汁のドレッシング



<材料>

不知火 1個 オリーブオイル 90~100cc 白ワインビネガー 20cc

塩 小さじ 1/2 胡椒 少々

作り方

①不知火は半分に切り、果汁を絞る。

②オリーブオイル、白ワインビネガー、塩、胡椒、不知火と一緒にシェイクする。

### ●優しい風味とシャキシャキの食感 タケノコ

タケノコはイネ科タケ亜科タケの若芽を指します。この時期には、タケノコご飯や煮物、天ぷらなど色々なお料理で楽しめます。

お店に並ぶ種類は、

☆孟宗竹(もうそうちく)

大型で肉厚、やわらかくてえぐみが少なく、ほのかな甘みがあります。香りも良く春の味覚の王者とも言われます

☆淡竹(はちく)皮の色が赤紫、先端は緑色で美しく、全体が細いです。アクが少ないのでアク抜きせずに食べることができ、苦味や甘みも少なく淡泊な味です。

☆真竹(マダケ)皮は毛が無く黒い斑点が特長。コリコリした食感でやや苦味が有り、アクは強いですが、煮物や炒め物、汁物などにしても美味しいです。

皮付きのタケノコの見分け方のポイントは、すんぐりとした釣鐘型をしていて外皮が薄茶色先端(穂先)が黄色で開いていないものを選びましょう。

保存する時には、アクを抜いたタケノコをカットして、保存容器か袋にタケノコが浸かる程度の水を入れて密封して冷蔵庫に保存して下さい。使い切るまで水は毎日交換し、新鮮な状態を保つようにしましょう。アク抜き後にしっかり水分をふき取ってから冷凍保存も出来ます。

保存する時には、アクを抜いたタケノコをカットして、保存容器か袋にタケノコが浸かる程度の水を入れて密封して冷蔵庫に保存して下さい。使い切るまで水は毎日交換し、新鮮な状態を保つようにしましょう。アク抜き後にしっかり水分をふき取ってから冷凍保存も出来ます。

### ☆タケノコの下処理と土佐煮

(材料) タケノコ 500g 米ぬか 少量(アク抜き用)

鰹節 お好みで2パック位 水・砂糖・白だし 各50cc

砂糖・醤油 大さじ1

- ①タケノコは、皮のまま穂先を斜めに切り落とし、切り口の所を十字に切れ目を入れます
- ②大きめの鍋にお湯を沸かし、米ぬかを入れ、皮のまま1時間程茹でます。竹串が通ったら火を止めます。冷めたら、皮をむきます
- ③タケノコの下の方を使います。5mm幅のいちょう切りにします
- ④鍋に、タケノコと調味料と鰹節を入れて煮詰めれば出来上がりです。

### ●料理を華やかにするグリーンピース

グリーンピースは、えんどうのさやの中の豆をある程度大きくなるまで成長させ、完熟する前のやわらかい状態の時に収穫したものです。

青々とした色とさわやかな香り、独特のほのかな甘みとほくほくした食感が特徴で、食卓が華やかになります。

塩茹でしておき、おつまみやグリーンピースご飯にしたり、卵とじ、スープ、炒め物など色々な料理にお使い下さい。

むき実で売られている場合は、粒がそろい、濃緑色のものを選びましょう。



保存する時には、塩茹でしたものをゆで汁ごと密閉容器に入れて冷蔵庫で保存しておくと便利です。水気をよく拭き取る。冷凍用保存袋に入れ、袋の口を閉じて冷凍でも保存出来ます。凍ったまま汁物や炒め物に使い、スープや炒飯などにそのまま加えて下さい。

### ☆グリーンピースの塩茹で



<材料>

グリーンピース 130g 塩小さじ1

作り方

①グリーンピースに塩をまぶします。

(目安は豆1カップ(約130g)に対し、塩小さじ1(5g)の割合)

②鍋に2カップの湯を沸かして、1のグリーンピースを入れ、2分ほどゆで、火を止めてそのまま粗熱をとります。お湯からすぐに出してしまうと、しわになることもあるので、ゆで汁の中でゆっくり冷まします。



スッキリとした甘さ  
ハッサク



この時期だけの旬の味  
菜花



炒め物やスープに  
チンゲンサイ



### 湯の花写真館



磯の風味を楽しむ  
はんば



乾燥果物のセットは  
お土産に人気です



鮮魚コーナーには色々な  
魚が日により並びます。  
この日は『アジ』が  
並びました。



### 出荷者さんについてみました



●キクイモを出荷していた山本はま子さんに「珍しい野菜ですが、どうやって食べるのがお勧めですか。」と聞いてみました。「素揚げや、天ぷらや味噌漬けにも使えます。最近テレビなどでも取り上げられた、体にもいいお野菜なんですよ。リピーターのお客様もいてやりがいがあります。」と教えて下さいました。



### 3月のイベント

●2月1日(火)～3月10日(木)

「みなみの桜と菜の花まつり」



●3月

「湯の花17周年記念イベント」

※詳しくは決まり次第店内に掲示いたします。



材料

鶏むね肉	500g	片栗粉	大2
A			
酒	大1	醤油	大1
生姜汁	小1	とき卵	1/2
B			
砂糖	大2	醤油	大3
酢	大2	酒	大1
玉ねぎみじん切り	大3		
生姜みじん切り	大2		

- 1 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、厚みを均等にする。Aを合わせ、鶏肉に揉み込み、約30分漬け込む。
- 2 Bを合わせて香味ソースを作る。
- 3 ①に片栗粉をまぶす。中華鍋を熱し肉を皮側から焼く。焼き色が付いたらフタをして弱火で約10分焼く。中心に竹串をさし、澄んだ汁が出たら焼き上がり。
- 4 肉を食べやすい大きさに切り、器に盛る。熱いうちに香味ソースをかける。