



☆☆☆ 令和6年7月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

空の青がひととき眩しく、毎日とても暑い日が続きます。お店にはたくさん夏野菜が並びます。夏バテ予防に色々なお野菜をお召し上がり下さい。

夏は観光やバーベキューを楽しむお客様で、お店も賑やかになります。

新しい商品や限定の商品など、店内もどんどん変化しておりますので、ゆっくりお買い物をお楽しみ下さい。

編集 土屋美幸

7月頃お店に並ぶ季節の商品は トウモロコシ・ピーマン・おかわかめです。

●甘くてジューシーな味わい トウモロコシ

トウモロコシはイネ科トウモロコシ属に分類されます。

甘みが強く、子どもから大人まで好きな方が多いトウモロコシ。焼いても茹でてでも美味しく食べられるのが魅力です。

蒸す場合は、薄皮を2枚ほど残し、皮とヒゲごと蒸すとジューシーに仕上がります。電子レンジを使って簡単に加熱することも可能です。その場合は皮付きのまま500wで4～5分加熱します。途中で上下の向きを変えましょう。甘みがギュギュギュっと凝縮されます。

召し上がる時には、真ん中から食べるのがお薦めです。軸元と先端では生長度に差があり、中央部分が最も甘みのバランスが良く安定しています。

皮付きの物を購入する場合は、皮が鮮やかな緑のものを選びましょう。ひげは茶色く褐色なものが食べ頃です。

なるべくお早目にお召し上がりいただくのが良いですが、保存する時には皮に包んだまま立てて冷蔵保存して下さい。寝かさずにヒゲを上にして立てるのがポイントです。皮を剥がした状態なら、ラップに包んで乾燥しないようにして下さい。



●苦みと香りも楽しむ ピーマン

ピーマンはナス科トウガラシ属で、パプリカや、獅子唐辛子などと同じ唐辛子の仲間です。

ピーマンといえば、独特の香りと苦味が特徴です。お料理によって切り方を変えて特徴をお楽しみ下さい。繊維に沿うように縦切りにすると、ピーマンの細胞が壊れにくいため、苦みを抑えられ、シャキシャキとした食感になるので、チンジャオロースなどには縦切りがお薦めです。繊維に対して垂直になる横方向に切ると、苦みが出やすくなりますが、熱が通りやすくなります。苦みを活かしたいときや、レンジ調理にお薦めです。

選ぶ時には色むらが無く濃い緑色で、切り口がみずみずしさがあるものを選びましょう。

保存する時には、冷蔵庫の野菜室に入れて保存するのが基本です。水気は傷みの原因になるので、事前にしっかりと拭き取っておきましょう。キッチンペーパーで包んでから保存容器に入れ、野菜室で保存してください。まとめて包むと傷みやすくなるため、1つずつ個包装するのがポイントです。冷凍保存も出来ます。半分に切り、種とワタを取り、使いやすい大きさに切り、キッチンペーパーで水気を丁寧に拭き取ってから、重ならないように保存容器に入れて冷凍します。冷凍したピーマンは食感が悪くなるので煮込み料理や肉詰めなど、しっかりと火を通す料理にお使い下さい。



●しっかりと歯応えとぬめり おかわかめ

おかわかめとは、ツルムラサキ科に分類されるつる性の多年草です。栄養価が高いことから「雲南百薬」の別名があります。珍しいお野菜で、私も湯の花で初めて知りました。

しっかりと歯応えと、滑りのある舌触りが特徴で天ぷら・スープなど色々使えますが、お薦めは、10秒ほど湯通しで、ポン酢と鰹節をかけて召し上がると美味しいです。

滑り気があって本当にわかめの様です。手軽で美味しく栄養満点、あと一品という時に便利です。



おかわかめのむかごもお店に並びます。山芋のむかごと見た目や味がほとんど変わらず、下処理法も同じです。ひと粒ずつが小さいので、水洗いしてからざるにあげて、こするようにして皮をむきます。炊き込みごはんや、しょうゆや砂糖で甘辛く煮付けたり、素揚げにしたりバターで炒めたりと、いろんな調理法で楽しめます。シンプルに塩ゆでしたり、レンジ加熱したものに塩をつけて食べても良いです。

選ぶ時には、葉が濃く鮮やかな緑色で、葉に厚みがありハリ・ツヤがあるものを選んで下さい。

おかわかめは乾燥に弱いため、保存する時は水気を含んだキッチンペーパーで包んで、さらに保存袋に入れて必ず野菜室で保存するようにしましょう。乾燥を防いで保存できれば、独特の食感を損なわずにすみます。

冷凍での保存も出来ます。茹でて保存すると特有のぬめりを失ってしまうので、生の状態で冷凍して下さい。そのまま茹でたり煮たりして料理にお使い下さい。



栄養価も高い プラム



グリルや天ぷらに
スッキーニ



便利なジャガイモ



湯の花写真館



サラダにお薦め
キャベツ



加工部の肉飯の素
ご家庭で簡単に
作れます



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
『ブダイ』『シマアジ』が
並びました



出荷者さんに聞いてみました



- コーヒー豆を新しく出荷する、ハナのつむじ(西川敦子)さんに商品についてお話を聞いてみました。

「ペルーのオーガニックのコーヒー豆で、運ぶ際にカビや虫が付く事があるので、安心の為に綺麗に洗い流してから焙煎しています。柔らかな甘さとスッキリとした後味とコクを楽しんで飲んで欲しいです。」と教えて下さいました。



7月のイベント

- 7月6日(土) 西林商店とごろてん販売会
- 7月13日(土)・14日(日)・15日(月) 「湯の花 夏まつり」
- 7月20日(土)・21日(日) 「海産まつり」「パンまつり」
- 7月27日(土) 「土屋光代さんとごろてん試食販売会」
- 7月28日(日) 「遠藤製麺試食販売会」
- 7月29日(月) 「竹細工販売会」

詳しい内容は、決まり次第店内に掲示致します。



材料(2人分)

- きゅうり 2本(200g)
- 油揚げ 50g
- だし 1カップ
- A 塩 ふたつまみ
- 薄口醤油 小2
- 生姜 適量

- 1 きゅうりは皮をむき、縦半分になり3等分に切る。油揚げは長方形(2cm×5cm)に切る。
- 2 鍋にきゅうりがかぶる位の水を入れ、中火にかけ沸騰したら弱火で3分ゆで、ザルにあげる。
- 3 鍋にきゅうりとだしを入れ、中火にかけAと油揚げを加え、弱火で5分煮る。火を止め粗熱が取れたら冷やす。器に盛り生姜を添える。