



☆☆☆ 令和6年11月号 ☆☆☆

# 湯の花通信

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

空気はかなり冷たくなり、寒さが深まってきました。温かいお料理が美味しい季節です。南伊豆の美味しいお米と野菜で、健康に過ごして下さい。

出荷者自ら販売するイベントも増えています。商品のこだわりなど聞いてみると、色々な召し上がり方などが知ることが出来て楽しいです。

新しい商品もたくさん並んでいますので、ゆっくりお買い物をして、お気に入りを見つけて下さい。

編集 土屋美幸

## 11月頃お店に並ぶ季節の商品は 早生温州みかん・自然薯・大根です。

### ●酸味と甘みのバランスが良い 早生温州みかん

温州みかんは、ミカン科の常緑低木または、その果実のことです。

早生みかんは果皮が薄くて剥きやすく、中の房も薄くて、豊かな甘みと適度な酸味があります。多汁で風味も良く、とろけるような食感になるのが特徴のみかんです。

贈答用もお店に並びますので、離れて暮らすご家族や、大切な方にぜひプレゼントしてみてください

選ぶ時には、濃いオレンジ色でハリがあり、ヘタの切り口が小さくて、横長の楕円形のものがお薦めです。

保存する時には涼しい場所に、通気性の良いかごにキッチンペーパーを敷き、みかんを並べ、1段並べ終わったら再度キッチンペーパーを敷き、みかんを重ね上からキッチンペーパーをかぶせて、置いておくのがお薦めです。長期保存したい時には、みかんをキッチンペーパーで1つずつ包み、数個まとめてポリ袋に入れて下さい。ヘタが下になるように、冷蔵庫の野菜室で保存して下さい。



### ●独特な粘りと食感 自然薯

自然薯（じねんじょ）はヤマノイモ科ヤマノイモ属の芋類に分類されます。

長芋に比べ粘りと香りが豊かで、風味があります。皮が薄いのでヒゲ根をコンロで焼いて、皮のままとろろにおろすと、風味が増し自然薯本来の美味しさが味わえます。

自然薯は栄養価が高く、滋養強壮食としても知られています。「山薬」「山うなぎ」と呼ばれている体調改善に最適な食材です。

自然薯は皮の下にアクがあるので、厚めに皮を剥きます。変色を防ぐため、すぐに調理するか、酢水（自然薯がかぶるくらいの水に酢を1、2滴加えたもの）に10分ほど浸して、アク抜きをして下さい。自然薯が手につくとかゆくなる人は、調理前、酢水を手につけるとかゆみ防止になります。

サラダなどで生食するならば、繊維に沿って縦切りにすると、アクが出づらくなり、シャキシャキとした食感とみずみずしい味わいを楽しめます。

ソテーや揚げものなど、加熱調理をする場合は、繊維を断つように、横に切ると甘みが増して、ホクホクした食感に仕上がります。加熱調理では、焼きつけてから水やだしを加え、強火で水分を飛ばすように焼くと、表面がカリッと仕上がりがになります。フライドポテトのように油で揚げれば、お酒のおつまみにもぴったりです。

選ぶ時には皮の色が均一で、太くずっしりとして重みを感じるもの、ハリがあるものがお薦めです。カットして売られている場合は、切り口が白くてみずみずしいものを選んで下さい。

1本物を保存する時には、ビニール袋に入れるかラップに包み、冷蔵庫又は涼しい（湿気の少ない）場所で保存して下さい。

カットして保存する時には、包丁で切るよりも折った方が、傷みにくいです。断面を乾かしてから、ラップに巻いて冷蔵庫（野菜室）で保存して下さい。すりおろして冷凍保存する時には、酸化での褐色を防ぐため、空気を抜いて、使いきれぬ量に小分けしましょう。

### ●冬の食卓に欠かせない食材 大根

大根は、アブラナ科ダイコン属の越年草で広く栽培されています。

大根は、葉に近い上部と真ん中の中間部、先の細い下部、この3つの部位によって味わいが異なります。

上部はもっとも甘い部分で、硬く食感も良いので、サラダや大根おろしなどにむいています。



中間部は、甘みがあり加熱により柔らかくなるため、煮込み料理に向いています。ふろふき大根やおでんなどの煮物にお使い下さい。

下の部分は辛味が強く筋っぽいので、薬味や漬物にするのが良いです。薬味として辛い大根おろしが好みの場合は、下部を使って下さい。

選ぶ時には全体的にツヤと張りがあり、表面がキメ細かくて、ヒゲねが縦一列に並び、溝が浅いものがお薦めです。

保存する時には、葉の部分を最初に切り落として、葉の切り口をラップで包み、切り口から、水分が失われるのを防ぎましょう。新聞紙などで包む際は、2~3枚程度重ねて冷暗所に保存します。冷暗所がない場合は、葉があったほうを上にして冷蔵庫に保存すると長持ちします。カットした物は切り口が空気にふれないよう、しっかりラップで包んでジッパー付きの保存袋に入れて、なるべく早めにお召し上がり下さい。



## 出荷者さんに聞いてみました



●マコモダケを出荷していた渡部ちささんに「何のお料理に使うのがお薦めですか。」と聞いてみました。「桜エビとかき揚げにしたら、とても美味しかったですよ。ぜひ作ってみて下さい。」と教えていただきました。



## 11月のイベント

11月3日(日)「竹細工販売会」

11月4日(月)「西林商店新商品販売会」

11月9日(土)・10日(日)「パンまつり」

11月16日(土)・17日(日)「西野瑛菜さんお弁当販売会」

11月24日(日)「遠藤製麺試食販売会」

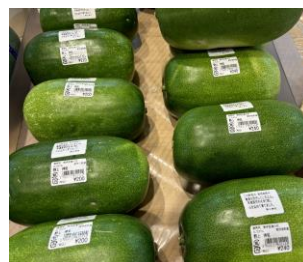
詳しい内容は、決まり次第店内に掲示致します。



淡泊でほんのりとした甘み  
ドラゴンフルーツ



なかなかお店に並ばない  
南伊豆産バナナ



煮物にお薦め  
とうがん



## 湯の花写真館



茶碗蒸しや塩茹でに  
ぎんなん



新発売  
ババコウリキュール



鮮魚コーナーには  
色んな魚が日により並びます。  
この日は  
『アカハタ』が並びました



材料 (6~8人分)

里芋 200g

さつまいも 200g

パセリ 2本

A

マヨネーズ 大2

薄口しょうゆ 小1

柚子胡椒 小2/3

- 1 里芋、さつまいもは1cm角に切り、水にさらしてぬめりとアクを取りゆでる。
- 2 パセリはみじん切りにし、水にさらして水気を切る。
- 3 ボールにAを合わせ、柚子胡椒マヨネーズを作る。
- 4 ③に①・②を加えて和え、器に盛る。