



☆☆☆ 令和6年12月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

朝晩の寒さも日に日に増し、冬らしい季節となりました。年末に向け何かと忙しくなりますが、体調を崩さないようしっかり食事をとって下さい。

今月は、毎年ご好評いただいている年末感謝福引大会を開催します。

今年も湯の花をご利用頂きありがとうございました。新しい年も、美味しいお野菜や果物、鮮魚や惣菜など皆さまの希望に応えられる様、努力してまいります。

変わらぬご愛顧の程よろしくお願い致します。 編集 土屋美幸

年末の営業は 12月30日(月) 16時までとなります。

(12月31日(火)~1月3日(金)まではお休みになります。)

新年は 1月4日(土) 9時から通常営業です。

12月頃お店に並ぶ季節の商品は、 かき菜・白菜・カブです。

●南伊豆のお正月には欠かせない かき菜

かき菜は三池高菜という品種ですが、収穫の際かきとるように葉をとるため、南伊豆では、かき菜と呼んでいます。

葉脈及び先端は赤紫色をしているのが特徴で、葉の表面は縮れていて内側はやわらかく食べやすいです。栄養価が高く、シャキシャキした食感とピリッとした辛さがクセになる美味しさで人気です。

南伊豆町では、お正月のお雑煮に欠かせないお野菜で、それぞれのご家庭の味があります。

南伊豆出身の方は、なつかしい味のお雑煮を作るために、遠方から買いに来るお客様もたくさんいらっしゃいます。

お雑煮に使うだけでなく、漬物や味噌汁の具にも出来ます。かき菜を沸騰したお湯に入れ、サッと下ゆでしてから食べやすい大きさにカットし、ゴマ油でしんなりする



まで炒め、醤油、みそ、塩、コショウで好みの味付けにすれば、コクのある1皿になります。

選ぶ時には、軸がしっかりした濃い緑色で厚みがあり、大きすぎなくて柔らかい、みずみずしいものがお薦めです。

保存する時には、葉が乾燥しやすいため、湿らせた新聞紙やキッチンペーパーなどで包んでから冷蔵庫の野菜室に入れて下さい。キッチンペーパーを清潔にするよう気を付けましょう。

●鍋料理や漬物にも大活躍 白菜

白菜はアブラナ科アブラナ属の二年生植物、チンゲンサイや山東菜などのアブラナ属の間種です。

お料理する時には、部位ごとに使い分けると美味しく召し上がれます。外の葉は硬く、内側になるほど若く柔らかくなるという白菜の特徴を活かして、外の4~5枚は炒め物で、中間は鍋に、芯に近い部分は生でナムルに活用したりと、幅広く楽しんでみて下さい。



選ぶ時には芯が大きすぎず、重くしっかりと葉が巻き、葉脈が左右対称できれいなものを選びましょう。

保存する時には、まるごとの状態で新聞紙にくるみ、冷暗所や段ボールに入れて置いて下さい。すぐに料理に使う場合は、スーパーで買った時のビニールは取り、新聞紙やキッチンペーパーにくるんで冷蔵庫で保存して下さい。1/2や1/4などにカットされた状態の白菜は、買ってきてすぐに、芯の部分に深く切れ込みを入れるのがポイントです。そうすることで葉の成長が止まるので、鮮度が保たれます。

ひと手間をかけて、天日干しをするのもお薦めです。ベランダなどの風通しのよい場所で、ざるに広げて半日ほど置いておくと、水分が抜けて味がギュッと凝縮し、甘味が増します。天日干しをした白菜は、どんな料理に使っても美味しいです。

●余すことなく楽しめる カブ

カブは、アブラナ科アブラナ属の越年草で代表的な野菜の一つです。

寒い時期には、さらに甘みが増えて美味しくなり、煮物にしてもスープに入れても味が染み込みやすく、しっとりした歯応えがあります。甘くみずみずしい味わいをしっかり堪能して下さい。

千枚漬けにすると、甘酢に漬けたとろんとしたカブが、さっぱりとしていて、沢山食べられます。

煮物を作る時に、カブを真っ白に煮たい時には、カブの皮を厚めにむくと美しく仕上がります。厚めにむいた皮はきんぴらや漬物に活用してみてください。葉も美味しく料理が出来ます。栄養があるので、炒め物やきんぴらなどにぜひお使い下さい。

選ぶ時には葉の部分がピンと張っていて、みずみずしく、茎の付け根部分が淡い緑色をしたものが新鮮です。丸く形が整っていて、ずっしりと重みを感じるものが、水分が詰まっています。

保存する時には、すぐに葉と根の部分を切り離して、湿らせたキッチンペーパーで包んで、それぞれポリ袋に入れて野菜室で保存しましょう。

葉を塩茹でして冷凍しておき、解凍せずにそのまま味噌汁の具として入れると時短にもなり便利です。



多くの栄養を含む
キウイ



お鍋にもサラダにも
大活躍の大根



粘りと風味を楽しむ
自然薯



湯の花写真館



炒め物やスープに
チンゲンサイ



珍しい
こんにゃく



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
『メアジ』が並びました



出荷者さんに聞いてみました

●西林商店さんに「ところてんの食べ方のアレンジでお薦めはありますか。」と聞いてみました。「色々な種類のところてんを作っていますが、三杯酢に、七味・きゅうり・ゴマ・のり・辛子を加えると美味しいですよ。色々食べ方を試してもらえると嬉しいですよ。」と教えていただきました。



12月のイベント

12月7日(土)～12月8日(日)

「西野瑛菜さん野菜たっぷりスープ販売会」

12月8日(日)「竹細工販売会」

12月14日(土)～12月15日(土)「パンまつり」

12月21日(土)～12月22日(日)「年末福引大会」

詳しい内容は、決まり次第店内に掲示致します。



材料(4人分)

大根 200g 人参 20g 塩 大1/2
卵 1 砂糖 小1
油揚げ 1枚 醤油 少々
きくらげ 適量 柚子の皮 1/2個
A
柚子の汁+酢 大2 砂糖 大1・1/2
水 大1 塩 小1/3 醤油 少々

- 1 大根と人参は長さ4cmの千切りにし、塩をふってしんなりさせる。
- 2 卵は砂糖を加えて焼き、錦糸卵を作る。
- 3 油揚げは熱湯を通し、水気をきって醤油を塗って焼く。冷めたら2等分して、細切りにする。
- 4 きくらげは戻して熱湯を通し、石づきを取り細切りにする
- 5 柚子の皮を千切りにする。
- 6 大根と人参の汁気を絞り、②③④を混ぜAの合わせ酢で和える。器に盛りゆずの皮を飾る