



☆☆☆ 令和3年8月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

8月になりまだまだ毎日暑いですね。湯の花は夏野菜が沢山揃っています。夏バテしないようにしっかり食べて元気に過ごしましょう。

毎年好評の夏の1割引きセール、子供まつりなどのイベントも御座います。状況により内容に変更があるかもしれませんが、夏の思い出に家族で楽しんで下さい。

編集 土屋美幸

8月頃お店に並ぶ季節の商品は スイカ・ゴーヤ・オクラ・トマトです。

●冷やしてさっぱり楽しむ スイカ

スイカは、ウリ科のつる性一年草に分類されます。

夏になると食べたくなる定番の果物。シャリシャリとした食感と、瑞々しくて甘い果肉が人気です。

そのまま食べるのももちろんですが、ジュースにしたり、はちみつ、レモン汁と混ぜて簡単シャーベットにすると、スイカの甘みとはちみつの優しい甘さがよく合います。ハーブを飾ると華やかなスイーツになります。

選ぶ時には、触ったときにしま模様がでこぼこしていて、ツルが緑色のつけ根がくぼんで周りが盛り上がっている物を選びましょう。

保存する時には、丸々1個の場合は風通しのいい場所で常温で保存しておくのが良いです。カットした物は冷蔵庫に入れて下さい。



☆スイカの種を上手に取り除く切り方



- ①必要であればスイカの上下を少し切り落とし、滑らないようにする。横半分に切る。
- ②断面を見て、縦しまの位置を確認する。そこを目安に種の多く見えている位置に包丁を差し込み、放射線状に12等分する。
- ③切り分けたら側面に種が出てくるので、取り除く。

●夏の栄養野菜 ゴーヤ

ゴーヤは、ウリ科ツルレイシ属の植物で、その果実のことです。

特徴的な苦味がハマる夏の代表食材、好き嫌いが分かれる野菜でもあります。

苦みを抑えたい時は「ゴーヤの佃煮」甘辛い砂糖醤油の味付けにするとご飯がすすむ美味しい1品が出来ます。

薄めに切ったゴーヤを豚バラとコーンでかき揚げにするのもお勧め、揚げたてを塩で食べると、ビールに合うお酒のおともにピッタリです。

選ぶ時には、苦みが好きな方は濃い緑色で重さがあり、太くて粒がしっかりしていて艶のあるもの、苦みがあまり好きではない方は、細目で黄緑に近い色で薄く、粒が小さいものを選びましょう。

保存する時には、すぐに調理しない場合は綿をキレイに取り除いて、切り口にキッチンペーパーをかぶせて、ラップで全体を包み野菜室で保存します。長期の保存には、食べやすい大きさに切り、水洗いした後に水気を切り冷凍用保存袋に入れて冷凍庫に入れて下さい。



●ネバネバが美味しい オクラ

オクラはアオイ科トロロアオイ属に分類されます。

ネバネバしているのが特長で栄養もある注目の野菜です。

粗みじん切りにすると刻むほどに粘り気が出て、ぬめりが強くなり、少し水を加えて混ぜると、さらに強いねばりが出るので、冷たいめん類のトッピングやドレッシングに加えたり、刺身の薬味にもお使い下さい。小口切りにするとシャキシャキ感が楽しめて、薄く切るほど粘りが出やすくなります。切り口が星形で見栄えもきれいなので、サラダのトッピングや酢のもの、ごまあえのほか、スープの具にもお勧めです。

選ぶ時には、濃い緑色でうぶ毛が生えていて、ハリがある物を選びましょう。

保存する時には新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室に入れて下さい。炒め物などに使うのなら生のまま冷凍する事が出来ます。丸のままでも、刻んだ物でもどちらでも大丈夫です。産毛取りと、色止めのために、塩を振って軽くもみ、産毛をこすり落としてさっと水で洗い、水気を拭き取ってからバットに並べ冷凍しましょう。



●夏こそ食べ比べて欲しい トマト

トマトはナス科トマト属に分類されます。夏になると、色々な生産者のトマトが出荷されます。黄色いトマトや加熱用などの珍しい物も日により並びます。

そのままいただくのはもちろんですが、スープや、焼きトマトなど、色々な使い方、お料理を楽しんで下さい。

選ぶ時には、皮に色ムラがなくツヤとハリがあってヘタの緑色が濃く、ピンとしている物を選びましょう。

なるべく早くお使い下さい。に保存する時にはキッチンペーパーにひとつずつくるんでからビニール袋に入れ、口を止めて冷蔵庫の野菜室に入れて下さい。



甘いプリンスメロン



風味を楽しむ青シソ



炒め物にお薦め
ピーマン



湯の花写真館



サラダや漬物にきゅうり



加工部で作っている
南伊豆の郷土料理 肉飯



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『タカベ』



出荷者に聞いてみました



●冷凍イチゴを出荷していた のぶちゃんすとろべりファームの肥田長泰さんに「暑い時に冷凍イチゴはさっぱりして美味しいですね。」とお話を聞いてみました。

「そのままシャリシャリと食べてもいいですし、牛乳と砂糖を混ぜてジュースにしても子供に喜ばれますよ。」と教えて下さいました。



●赤や黄色、オレンジなど色々なミニトマトが1つの袋に入ったトマトを出荷していたポテトファームの山田さんに「見た目も楽しくていいですね。」とお話を聞いてみました。「色々な種類が入っていてそれぞれ味も違うのでサラダに入れるとたのしいですよ。」と笑顔で教えて下さいました。



8月のイベント

●8月9日(月)・10日(火)「夏の1割引セール」

●8月15日(日)「子供まつり」

状況により内容が変更する可能性も御座います。

※詳しくは決まり次第店内に掲示いたします。



トマトの 中華風 サラダ

材料(4人分)

トマト 2個(500g)

玉ねぎ 40g

レモン 1/4個

A レモン汁 大1

醤油 大1

ごま油 大1

- 1 トマトはヘタを取って、くし形に切る。
- 2 玉ねぎはみじん切り、レモンは薄切りにする。
- 3 Aを合わせる。
- 4 器にトマトを盛り、②を上に散らしAのドレッシングをかける。

※よく冷やして、ドレッシングは食べる直前にかけるとより美味しくいただけます。