



☆☆☆ 令和4年1月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

明けましておめでとうございます。本年も湯の花をご愛顧の程よろしくお願ひ致します。季節ごとに並ぶ地元ならではの新鮮なお野菜・果物・鮮魚など取り揃え皆様のお越しをお待ちしております。
編集 土屋美幸

1月は【お客様感謝祭ポイント5倍サービス】を実施致します。日頃の感謝を込めて1月中のお買い物は何度でもポイント5倍です。このチャンスに沢山ポイントを貯めて下さい。

**1月頃お店に並ぶ季節の商品は
ポンカン・ふきのとう・カリフラワーです。**

●甘みがぎゅっと詰まった ポンカン

ポンカンはミカン科の常緑低木に属します。剥きやすい皮で、薄皮もそのまま食べられ、濃縮した甘みと柔らかい果肉、香りが他の柑橘類に比べ一段と強く、香りだけでも美味しさが伝わってきそうです。贈答用もお店に並びますし、湯の花のネットショップでも購入出来ますので、是非ご覧ください。



そのまま食べるだけでなく、マーマレードやゼリー、ケーキのトッピングにしても美味しいです。

選ぶ時には、比較的扁平な形をしていて、皮にハリがあり色鮮やかで、ヘタが小さなずっしりとした重みを感じるものにしましょう。

保存する時には、通気性の良いカゴなどにヘタを下に向けて並べて風通しのよいところに置いて下さい。冷蔵庫の野菜室に入れる時には、乾燥を防ぐために、新聞紙かキッチンペーパーで一つずつ丁寧に包んでビニールに入れてください。

白菜とポンカンの酢の物



材料 (4人分)

ポンカン 2玉 白菜 240g きゅうり 1本 塩 少々

(A) ポンカン果汁 大さじ3 砂糖 小さじ2 酢大さじ2

作り方

- ①白菜はざく切り、きゅうりは輪切りにし塩もみしておく。
- ②ポンカンは皮をむいて実を取り出し、1/2 個は果汁を絞り、残りは薄皮をむいておく。
- ③ポウルにAを合わせ、①・②を加え和えて出来上がりです。

●独特な風味 ふきのとう

ふきのとうはキク科フキ属の多年草です。

山菜の味はほろ苦いものがたくさんですが、ふきのとうも独特のほろ苦さがあり、それがまた春の味覚として喜ばれます。

定番の天ぷら、酢味噌和えやゴマ和え、煮びたしにもお使い下さい。

和食だけでなく、菜の花とパエリアやリゾットにも合います。



お店には生産者自慢のフキ味噌などの加工品も並ぶので、おにぎりの具材にしたりパスタなどにもお使い下さい。

選ぶ時には、鮮やかな緑色で小さく固く葉を閉ざしているものにしましょう。香りなどが損なわれないうちにお早めにお召し上がり下さい。保存する場合は洗わずに、新聞紙に包むか、穴を数か所あけたポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

汚れを水洗いしてからしっかり水気を切ったら、キッチンペーパーで1個ずつ水分を拭き取ります。ジッパー付き袋に入れて冷凍保存も出来ます。解凍せずにふきのとう味噌や天ぷら、お味噌汁にすると便利です。

ふきのとうのつくだ煮



<材料>

ふきのとう 小7個

A 水 大さじ2 めんつゆ(3倍濃縮)大さじ1 みりん 大さじ1
鰹節 大さじ2

作り方

- ①ふきのとうをよく洗い、たっぶりの湯で、約5分間ゆがく。一度ざるにあげてから、水にしばらくさらす。(これを2回する)
- ②水をよく切り、細かく切る。鍋にAとふきのとうを入れ弱火で約5分間煮る。
*苦みが強いので、2回ゆがくことが、ポイントです。

●ホクホクとした食感 カリフラワー

カリフラワーはアブラナ科の一種の淡色野菜になります。お店には、オレンジブーケや珍しいロマネスコなどの種類も並びます。

茹でて焼いても炒めても、揚げたり蒸したりあらゆる調理法で、そのほっこりした食感と美味しさを楽しんで下さい。

選ぶ時には、花蕾の部分がすき間なくみっちり詰まって、ずしりと重みを感じるものを選びましょう。

保存する時には、ビニール袋などに入れるからップをして、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。その際、横に寝かせると下になった部分が傷みやすくなるので、なるべく立てて保存するようにしましょう。



出荷者さんに聞いてみました



●かわいい木を出荷していた藤原由子さんに「かわいいですね。何ていう名前の木ですか」と聞いてみました。「金のなる木ですよ。縁起のいい名前がいいでしょう。育てるには寒がりなので、温度を気を付けてあげるのがポイントなんですよ。」と教えて下さいました。



1月のイベント

1月は【お客様感謝祭ポイント5倍サービス】を実施致します。日頃の感謝を込めて1月中のお買い物は何度でもポイント5倍です。このチャンスに沢山ポイントを貯めて下さい。



食べごろのキウイも並びます



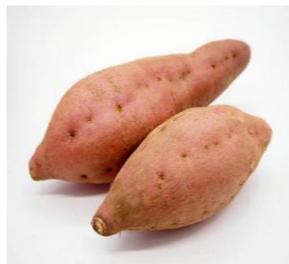
栄養豊富な自然薯



食感がアクセント キヌサヤ



湯の花写真館



甘い安納芋



自慢の焼き芋が3種類になりました。食べ比べもお薦めです。



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『ヘダイ』が並びました。



材料 (4人分)

鶏ひき肉 100g

A 卵 1/2 塩 小 1/6

酒 小 1

しいたけ 8個 片栗粉 大 1/2

人参 30g 揚げ油 適量

衣 溶き卵 1/2 冷水 1/4カップ

小麦粉 大 3

天つゆ 醤油・みりん 各 大 1

削り節 5g 水 1/4カップ

- しいたけは石づきを取り、軸はみじん切り切りにする。ボールにAを良く混ぜる。
- 軸・ひき肉・Aを混ぜ8等分する。
- しいたけのかさの部分に片栗粉をふり、②を詰める。人参は短冊切りにする。
- 天つゆの材料を合わせ、レンジで3分加熱する。
- 衣を作り、油を中温(160℃~170℃)に熱する。衣を薄く付け、カリッとすするまで2~3分揚げる。
- 皿に盛り天つゆを添える。