



☆☆☆ 令和3年10月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

10月になり過ごしやすくなりました。好評により『秋の大抽選会 第2弾』を開催致します。お得な景品も当たりますので何度でもご参加下さい。

秋にしか味わえない旬の食材を揃えてお越しをお待ちしております。

湯の花では、秋の野菜苗も色々取り揃えています。ご自宅で美味しいお野菜を育ててみませんか。
編集 土屋美幸

10月頃お店に並ぶ季節の商品は 柿・マコモダケ・落花生です。

●甘くて人気の秋の味覚 柿

柿は、カキノキ科カキノキ属に属します。

お店には富有柿や次郎柿などの種類が並びます。

そのまま食べるのはもちろん、スムージーにしたりスイーツのトッピングに使ったりと、活躍の場が広い果物です。

富有柿の特徴は、滑らかで光沢がある果皮と、甘さが強くて果汁が多く熟すととろけるような食感になります。

次郎柿の特徴は、四角い形をしており、果肉はしっかりとして歯ごたえとシャキシャキとした食感と、甘い果肉が絶品です。

選ぶときには鮮やかなオレンジ色でブルーム（白い粉）が付いていて、実全体にムラが無く、ヘタが緑で生き生きとしていて、重みがある物を選びましょう。

保存する時には、十分に熟しているかどうかで保存場所が変わります。まだ熟していない固い柿は常温で、熟して食べごろになった柿は冷蔵保存するのがおすすめです。

冷蔵保存する場合は、キッチンペーパーをヘタの大きさに合わせて切り、水で濡らしヘタに被せて、1つずつラップで包んでポリ袋に入れて口を閉じ、冷蔵庫の野菜室で保存して下さい。



●珍しい野菜 マコモダケ

マコモダケは、マコモの根元に出来る肥大した莖で、イネ科マコモ属の多年草で別名を「ハナガツミ」とも言われます。

筍とエリンギを足したようなシャキシャキしていて柔らかい独特な食感とスイートコーンのようなほのかな甘みが特長の珍しい野菜です。

加熱すると甘みが増すので、グリルや炭火などで素焼きにするのもおすすめです。油との相性も良いので、炒め物や天ぷらにもお使い下さい。

調理する時には、外側の緑色の硬い皮を剥いて、表面をピーラーで剥き、根元の固い部分を切り落として中身の白い部分を食べます。

選ぶ時は表面が艶っぽく、根本の切り口が白くてみずみずしいものを選びましょう。

保存する時には、乾燥しないようにナイロンなどの袋に入れ根側を上にして、冷蔵庫になるべく立てて保管して下さい。



マコモダケの炊き込みご飯



材料（2合分）

・米 2合 ・マコモダケ 4本 ・人参 5cm ・油揚げ 1枚
☆醤油 大さじ1 ☆塩 小さじ1/2 ☆和風顆粒だし 小さじ1
☆水 調味料と足して2合分

作り方

- ① 米を洗い、☆の調味料を入れて、軽く混ぜておきます。
- ② 下処理をして斜め切りにしたマコモダケ、短冊切りにした人参、1cm幅の細切りにした油揚げを工程①に乗せて、炊飯して完成です。

●あっさりとした甘み 落花生

落花生（らっかせい）とは南米が原産とされるマメ科ラッカセイ属の一年草です。

塩ゆでにすると蒸かしたお芋に似た食感で、風味はピーナツそのものになり、塩でほんのり甘さも感られるお酒のおつまみになります。

炊き込みご飯や、煮物の具にも出来ます。炒った後にバターを絡めても美味しいです。

選ぶ時には、実は丸く太りすぎたものではなく、やや細長いピーナツの形をしたものが美味しいです。

保存するときは密封容器などに入れ、冷蔵庫に入れて、なるべく早く食べるようにしましょう。



美味しい茹で落花生



材料

・生の落花生 300g~400g ・水（茹でる用） 1L ・粗塩 30g

作り方

- ① 落花生をよく洗い、鍋に落花生、水、塩を入れ沸騰させたら、40分ほど弱めの中火で茹でる
- ② ひとつ取り出して、食べてみて芯の固さが無く、全体的に柔らかく茹であがってれば、火を止めてザルにあげる
- ③ 塩加減が足りなければ、火を止めてそのまま10~15分置いて冷ましてからザルにあげる。
- ④ あまり日持ちしないので、長期保存する時は、殻ごと冷凍保存して下さい。



料理のアクセントにも
レモン



煮物が美味しい 里芋



人気の燻製



湯の花写真館



秋苗で楽しく野菜作って
みませんか



加工部で作っている
しょうがのつくだ煮



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『サバ』が
並びました。



出荷者さん聞いてみました



- 梅干しを出荷していた小島和代さんに「梅干しを作る時にこだわっている事はありますか。」とお話を聞いてみました。「減塩で作るようにしています。他の料理に加工する時に便利です。かつおぶしときゅうりと梅干しで和えただけで美味しい1品になります。」と教えて下さいました。



10月のイベント

●10月1日（金）～10月31日（日）



「好評につき 秋の大抽選会 第2弾」

2,000円以上お買い上げ毎に抽選券を1枚プレゼント
第2弾は、湯の花商品券10,000円分が5名に当たる。

★10月中何度でも応募出来ます。

※詳しくは決まり次第店内に掲示いたします。



材料（4人分）

しめじ	100g
えのき	100g
刻み昆布	5g
赤唐辛子	1本
A	
砂糖	大 1/2
酒	大 2
醤油	大 1

- 1 刻み昆布はサッと洗って鍋に入れ1/4カップの水を加え5~10分浸して置く。
- 2 しめじは石付きを取り小房に分ける。えのきは根本を切り、半分の長さにする。
- 3 唐辛子は種を取り小口切りにする。
- 4 ①の鍋にAを入れて2分程煮る。②③を入れ5~6分汁気が無くなるまで煮る。

※煮汁ごと食べると栄養分が無駄になりません。