



☆☆☆ 令和4年2月号 ☆☆☆

# 湯の花通信

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

今年はいつもとより早く2月1日から「みなみの桜と菜の花まつり」がはじまりました。出荷者さんは張りきって、自慢の旬の野菜や果物を届けてくれるので、観光のお客様にもたくさん味わって欲しいですね。

店内の換気やお客様が密にならないように気を付けて営業してまいります。桜はいつもと同じ様にきれいな花を咲かせてくれるので静かに楽しみましょう。

編集 土屋美幸

## 2月頃お店に並ぶ季節の商品は はるみ・菜花・ブロッコリーです。

### ● プチプチ食感 はるみ

はるみはミカン科の常緑樹、柑橘類の一種で「清見」に「ポンカン」を交配して育成した品種です

大きくて弾ける大粒果肉、ポンカン系の非常に爽やかな味わいが楽しめます。たっぷりの果汁、酸味と甘味が絶妙なバランスで濃厚、甘さの裏に隠された風味や香りを一つ一つじっくり味わいながら食べてみてください。

皮がとても薄く、指で皮を剥けるので、幅広い年齢層に喜ばれ、お店に並ぶ贈答用もとても人気があります。

選ぶ時には、色が濃い橙色で皮に張り艶があって、持った時にずっしりと重みを感じる物の方が果汁が多く美味しいです。

常温保存する時は、日の当たらない涼しい部屋に、ビニール袋は取り外し、新聞紙を敷いたプラスチック製のメッシュカゴなどに入れて、風通しの良い冷暗所で保存して下さい。冷蔵保存する時は、乾燥を防ぐためビニール袋に入れて保存しましょう。

### はるみのゼリー



&lt;材料&gt;

棒寒天 1本 はるみ果汁 400cc 水 400cc 砂糖 大さじ4

作り方

- ①棒寒天をちぎり水に浸しておきます。
- ②種を取りみかんを絞ります。果汁と水を合わせて800ccになるようにします。
- ③鍋に水と絞った寒天を入れて火にかけます。沸騰したら2分かき混ぜながら、寒



- 天を煮溶かします。だまが残らないようにして下さい。
- ④砂糖を入れて溶かして、火を止めます。あら熱が取れたら果汁を入れ、静かに混ぜます。
- ⑤器にそっと入れて泡は取り除きます。冷蔵庫で冷やします。

### ●春の訪れを感じさせてくれる 菜花

菜花はアブラナ科アブラナ属に属し、菜の花などのつぼみと花茎、若葉を言います。

出汁を効かせたお吸い物やお浸し、炒め物などいろいろな料理に活用できます。天ぷらも美味しいですし、塩漬にすると香りが引き立ち、保存もきくのでお勧めです。

調理の時には、水を張ったボウルの中でしっかりとふり洗いをするのがポイントです。とても火が通りやすいので加熱しすぎないように、調理時間を短くして食感を残しましょう。

選ぶ時には、つぼみは硬く開く前のもの方がいいです。葉や茎の色が鮮やかで、切り口がみずみずしいものを選びましょう。

保存するときには、濡らした新聞紙で全体を包むか、もしくは濡らしたキッチンペーパーで根元を包んでからポリ袋に入れます。半分に切ったペットボトルなどに立てた状態で、野菜室で保存しましょう。



### 菜花と梅干の練りごま和え



&lt;材料&gt;

3~4人分 菜花 150g うす塩味梅 2粒 練りごま(白) 大さじ1  
(下準備&作り方)

- ①菜花を葉と茎に半分に切り分けて、茎を最初に入れて塩ゆでし、葉の部分を加え1分弱位茹でて水気を切っておきます。
- ②塩ゆでした菜花にうす塩味梅を手でちぎり入れ、練りごま大さじ1を加えよく和えて出来上がりです。

### ●食べ方色々 ブロッコリー

ブロッコリーは、アブラナ科アブラナ属の植物で花芽を食べる野菜です。

お店には、茎がやわらかいのが特徴のスティックタイプのブロッコリーも並びます。さっと茹でて、マヨネーズと食べるだけでも美味しいですし、シチューなどにもよく使われます。揚げる時には、まず硬めに茹でてから揚げると、きれいに仕上げることができます。茎も皮をむいてから短冊状に切って炒めたり茹でると食感と甘みを楽しめます。

選ぶ時には、濃い鮮やかな緑色でつぼみがか



たく引き締め、粒がそろってしっかりと詰まっているものを選びましょう。

生のまま冷蔵で保存する場合は、葉や茎を切り落としてからぬらしたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れるのがおすすめです。その際にブロッコリーの上半分の蕾が傷まないように、茎を下にして立たせた状態で保存するとより新鮮さを保つことができます。

## ブロッコリーのガーリック炒め



<材料>

ブロッコリー 1株 ニンニク 1片 オリーブオイル 大さじ1

塩コショウ 適宜

作り方

- ①ブロッコリーを一口大に切り分ける。
- ②フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れて香りを出します。
- ③フライパンにとブロッコリーを入れて、弱火で約5分蒸し焼きする。お好みで塩胡椒を加えて下さい。



甘さとすっきりとした酸味のハッサク



人気のきらび香



サラダにも炒め物にも便利なキャベツ



## 湯の花写真館



煮物が美味しい大根



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『グルクン』が並びました。



この時期にしか並ばない珍しい『ナマコ』が並びました。



## 出荷者に聞いてみました



- きれいなサラダ大根を出荷していた村田鶴男さんに「きれいな赤いサラダ大根ですね。」と声をかけてみました。「赤い色は外側だけなので、料理する時には全部を使って赤いきれいな色も楽しんでもらいたいです。」と教えて下さいました。
- サラダ大根・緑のカリフラワー・紅菜苔を出荷していた、谷宗聡さんに「珍しい野菜が多いですね。」と聞いてみました。「珍しい野菜をつくるのが好きです。でも、自分でも食べ方があまり詳しくないので考えながら料理しています。」と笑顔で教えて下さいました。



## 2月のイベント

●2月1日(火) ~ 3月10日(木)

「みなみの桜と菜の花まつり」



## 干し椎茸と梅の炊き込みご飯

材料(2人分)

干し椎茸	3個(10g)
米	米用カップ1(150g)
水	230ml
梅干し	1個(20g)
酒	大1
インゲン	10g

- 1 椎茸は軸を除き、手で細かく砕く。
- 2 米は研ぎ、分量の水につける。椎茸を加え30分以上おく。
- 3 梅干しは種を除き、果肉を細かくちぎる。②に梅干し、酒を加えて炊く。
- 4 インゲン細切りして茹で、ご飯が炊けたら混ぜる。