



☆☆☆ 令和4年8月号 ☆☆☆

# 湯の花通信

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

毎日とても暑くて体調管理も大変です。お店には夏野菜がたくさん並んでいます。栄養をとりながら夏を乗り切りましょう。

今月は『夏の1割引セール』や、毎年子供達が楽しみにしている『子供まつり』を開催致します。夏の思い出の1ページを湯の花がお手伝いできたら嬉しいです。

ぜひ皆様でお越し下さい。

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・オクラです。

### ●夏はやっぱりスイカ

スイカは、ウリ科のつる性一年草に分類されます。夏を代表する果物で、シャリッとした軽い口当たりで、冷やして食べるとさわやかな甘みと食感が良くなります。

中心部分の甘みが一番強いのでカットするときに放射線状に切ると美味しく召し上がれます。暑い夏ほどスイカを食べて身体を整えましょう。

選ぶ時には、完熟になるとツルの付け根が少しくぼみ、周りが盛り上がった形になります。また、黒い模様の部分が濃く、緑との境界がはっきりして完熟しているサインです。

まるごとのスイカであれば、直射日光の当たらない風通しのいい場所に常温で保存しましょう。量が多くて食べきれない時は、冷凍保存してシャーベットやスムージーにして楽しむのがお勧めです。カットしたフルーツと凍ったスイカに炭酸水を入れフルーツポンチにしたりと色々楽しめます。



### ●夏バテに ゴーヤ

ゴーヤは、ウリ科ツルレイシ属の植物です。ゴーヤチャンプルーや佃煮、天ぷらや夏野菜カレーなどに使われます。

くせになる苦味が特長ですが、苦味がちょっと気になるという方は、ゴーヤを縦半分に切り、スプーンで中の種とワタを白いところを出来るだけ残らないように、しっ

かりと取り除きましょう。それでも苦味が気になる方は、食べやすい大きさに切ってボウルに入れて、塩と砂糖を中位のゴーヤ1本に対して、塩小さじ1/2、砂糖 小さじ2を目安にして加え、まんべんなく揉みましょう。5分程置くと水分が出てくるので、しっかりと絞ってから料理に使って下さい。

選ぶ時には重みがあり色が濃く、イボが小ぶりのものを選びましょう。

保存する時は、縦半分に切り、ワタと種を取

り除いてキッチンペーパーとラップで包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。洗ってワタと種を取り除き、食べやすい大きさにカット。キッチンペーパーで水気を拭いてからチャック付き保存袋に入れ、冷蔵庫で保存する事も出来ます。使う時は、凍ったまま炒め物や、茹でてから和え物にお使い下さい。

### ゴーヤの佃煮

材料 ゴーヤ 500g (種を除いたもの) かつおぶし・ゴマ 適量  
＜A＞ 砂糖 100g しょう油 大5 酢 大3 みりん 大1

- ①ゴーヤは半分に縦切り、薄く切り半日干す。
- ②干したゴーヤに(A)を入れる。
- ③水分が無くなったらかつおぶし、ゴマを入れて仕上げる。

### ●オクラは色々な料理に使えます

オクラはアオイ科トロロアオイ属に分類されます。

ネバネバ食材として圧倒的な知名度を誇る「オクラ」。和え物やサラダはもちろん、お肉で巻いたりそうめんのトッピングにしたりと、活躍の幅が広い食材です。炒める場合は、下茹でしたものを、サツとからめるように加えてお使い下さい。

選ぶ時には、濃い緑色をしていて、全体が白くて細かい産毛にびっしりと覆われているものが新鮮です。

保存する場合は、冷蔵して下さい。冷凍保存する時には、全体に塩をまぶして、板ずりします。次にヘタの部分についているガクの固い部分を包丁などを使って取り除きます。ヘタを全体的に削ぎ落としてしまっただけでは中に水が入ってしまうので、ヘタを全て取ってしまわないように注意しましょう。その後保存袋に入れて下さい。



## 冷たい！夏野菜オクラの煮びたし

材料（2～3人分） オクラ 10～12本 白すり胡麻 少々  
 調味料（A）水 200cc 和風だし（顆粒）3g  
 しょう油、みりん 各小さじ2

### 作り方

- ①オクラは、ヘタを落としガクをむき、塩少々（分量外）で板ずりをし、斜め半分に切ります。
- ②鍋にAを入れて煮立たせ、①を加え、さっと煮て火を止めます。  
そのまま冷まします。
- ③あら熱が取れたら、冷蔵庫で1時間以上冷やします。よく冷えたら、白すり胡麻をふりかけていただきます。



冷やして食べるのがお薦め  
ハウスみかん



夏はたくさんのトマトが  
並びます



あると便利な  
じゃがいも



## 湯の花写真館



栄養のあるピーマン



喫茶コーナーの新品  
はちみつソフトクリーム



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『マルソウダガツオ』  
が並びました。



## 出荷者に聞いてみました



- 伊浜にある美味しいと評判のカレー屋（ティハール）の垣見さんが新商品のカレールーを出荷していたので「ネパールのカレーはどんな特徴があるんですか。」と話を聞いてみました。「しょうがの味が特長です。本場の味にこだわって作っています。ぜひ好きなお野菜に加えてネパールの味を味わって欲しいです。」と教えて下さいました。



## 8月のイベント

- 8月10日（水） 8月11日（木）

お盆の準備は湯の花にお任せ 夏の感謝セール  
**「店内全品1割引きセール」**



- 8月14日（日）

**「子供まつり」ドキドキあてくじ1回100円**

☆詳しい内容は店内に掲示いたしますのでご覧下さい。



材料（4人分）  
 とうがん 300g  
 ささみ 1本  
 片栗粉 大1/2  
 しょうが汁 少々

A 塩 少々 酒 小1  
 （スープ）  
 水 3カップ  
 スープの素 大1/2  
 B 塩 小1/4 酒 大1

- 1 とうがんは皮をむき、2～3cm幅のいちょう切りにする。
- 2 ささみは薄い斜切りし、Aで下味をつける。
- 3 鍋にスープの材料ととうがんを入れ、煮立て、中火で5～6分煮る。
- 4 ささみに片栗粉をまぶし、③に加え2～3分煮る。Bで調味し、しょうが汁を加える。