



☆☆☆ 令和4年10月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

朝晩が涼しくなり秋の味覚がお店に並び、南伊豆自慢の新米も続々と出荷されています。

お野菜や果物だけでなく秋冬の野菜苗も出荷されます。野菜を育ててみませんか。今までよりもっとお野菜が美味しくなりますよ。

今月は、『新米フェア』を開催します。こだわりの新米がずらりと並びますので、お気に入りのお米を選んで下さい。たくさんお米を食べて、元気に過ごしましょう。

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。

●秋の人気の果物 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。

柿を食べると風邪をひかなくなり、医者にかかる人が少なくなるという由来から「柿が赤くなると医者は青くなる」ということわざがあるほど、栄養価がとても高いスーパーフルーツです。

そのまま食べるのはもちろん、ヨーグルトソースでフルーツサラダにしたり、オードブルとして塩気のある生ハムなどと組み合わせ、オリーブオイルと塩で味をつけたり、酢の物と和えたりと、色々な食べ方でお楽しみ下さい。

富有柿の特徴は、熟し具合によって味や食感が変わります。固い柿はパリッとしたさわやかな甘さとサクサクした歯触りで、完熟した柿は甘い果汁と、とろける果肉を十分に満喫できます。

次郎柿の特徴は、甘くて風味もほどよく、果汁は少なく噛めば噛むほど甘味が増すのが特徴です。

柔らかくなったら、そのまま冷凍してシャーベットにすると、生のまま食べるのとはまた違う食感を楽しめます。

選ぶ時には、全体的に赤みが濃く、つやとほりがありヘタがイキイキして、実との間にすきまがないものを選びましょう。



※固い食感を残したいときの保存方法

シャキッとした食感を残して保存したいときはヘタの大きさに切ったキッチンペーパーやコットンに水を含ませて、ヘタの部分にあてて、そのままヘタを下側にした状態で袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存して下さい。コットンが汚れないようにこまめに取り換えて下さい。

※完熟した柔らかい柿にしたいときの保存方法

柿の種類や品種にもよりますが、完熟向きの柿を選び、そのまま冷蔵庫の野菜室に保存しておくとしずくが呼吸して柔らかく完熟していきます。

●ほんのりと甘い優しい味 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。

柔らかい筍のような歯ざわりがあり、ほのかな甘味とかすかにスイートコーンのような香りがします。

調理する時には、側の緑色の硬い皮を剥いて、中身の白い部分を食べます。新鮮なマコモダケは素焼きにして好みの味噌につけて食べると、素材の味が存分に味わえて贅沢です。

油との相性もよく、天ぷらやフライ、炒め物にもむいていますが、やわらかくなりすぎないように、焼きすぎないように注意しましょう。

選ぶ時には、白くて艶があり切り口が新鮮なものを選びましょう。

冷蔵保存の場合は乾燥しないように、新聞紙などの紙に包んでから、保存袋に入れ根元を上にして立たせた状態で保存するようにして下さい。



マコモダケの天ぷら

(材料) マコモダケ (計 400g) 3本

☆天ぷら粉 (まぶす用) 大さじ 1 (衣) 天ぷら粉 40g 水 80ml

揚げ油 適量 ☆天つゆ めんつゆ (2倍濃縮) 30ml お湯 30ml

※塩で召し上がるのもお勧めです。

- ①マコモダケは根元を切り落とし、手で緑色の皮を取り除きます。白く筋っぽい皮を包丁で剥き、2cm幅の斜め切りにします。
- ②ポリ袋に①、天ぷら粉を入れて、まんべんなくまぶします。
- ③ポウルに衣の材料を入れて混ぜ合わせ、②を入れ、まんべんなく付けます。
- ④鍋底から3cm程の高さまで揚げ油を注ぎ、180℃に熱し、③を2分程揚げます。カラッと揚がったら油を切ります。
- ⑤ポウルに天つゆの材料を入れて混ぜ合わせます。
- ⑥それぞれの器に④と⑤を盛り付けて完成です。

●おつまみの定番

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。

ゆでるとホクホクとした食感と味わいを楽しめて食べだすと止まらなくなってしまいます。

レンジでも手軽に殻を剥いた落花生を炒ることが出来ます。耐熱皿などに、クッキングペーパーを敷き、重ならないように広げて、600Wで1分間加熱します。落花生の大きさや分量により加熱時間は異なりますので、様子を見ながらお好みに30秒ずつ追加して下さい。

選ぶ時には殻の網目がはっきりしていて、大きすぎないものにしましょう。

生落花生は水分を多く含んでいるので、お早目にお召上がり下さい。生のまま保存しておくとうま味が落ちてしまうので、購入したその日のうちにゆでて、冷蔵もしくは冷凍保存するのがおすすめです。



カットカボチャは
使いやすくて人気です



南伊豆分校の水耕栽培の
サラダほうれん草も並びます



原木生椎茸のうま味香りを
お楽しみ下さい。



湯の花写真館



クラフトビール
黒船ポーター
ライジングサンパールエール
修善寺ヘリテッジハレス



湯の花 加工部の
白和えぜひお召上がり
ください



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『フエフキダイ』が
並びました。

ぜひ飲み比べて味わって下さい。



出荷者さんに聞いてみました



●白いイチジク（バナネ）を出荷していた山本きく代さんに「どうやって食べるのが好きですか。」と話を聞いてみました。「皮を剥いて半分に切ってから生ハムをのせて食べると美味しいです。ハムの塩気との相性が良いのでお勧めですよ。」と教えて下さいました。



●バターナッツを出荷していた小島和代さんに「大きなバターナッツの上手な使い方はどうしたらいいですか。」と話を聞いてみました。「種を取って茹でてから使う分に分けて冷凍と冷蔵に保存しておいてグラタンにしたり、みそ汁に入れたりスープに使ったり楽しんで食べて欲しいです。」と教えて下さいました。



10月のイベント



●10月9日（日）「新米フェア」

☆当日 2kg以上お買い上げでハズレ無しの
スピードクジがひけます。

※浜茹でサザエ・極早生温州みかん・かつおぶしなどの景品が
当たります。

☆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）
なす 400g 揚げ油 適量
鶏ひき肉 100g 酒 大2

A みそ 大2 砂糖 大1
みりん 大1 水 大4
醤油 小1

- 1 肉みそを作る。Aは合わせておく。
鍋にひき肉と酒を入れ、中火にかけポロポロになるまで炒める。Aを加えて混ぜ、トロリとするまで弱火で煮る。
- 2 なすはヘタを切り落とし、2~3cmの輪切りにする。
- 3 揚げ油を中温に熱し、なすを揚げ、切り口がうっすらと色づくまで揚げる。
- 4 揚げたてを器に盛り、肉みそをかける。