



☆☆☆ 令和5年8月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

夏になり、海や山へのお出掛けが楽しい時期になりました。夏の暑さに負けないように新鮮な夏野菜を食べて体力をつけて下さい。

湯の花では、毎年恒例の『夏の1割引きセール』や子供達が楽しみにしている『子供まつり』のイベントをご用意しております。ぜひご家族でお越し下さい。

編集 土屋美幸

8月頃お店に並ぶ季節の商品は スイカ・オクラ・ゴーヤ・モロヘイヤです

●暑い日には冷やした スイカ

スイカは、ウリ科のつる性一年草に分類されます。太陽の光をさんさんと浴びて育ったスイカの果実は、甘みたっぷりで驚くほどジューシーです。大玉のスイカを切り分け、果汁をこぼさないようにかぶりつくのは、夏の醍醐味ですよ。

食べる時は、食べる2~3時間前に冷蔵庫に入れて冷やすのがお薦めです。

選ぶ時には、オヘソが大きい物が食べ頃です。完熟するとツルの付け根の部分が少しくぼんで、その周りが盛り上がった形になります。表面の黒と緑のシマがはっきりして盛り上っている物を選びましょう。

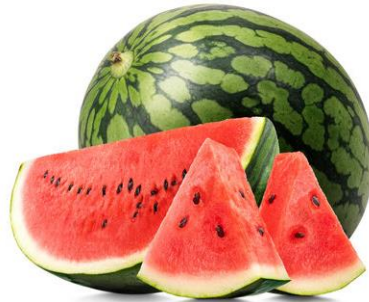
保存する時には、直射日光を避けて風通しの良い涼しい場所で保存しましょう。スイカは、一旦カットすると鮮度や味が落ちやすいため冷蔵保存が最適です。カットした皮付きのスイカを冷蔵保存するときは、乾燥や酸化を防ぐのが大切です。切り口にラップをぴったり密着させて包んで冷蔵庫の野菜室で保存してください。

●オクラのネバネバを楽しんで

オクラはアオイ科トロロアオイ属に分類されます。

夏の料理に彩りを添え、スタミナ補給と免疫力アップで注目されているネバネバ野菜。色も鮮やか、切り口もかわいらしい五角形をしていて、独特の粘りもあり人気です。お店には丸オクラや、加熱すると緑色になる紅オクラなどの種類も並びます。

茹でる目安としては1分ですが、30秒くらいで引き上げて、余熱で火を通して



シャキシャキ感を活かして下さい。茹でたオクラは重ねた部分が黒くなるので、離して冷ますのがコツです。

お料理によって、切り方を変えて楽しんで下さい。冷たいめん類にトッピング、刺身の薬味には、粗みじん切りにすると刻むほどに粘り気が出てぬめりを強く感じます。小口切りにするとシャキシャキ感が楽しめ、薄く切るほど粘りが出やすくなります。酢のもの、ごまあえのほか、スープの具にお薦めです。

乱切りにすると、コリッとした歯ごたえを楽しめます。粘り気はそれほどありませんが、粘り気が必要としない炒めもの、グリルなどのお料理の時にはこの切り方がむいています。

選ぶ時には、緑色が濃く鮮やかで、表面がうぶ毛でびっしり覆われているものを選びましょう。

オクラはなるべく早くお召し上がりいただくのが良いですが、保存する時には冷蔵庫に入れて下さい。出来たら冷凍保存がお薦めです。板ずりしてからヘタの先端部分を切り落として、ガクの部分を包丁で1周薄くむき、サッと洗って水気を拭いてから、2~3本ずつラップに包む。冷凍用保存袋に入れ、口を閉じて冷凍して下さい。使う時には、冷凍庫から出してそのまま炒め物や煮物などの加熱調理して下さい。

●夏バテ防止に ゴーヤ

ゴーヤは、ウリ科ツルレイシ属の植物です。ゴーヤの特徴といえば、なんといってもその苦味です。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も使われます。

お店には白いゴーヤも並びます。緑色のゴーヤに比べて苦みが少なく、サラダゴーヤとも呼ばれます。

選ぶ時には重みがあるもので、表面のイボにツヤがあり、色が濃くてイボが小ぶりのものを選びましょう。

保存する時には、新聞紙かキッチンペーパーでくるみ、冷蔵庫の野菜室でなるべく立てて保存します。ワタと種を取り除いたゴーヤは、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す。

冷凍では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、冷凍庫で保存します。



●色々なお料理に活用出来る モロヘイヤ

モロヘイヤは別名をナガミツナソや台湾ツナソと呼ばれるシナノキ科ツナソ属の1年草です。刻むと粘り気が出てくるのが特徴です。

細かく刻んでさらに粘り気を出し、納豆やオクラと混ぜ合わせても美味しいです。コンソメベースの洋風スープから中華スープ、おみそ汁と和洋中間わず使えます。

選ぶ時は葉の緑色が濃く鮮やかで活き活きとしているものを選びましょう。

保存する時には、湿らせたキッチンペーパーなどでくるみ、ビニール袋などに入れて冷蔵庫の野菜室に入れて下さい。冷凍保存も出来ます。その場合は湯通しする程度にさっと茹で、水気をよく切って保存袋に入れ、できるだけ空気を抜いて冷凍して下さい。



とっても甘い
ハウスみかん



甘さと酸味の
バランスが絶妙
ブルーベリー



炒め物にピーマン



湯の花写真館



人気の原木生椎茸



加工部のへらへらだんご
冷凍でお土産にも
喜ばれます



鮮魚コーナーには色々な
魚が日により並びます。
大きな『イナダ』が
並びました



出荷者さんに聞いてみました



●坊ちゃんかぼちゃを出荷していた小島清美さんに「かぼちゃは、どんなお料理で食べるのが好きですか。」とお話を聞いてみました。

「私は煮物が好きです。家族には天ぷらにすると喜ばれます。小さいかぼちゃは半分に切って中を少しくりぬいて、ハンバーグの具材を入れてラップで包んで電子レンジにかけるのも簡単で美味しいので作ってみてね。」と教えて下さいました。



8月のイベント

- 8月10日(木)「夏の1割引セール」
- 8月13日(日)・14日(月)「子供まつり」



詳しい内容が決まり次第店内に掲示致します



材料

- ピーマン 3個 片栗粉 小1/2
 A 豚ひき肉 120g タマネギ 50g
 パン粉 大2 牛乳 大1
 溶き卵 1/2個 塩 小1/6
 コショウ 少々
 B にんにく 5g 醤油 大1
 みりん 大1 酒 大1/2

- 1 ピーマンは上下を落とし種を除いて、横半分に切る。切り取った部分は、みじん切りにする。
- 2 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 3 Aとみじん切りにしたピーマンを合わせ、粘りがでるまで混ぜる。ピーマンに詰め、断面に片栗粉をふる。
- 4 耐熱容器にBを合わせ①を並べてふんわりラップをし、レンジで約3分加熱する。上下を返して更に3分加熱する。
- 5 器に④を盛り付け残ったタレをかける。