



☆☆☆ 令和5年9月号 ☆☆☆

# 湯の花通信

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

秋です！気温も涼しくなり、いろいろな美味しい物が旬を迎えるので、お買い物もとても楽しくなります。

南伊豆の新米もお店に並びました。湯の花ではお米農家を応援し、通年1割引で販売しています。ぜひ農家さん自慢のお米をお召し上がり下さい。

編集 土屋美幸

## 9月頃お店に並ぶ季節の商品は ブドウ・栗・ツルムラサキ・ミョウガです

### ●色々な種類を楽しめる ブドウ

ブドウは、ブドウ科のつる性落葉低木、その果実の事を言います。一口サイズで食べやすく、口に含めば甘い香りが広がります。見た目の華やかさもあり、旬の季節を楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか。

お店には、シャインマスカット・巨峰・藤稔・ピオーネなどの種類が並びます。

(シャインマスカット) みずみずしい果肉とすがすがしい甘みのある香りが特徴です。黄緑色の大きな楕円型の粒と、酸味が少なくパリッとした歯ざわりで、特に甘い味わいの品種です。

(巨峰) 皮の色が濃く、名前の通り大きな粒が特徴です。

果皮は紫黒色で、多汁と強い甘み、きめ細やかなやさしい酸味を持つ果肉は長年にわたり根強い人気を誇ります。

(藤稔) 「ピオーネ」を改良して作られた黒ブドウの品種です。果肉、果汁たっぷりだけでなく、バランスのとれた酸味も味わうことができ、奥深い風味を感じられるのが特徴です。

(ピオーネ) 巨峰とマスカットの交配により誕生した品種です。巨峰のような大きい粒が特徴で「黒い真珠」とも呼ばれており、上品な甘さとマスカットのような爽やかな香り、ギュッとしまった実が特徴です。

選ぶ時には軸が太くて皮にハリがあり、バランスよく色づいて鮮度を保つ働きがあるブルームが付いているものを選びましょう。



シャインマスカット



巨峰



藤稔



ピオーネ

ブドウは常温保存のできる果物で、涼しい冷暗所での保存が基本ですが、夏は室温がとても高い日もあるため、冷蔵庫の野菜室に入れるのがおすすめです。

野菜室に入れる際は、乾燥しないようにポリ袋に入れるようにして下さい。

### ●秋ならではの“旬の味覚 栗

栗はブナ科クリ属の落葉樹になる果実の総称です。

ホクホクとした食感とほんのりとした甘みをはが特徴です。

茹でて皮をむいてそのまま食べても美味しいですが、茶碗蒸し・栗きんとん・甘露煮・渋皮煮・栗ご飯などさまざまな調理方法のある食材です。

選ぶ時には表面の固い鬼皮が固く、張りがあり、光沢ふっくらと丸みがあるものを選びましょう。

保存する場合は、皮つきの生栗は新聞紙に包んで乾燥しないように保存袋に入れ冷蔵庫の中で保存して下さい。栗の中にはでんぷんが含まれていて甘みが増えます。新聞紙が濡れていないかを定期的に確認して清潔にしましょう。

量が多い場合、冷凍保存する事も出来ます。栗を半日水に浸しておき、水気を拭き取ってから、陰干しで乾かしてから、空気をしっかりぬいて保存袋に入れてから冷凍庫へ入れて下さい。



### ●ほのかな苦味と粘り気が人気 ツルムラサキ

ツルムラサキ科ツルムラサキ属のつる性一年生草本です。

粘りのある舌触りとシャキシャキとした食感が楽しめます。ハウレンソウに匹敵する栄養価の高さが注目されています。

お浸しにすると、調理時間も短時間で済むためお薦めです。サッと茹でたら、水をしっかり切り、かつお節などを散らしてお好みで醤油やポン酢などを使うと独自のぬめりと相性がよく美味しいです。

選ぶ時には、葉が肉厚でツヤがあるものを選びましょう。葉の色が濃い緑色をしているものは新鮮な証拠です。

保存する時には乾燥に弱い野菜なので、湿らせたキッチンペーパーに包んで野菜室より、冷蔵庫で保存がベストです。



## ●料理のアクセントに ミョウガ

ミョウガは、ショウガ科ショウガ属の多年草で、日本では花も茎も食べられる香味野菜として親しまれています。

刻むと独特の香りがあり、薬味やつまとして利用されます。刻んでかつお節と醤油をかけたり、みそ汁の具材にしたり、薬味としてだけでなく、一品に出来るのも魅力です。ナスと一緒に煮ると、相性がとても良いです。

選ぶ時には、色ツヤがよくずんぐりとした丸みがあり、身が締まっているものを選びましょう。

選ぶ時には、丸々と太っていて、葉が閉じ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で包んで野菜室に入れて下さい。



南伊豆の美味しい新米  
並びました



煮物・サラダ・スイーツにも  
カボチャ



ネバネバを楽しんで  
オクラ



## 湯の花写真館



味噌を付けたり、甘酢漬けに  
葉しょうが



加工部の人気のクロック  
・トリから・メンチカツを  
金曜日・土曜日・日曜日は  
1個からご購入出来ます。



クラフトチューハイの3種類  
浜松ルビーグ・レープフルーツ  
・ミケ日みかん  
静岡スルガエレガント  
が新しく並びます



## 出荷者さんに聞いてみました



●梅干しを出荷していた稲葉みつ子さんに「きれいな色で美味しそうですね。」とお話を聞いてみました。

「やっぱり梅によって漬かり方が違うので、梅酢の量やシソの量を調整して作っています。毎回たくさんご購入してくれるお客様もいるので、頑張ってます。」と教えて下さいました。



## 9月のイベント

### 9月2日(土) たまご販売会

どんどん色々なイベントを考案中です。Instagram Facebook

店内掲示のポスターや Instagram・Facebook でも

お知らせ致します。湯の花から目が離せませんよ。



材料(4人分)

鶏むね肉 300g ナス 4個

ピーマン 2個 酒 小2

(揚げ用) 片栗粉 揚げ油

(漬け汁)

酢 1/2カップ 醤油 大3

みりん 大1 生姜 少々

- 1 鶏肉はひと口大の削ぎ切りにし、お酒をからめる。
- 2 ナスはヘタを落とし、縦半分になり、皮に斜めの包丁で切り目を入れ、3~4cmに切る。
- 3 バットに漬け汁を作っておく。
- 4 鶏肉に片栗粉をまぶし、余分な粉を落とす
- 5 油を高温(180℃)にし、ナス・ピーマンを素揚げにし、すぐ③に付ける。
- 6 鶏肉をからりと揚げる。油を切ったら熱いうちに、すぐ③に漬ける。
- 7 器に鶏肉・ナス・ピーマンを盛り付け汁をかける。