



☆☆☆ 令和5年10月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

南伊豆の美味しい新米と、新鮮な野菜や果物が揃いお店も賑やかになりました。

湯の花では、大人も子供も楽しめるお店を目指して、毎週色々なイベントを開催しています。ぜひ店内掲示やSNSでご確認下さい。

湯の花では、『南伊豆プレミアム商品券』『体験クーポン』のご利用が出来ますので、秋の味覚をたくさんお召し上がり下さい。 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・ニラです

●多くの栄養素を含む、スーパーフルーツ 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。

(富有柿)

ふっくらと丸みのある四角で、皮に光沢があります。とろけるほど柔らかい果肉は、ジューシーです。

(次郎柿)

四角い形に側線状の浅い窪みがあるのが特徴です。果汁や酸味が少なく甘く、硬めでコリコリとしています。

柿は生のまま食べるのがお薦めですが、完熟した柿を凍らせてシャーベットとして食べても美味しいです。作り方は、赤く柔らかくなった柿をサランラップで包み、冷凍庫に入れて凍らせるだけ。召し上がる際は、冷凍庫から取り出して1時間ほど待って半解凍させれば、とっても甘い柿シャーベットの出来上がりです。食後のデザートにいかがでしょうか。

選ぶ時には、色が鮮やかで、きれいにヘタが残っていて、ヘタと実の間に隙間がないものをお選び下さい。

柿が一度では食べきれない場合は、ティッシュペーパーやキッチンペーパーを柿のヘタの大きさに折り畳み、水で濡らしてヘタの上に置きます。新聞紙かサランラップで覆い、ヘタの部分を下向きにして冷凍庫の野菜庫に保存するのがお薦めです。ティッシュを清潔にするように気を付けて下さい。



富有柿



次郎柿

●ほんのりと甘い優しい味わい マコモダケ

マコモダケは、マコモの根元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。

筍とエリンギを足したようなシャキシャキしていて柔らかい独特な食感が特徴です。和洋中さまざまな料理とも相性が良く、万能食材と言えます。

加熱すると甘みが増すので、グリルで素焼きにすると美味しいです。油との相性も良いので、炒め物や天ぷらにも最適です。

選ぶ時には、根元の切り口を見て新鮮であることが大切です。また、莖の周りの葉がイキイキとしているものを選びましょう。

保存する時には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冷蔵庫に保存して下さい。

冷凍保存の場合は、あらかじめ用途に応じて切り分けてから、さっと固めに下茹でするか、蒸し器で数分蒸して、バットに薄く広げて凍らせてから、保存袋に移して冷凍しましょう。生のまま冷凍するとフカフカとした食感になってしまうので、注意して下さい。



●秋だけに味わえる旬の味覚 落花生

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。

茹でる場合は、殻つきのまま塩茹でにしましょう。ホクホクとした食感で、落花生特有のおいしさをシンプルに味わえます。また、塩ゆでにした落花生はそのまま食べるだけでなく、サラダや炒め物、和え物などさまざまな料理にも活用できます。炒った後にバターを絡めてお召し上がりいただくのも美味しいです。

選ぶ時には実が大きすぎなくて、殻の網目がはっきりしているものを選びましょう。

保存する時にはお湯に対して、3%の塩と落花生を入れ、落し蓋をして、中火で40分ほど茹でたら、ザルに上げて水気を切り、完全に冷ましてからタッパーに乾いたキッチンペーパーを敷き、冷蔵庫で保存して下さい。冷凍で保存する時は、殻を剥いて冷凍用保存袋に入れ、しっかりと空気を抜いて口を閉じてから冷凍庫に入れて下さい。召し上がる際は、解凍せず直接料理に加えて必ず再加熱して下さい。炊き込みごはんや炒め物、煮豆など幅広い料理に活用することが出来ます。



●香りと鮮やかな緑が料理を引き立てる ニラ

ニラは、ネギ科ネギ属の野菜です。炒めものやスープなど、中華料理を中心に活躍します。強い香りが食欲を促し、ニラをふんだんに使ったレバニラや餃子は、ご飯が進むおかずです。

炒め物などは火が通りやすいので生のまま、手早く仕上げる事がポイントです。

茹でる時は歯触りを残す程度に、沸騰させた湯の中で1～2分程度で済ませる方が良いです。

選ぶ時には緑色が鮮やかで、葉先までピンとしてみずみずしいもの、葉の幅が広めで、肉厚なものを選びましょう。

保存する時には、キッチンペーパーで巻いてからラップで包み、冷蔵庫の野菜室に立てて保存してください。



お待ちかねの
極早生温州みかん
並びました



風味を楽しむ
ゴボウ



味噌を付けたたり、甘酢漬けに
葉ショウガ



湯の花写真館



味も香りも最高
原木生椎茸



猪肉・鹿肉などシビエの肉も
人気です。



鮮魚コーナーには
色々な魚が日により並びます。
『丸ソウダガツオ』が
並びました



出荷者さんに聞いてみました



●新しく出荷を始めた高橋豆腐店さんにお話を伺いました。「創業70年の老舗で私が2代目です。昔ながらの作り方にこだわり自慢の濃い豆乳・厚揚げ・油揚げ・おから・甘くてしっかりと大豆の味がする絹豆腐、木綿豆腐も本木綿というスーパーには並ばない種類で手間をかけて1.5倍～2倍の濃い味わいになるように作っています。ぜひ味わってお召し上がり下さい。」と教えて下さいました。



10月のイベント

10月7日(土)「酒井農園平飼いたまご販売会」

10月8日(日)・9日(月)「パンまつり」

10月14日(土)・15日(日)「苗まつり」

10月22日(日)・23(月)「新米フェア」

詳しい内容は、決まり次第店内に掲示致します



Instagram



Facebook



材料(4人分)

しめじ 100g

しいたけ 100g

にんにく 1片

粉チーズ 大2

塩コショウ 少々

サラダ油 大2

- 1 しいたけは石づきを取り、縦4つ割りにし、しめじは根本を落とし小房に分け、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにくを弱火で炒め、香りがでたら中火にし、しいたけを炒める。
- 3 全体がしんなりしたら粉チーズを加え、塩コショウで味を整える。