



☆☆☆ 令和5年11月号 ☆☆☆

# 湯の花通信

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

寒くなり温かい料理が、美味しい季節になりました。お野菜をアレンジしながらお鍋料理で温まって下さい。

湯の花では、楽しいイベント企画しています。ぜひご家族でお買い物を楽しみながら思い出も作ってもらえたら嬉しいです。

編集 土屋美幸

## 11月頃お店に並ぶ季節の商品は 早生温州みかん・自然薯・大根・小松菜です

### ●甘みが濃い 早生温州みかん

温州みかんは、ミカン科の常緑低木または、その果実のことです。

甘みと酸味を併せ持った奥深い味わい、ジュシーで味が濃く、じょうのう(内皮)がとても薄いので食べやすいのが特徴です。

贈答用もお店に並びますので、ぜひ親戚やご友人に送ってみてはいかがでしょうか。

そのまま召し上がるだけでなく、ゼリーやジャムにしたり、サラダに加えたりと色々楽しめます。

選ぶ時には、皮に張りがあるってきめが細かく扁平で、持ったときにしっかりと重みを感じるものを選びましょう。

保存する時には、通気性のいいカゴに新聞紙かキッチンペーパーを敷いて、ヘタの部分を下にしてカゴに並べ入れ、風通しのいい涼しい場所で保存して下さい。

冷蔵庫に保存したい時には、乾燥しないようにキッチンペーパーで1個ずつ包みながら、ポリ袋に数個ずつ入れて、軽く口を閉じ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

この場合も、必ずヘタの方を下にして保存しましょう。

### ●風味を楽しめる 自然薯

自然薯(じねんじょ)はヤマノイモ科ヤマノイモ属の芋類に分類されます。

自然薯は他の山芋と比べ、圧倒的な粘りの強さが特徴です。ダシで倍に伸ばして香りも粘りも活きるのは自然薯だけです。そして唯一皮ごと食べられる山芋で、とろろにするとつるんとした食感と強い風味、粘りによる食べ応えを楽しめます。



生のまま短冊切りにしたものをわさび醤油で刺身として食べたり、山芋団子は、すりおろした自然薯に片栗粉を少し混ぜ、沸騰している湯の中にスプーンなどですくって落として煮固めて作り、鍋料理の具にもなります。

自然薯は栄養価が高く、滋養強壮食としても知られています。長芋に比べ豊富に食物繊維が含まれています。五大栄養素のバランスが良く、特にビタミン/ミネラルを多く含んだ万能食材です。

選ぶ時には皮が薄くてハリがあり、重量感があるものを選びましょう。ひげ根やひげ根の跡が多いものは、粘りが強いと言われています。

丸ごとの自然薯は、新聞紙に包んで風通しのいい冷暗所か冷蔵庫の野菜室に保存します。カットされたものはラップでぴったりと包み、野菜室で保存しましょう。冷凍するときは皮をむいて保存します。とろろにする場合はすりおろして冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍しましょう。拍子切りや輪切りにカットしてある物は、酢水につけて水気を拭き、冷凍用保存袋に平らに入れて冷凍します。



### ●生でも煮ても便利 大根

アブラナ科ダイコン属の越年草で広く栽培されています。旬の大根は甘みがあってみずみずしく、やわらかいのが特徴です。

今の時期は、水分が多くさっぱりとした味です。水分を活かすような生のサラダや、水分を飛ばしてやるような炒め煮がおすすめです。

寒い時期の(名残)の大根は、火を入れるとしっかりと味を吸って、トロっと甘く柔らかくなります。名残のものは特に寒さが増して甘味が増えます。ぜひ季節で料理を変えて楽しんで下さい。

選ぶ時には、ひげ根の幅が均等でまっすぐ並んでいるので、そういったものを選びたいでしょう。ずっしりと重いものは、水分も細胞もぎゅっと詰まっている状態です。

葉っぱが付いている物は、まず葉を切り落としてから保存するようにしましょう。そのままにしておくと葉が養分を吸い上げて、大根自体の水分が抜けてしまいます。その後、大根と葉の部分をそれぞれ、新聞紙やキッチンペーパーなどの紙類でくるみ、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。



## ●食感も楽しめる 小松菜

小松菜は、アブラナ科アブラナ属の野菜の1種です。

クセやアクが少ないので、お浸し、炒めもの、スープ、ナムル、スムージーなどにお薦めです。

選ぶ時には鮮やかな緑色で、茎に張りがあり、全体がピンと立っている物を選びましょう。葉が肉厚だとより食感を楽しめます。

保存する時には、束のまま湿らせたキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。みずみずしさが長続きします。茹でたあと、食べきれない場合は冷凍保存がお薦めです。1食分ずつラップで包み、さらに乾燥を防ぐために密閉容器や保存袋に入れて冷凍庫へ入れておいて下さい。



珍しい 青パイパヤ



エリンギ・シメジ・ヒラタケ  
色々なお料理にお使い下さい。



野菜の苗も並びました



## 湯の花写真館



新しくお店に並んだ  
入浴剤 湯の花



喫茶 人気商品  
はちみつソフト



鮮魚コーナーには  
色々な魚が日により並びます。  
『メイチ』が並びました



## 出荷者さんに聞いてみました



●マコモダケを出荷していた石垣陽治さんに「お家ではどんな料理に使うのがお好きですか。」と聞いてみました。「天ぷらにするのも美味しいですが、八宝菜に加えるのがお薦めです。ぜひ試してみてくださいね。」と笑顔で教えて下さいました。



## 11月のイベント

- 11月3日(金)・4日(土)「パンまつり」
- 11月5日(日)「シーサイドファーム 試食販売会」
- 11月25日(土)「漬物大集合」
- 11月26日(日)「高橋豆腐店販売会」

詳しい内容は、決まり次第店内に掲示致します。



Instagram



Facebook



材料(2人分)

里芋 280g 豚バラ 200g  
水 200cc ゆずの皮  
A 砂糖 大1 醤油 大1  
酒 大1 みりん 小1  
塩 少々

- 1 里芋は皮をむき、2cmの厚さの半月切りにする。豚肉は、1cmの厚さの一口大に切る。
- 2 フライパンに豚肉を入れ、表面に良い焼き目がつくまで炒める。里芋入れ、全体に油がまわるまで炒める。
- 3 分量の水とAを加え、落とし蓋をして約20分煮る。
- 4 器に盛り、ゆずの皮をのせる。