



☆☆☆ 令和5年12月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

今年もあっという間に12月になりました。年末は何かと忙しくなりますが、ご家族でゆっくりお買い物を楽しんで下さい。

今月は、毎年ご好評いただいている年末感謝福引大会を開催します。

今年も湯の花をご利用頂きありがとうございました。新しい年も、美味しいお野菜や果物、鮮魚や総菜など皆さまの希望に応えられる様、努力してまいります。変わらぬご愛顧の程よろしくお願い致します。 編集 土屋美幸

年末の営業は12月30日(土)16時までとなります。

(12月31日(日)~1月3日(水)まではお休みになります。)

新年は1月4日(木)9時から通常営業です。

12月頃お店に並ぶ季節の商品は

かき菜・白菜・カブ・にんじんです。

●地元で有名な かき菜

かき菜は三池高菜という品種ですが、収穫の際かきとるように葉をとるため、南伊豆では、かき菜と呼んでいます。

軽い辛味がアクセントになり、独特の旨味と大きな肉厚な葉、シャキシャキ感が特徴です。

南伊豆町では、お正月のお雑煮に欠かせないお野菜で、南伊豆出身の方はわざわざ遠方から買いに来るお客様もたくさんいらっしゃいます。

お雑煮に使うだけでなく、味噌汁の具や油揚げと煮物にしたり、肉と一緒に煮るのも美味しいのでぜひお試しください。

選ぶ時には、葉は鮮やかな濃い緑色で柔らかでツヤがあり、みずみずしいものを選びましょう

冷蔵保存をする場合、乾燥しないように新聞紙やキッチンペーパーに包んでビニール袋に入れましょう。新聞紙やキッチンペーパーを濡らしておくのがお勧めです。

冷凍保存する時には、アクがあるのでアク抜きしてから保存袋に入れ冷凍庫に入れて下さい。



●料理方法色々 白菜

白菜はアブラナ科アブラナ属の二年生植物、チンゲンサイや山東菜など沢山のアブラナ属の仲間です。

ザクとした茎とシャキシャキの葉の食感や、煮込んでとろとろになった食感もたまりません。どんな味付けにも合うので、和風に洋風、中華などメニューの幅が広いのも魅力です。低カロリーながらお腹を満たしてくれるので、食べ過ぎがちな冬にぴったりの食材です。

選ぶ時にはずっしりと重みがあり、巻きがしっかりしているものを選びましょう。カットされたもの場合は、葉がしっかり詰まっっていて、断面が平らで切り口がみずみずしく白いものを選びましょう。

丸ごとの白菜を保存する時には、全体をしっかり新聞紙で包み、冷蔵庫の野菜室に立てて保存して下さい。カットした白菜は、しっかりとラップを密着させた状態で保存し、なるべく早めに使い切るようにしましょう。また、切り口から徐々に水分が抜けていくため、水で濡らしたキッチンペーパーを使うのも効果的です。キッチンペーパーを清潔に保つようにして下さい。



●甘みを活かして カブ

カブは、アブラナ科アブラナ属の越年草で代表的な野菜の一つです。

クセがなくさっぱりとした味わいが特徴です。冬の寒い時期になると甘みが増します。

生で食べるとコリッとして歯触りがいいですが、やわらかく煮込むことでトロトロになり、生とはまったく違った食感を楽しむことができます。

カブの根は「淡色野菜」ですが、葉の部分は「緑黄色野菜」になります。葉の部分には、根にはない栄養成分がたくさん詰まっているので、丸ごと食べるのがお勧めです。

加熱調理する場合は、スープや味噌汁にして、スープに溶け出した栄養素も一緒にいただきます。

選ぶ時には、葉にハリがありみずみずしくてツヤがあり、丸く形が整っているものを選びましょう。

保存する場合は葉を切り分けて、水で湿らせた新聞紙かキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室でなるべく立てた状態で保存して下さい。葉も同じ様にして保存出来ます。



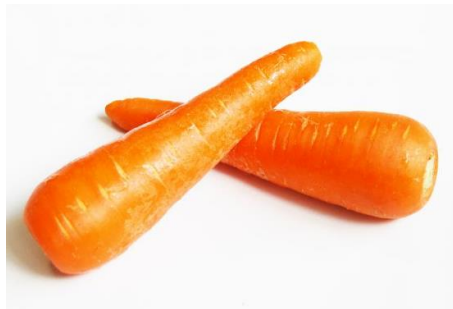
●健康野菜 にんじん

にんじんは、セリ科ニンジン属のお野菜です。冬の厳しい寒さに耐えて育ったにんじんは、甘くて、軟らかく、みずみずしいのが特徴です。

調理する時には、皮の近くが甘く、栄養も豊富なのですくむき、むいた皮は千切りにして、ゴマ油で炒めてきんぴらにして召し上がると美味しいです。

選ぶ時には果肉のオレンジ色が濃く、表皮がなめらかで、茎の切り口の軸の部分小さいものを選びましょう。

保存する時にはきれいに洗い、水分をふき取り1本ずつペーパータオルで包んで、冷蔵庫になるべく立てて保存しましょう。



珍しい 南伊豆産のバナナ



風味とねばりを楽しむ
自然薯



色々お料理に大活躍の
大根



湯の花写真館



漬物や浅漬けに
ハヤトウリ



喫茶のホカホカの
焼き芋



鮮魚コーナーには
色々な魚が日により並びます。
『ハダイ』と『オジサン』が
並びました



出荷者さんについてみました



●お弁当を出荷していた伊豆シーサイドファームさんに「お弁当を作る時のこだわっている事はどんな事ですか。」と聞いてみました。「地元のお野菜と季節を感じるメニューになるように考えながら親子3世代で頑張っている」と教えて下さいました。



12月のイベント

12月2日(土)・3日(日)「パンまつり」

12月9日(土)「竹細工販売会」

12月10日(日)「自然薯まつり」

12月16日(土)「西林商店とごろてん試食販売会」

12月23日(土)・24日(日)「年末福引大会」

☆23日(土)もちつきを開催します。☆

詳しい内容は、決まり次第店内に掲示致します。



材料(2人分)

こんにゃく 130g にんじん 150g

きのこ 150g インゲン 40g

A 塩 小1 醤油 小1

砂糖 小1

焼き豆腐 1丁 練りごま 大1

砂糖 大4 醤油 大1/2

塩 小1/2

- 1 こんにゃく、人参、きのこを5mm角、3cmの長さの拍子木切りにする。
- 2 ①と3cmの長さに切ったインゲンは、Aを加えた熱湯でそれぞれ茹でる。こんにゃくは最後に茹で、全部をザルにあげて冷ます。
- 3 焼き豆腐をすり鉢ですりつぶし、残りの材料を加え、トロっとするまで十分にすり混ぜる。