



☆☆☆ 令和6年4月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

春にはこの時期にしか並ばないお野菜が並び、旬の味が楽しめます。お料理のレパートリーを広げて、たくさんお召し上がり下さい。

新年度もたくさんのお客様に喜んで頂けるように、スタッフ一同頑張ってますので、ぜひお越し下さい。
編集 土屋美幸

4月頃お店に並ぶ季節の商品は 甘夏・新タマネギ・春キャベツ・スナップエンドウです。

●しっかりとした甘みと適度な酸味 甘夏

甘夏は、大分県の果樹園で夏みかんの枝変わり種として見つかったみかんです。品種名を川野夏橙（かわのなつだいたい）といいます。

そのまま食べる他にもジャムやピールやケーキなどの料理に万能なので料理好きな方にもお勧めです。分厚い果皮も、マーマレードやジャムにしても美味しくいただけます。

甘夏の種類でお店に並ぶ種類は、

（甘夏）ほろ苦さと甘酸っぱさが混じり、爽やかな風味が特徴でプチプチとしたフレッシュな食感も楽しめます。

（紅甘夏）甘夏と比べ果皮や果肉が赤くて、甘く酸味がまろやかで、ひと粒ひと粒に果汁がたっぷり含まれていることが特徴です。

（サンフルーツ）甘みも強く、酸味もしっかりあるため、調和した甘酸っぱさが特長です。

（ニューセブン）果肉が締まっていて果汁もほどよく、ひと口ごとにさわやかな甘酸っぱさを楽しめます。

選ぶ時には皮にハリとツヤがあり、色が明るくきれいで、ずっしりと重く甘酸っぱい、いい香りがするものを選びましょう。

保存する時には、ビニール袋から出して、家の中で一番涼しい所に置いてください。冷蔵庫で保存するときは、必ず乾燥しないようにポリ袋に入れて、野菜室に入れて下さい、



甘夏



紅甘夏



サンフルーツ



ニューセブン

●春の訪れを感じさせる 新タマネギ

新タマネギとは、品種名ではなく、3～4月頃に出荷される早採りのタマネギの総称です。辛みが少ないのが特徴で、収穫から時間が経っていないので、みずみずしくてやわらかく、サラダやマリネなど生で食べると新玉ねぎの美味しさを存分に味わうことができます。水分が多いので煮込むと形が残りやすく、短時間でとろりとした味わいが楽しめます。



葉付きタマネギの葉の部分も、ベーコンとオリーブ油で炒め、塩・こしょうで味付けすると美味しく召し上がれます。

選ぶ時には、表面にツヤがあり、かたく締まりがあって、ずっしりと重みを感じるもの、葉付きの場合は、葉がまだ青々としているものを選んで下さい。また、首がキュッと締まっているものが良質です。

新玉ねぎを常温で保存する場合は、茶色の薄皮をむかず根も切らないようにします。そしてネットや麻袋など通気性のある素材の袋に、新玉ねぎ同士の重なる部分が少なくなるように入れて涼しい場所に置いて下さい。葉付きの場合は、葉の根元をひもで結んでつり下げることが出来ます。冷蔵庫で保存する場合は、水分を吸収するようにキッチンペーパーや新聞紙で一つずつ包むのがポイントです。さらに乾燥しすぎを防ぐためビニール袋に入れます。野菜室よりも温度が低い冷蔵室での保存がおすすめです。凍ってしまうのを防ぐため、冷気の吹き出し口からは離して置きます。

●ふわふわの葉 春キャベツ

春キャベツとは、春先に出荷されるキャベツの事です。葉がやわらかく甘みがあります。この特徴を生かすには生か、短時間の加熱調理がむいています。サラダやコールスロー、さつとゆがいて和え物にしてもおすすめです。新タマネギや新じゃがとスープにすると、春の旬を味わえます。



その他にも、軽く塩をしてもんだ浅漬けにしてサクサクとした食を楽しみながら召し上がれます。

選ぶ時には巻きがゆるく、ふんわりしていて軽いものが、水分が多く柔らかいです。外側に近い葉が濃い緑色で柔らかく薄くて、芯がみずみずしくて、やや小さめを選びましょう。

保存する時には、芯をくり抜きキッチンペーパーを濡らして、くり抜いた穴に詰めます。キャベツに水を霧吹きして新聞紙で包み涼しいところに置いて下さい。キッチンペーパーはこまめに取り換えて、清潔に保って下さい。

●サラダやお弁当のおかずにも スナップエンドウ

スナップエンドウは、さやえんどうやグリーンピースと同じ「マメ科エンドウ属」の仲間です。サクッとした歯ごたえと、豆特有のほんのりとした甘みが特徴です。

サラダや炒め物などに人気で、料理の彩りになります。胡麻和えにすると、シャキシャキと甘みのあるスナップエンドウにごまの香ばしい風味がよく合います。

選ぶ時には、表面・ガクの部分を含め、全体が鮮やかな緑色をして、さや全体がふっくらと丸みを帯びているものを選びましょう。

保存する時には、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。まとめてキッチンペーパーで包んでからポリ袋に入れるとより保存性が高まります。



たけのこ飯や煮物で楽しむ
タケノコ



春を代表する山菜
わらび



ホクホク食感と
甘みが美味しい
グリーンピース



湯の花写真館



お酒の新商品
静岡県産緑茶割り



加工部のオリジナル
タマネギドレッシング



鮮魚コーナーには日により
色々な魚が並びます。
この日は『イサキ』が
並びました



出荷者に聞いてみました



- 新しく味噌や塩こうじの出荷を始めた
きさらぎさんに商品のこだわりについて
お話を聞いてみました。
「大豆も自分達の畑で作っています。塩も天
日塩を使って、香りがあって塩分控えめに
仕上げています。塩こうじも全部手作りで
す。皆さんに安心して召し上がって欲しい
です。」と教えていただきました。



4月のイベント

- 4月7日(日)「酒井農園 たまご販売会」
- 4月13日(土)「きさらぎ みそ汁試食会」
- 4月14日(日)「堀内朗さん パネル・ポストカード展示販売会」
- 4月21日(日)「遠藤製麺・高橋豆腐店 試食販売会」
- 4月28日(日)・29日(月)「パンまつり」

詳しい内容は、決まり次第店内に掲示致します。



材料(4人分)

- 春キャベツ 1個
- ベーコン 100g
- 玉ねぎ 1個
- 鶏ガラスープの素 1個
- サラダ油 小1
- 塩・コショウ 適量

- 1 ベーコンは5~6mm角の細切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 キャベツは十字に切り込みを入れる。
- 3 キャベツが丸ごと入る鍋に、サラダ油 小1を熱し、ベーコン・玉ねぎをよく炒め、キャベツを入れて、鍋の半分まで水を入れ、スープの素塩コショウで調整しキャベツを入れる。
- 4 煮立ったらアクを取り、蓋をしてキャベツが柔らかくなるまで弱火で煮る。