



☆☆☆ 令和6年6月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

梅雨の晴れ間に、夏の気配が感じられるようになりました。出荷者の皆さんは、雨でも、毎日新鮮なお野菜を届けてくれます。お料理を楽しんで美味しく召し上がって下さい。

お客様に楽しんでいただけるように、たくさんの商品を揃えて、皆様のお越しをお待ちしております。

編集 土屋美幸

6月頃お店に並ぶ季節の商品は ビワ・インゲン・キクラゲです。

●初夏の訪れを感じる果物 ビワ

ビワは、「バラ科ビワ属」に属しています。

酸味と甘みが楽しめてジューシー、食べると甘く上品な香りが口いっぱいに広がります。

召し上がる時には、皮は手でおへそ側から軸へむき、軸を持って先端の部分から皮をむくと、手を汚さず上手にむくことが出来ます。

選ぶ時には果実にうぶ毛があり、軸がしっかりしているもの。果皮に傷がなく、透き通ったような鮮やかなオレンジ色のものを選びましょう。

ビワは日持ちがよくない果物ですので、購入後はなるべく早く食べるようにしましょう。保存する時には常温で保存して、冷やす場合は食べる2~3時間前がお薦めです。

☆ビワ いつでも召し上がれる瓶での保存



(材料) ビワ あるだけ 砂糖 水の10% 瓶 フルーツが入るだけ

①ビワの皮をむきます。時間が経つと変色してしまうのでレモン汁をかけておいて下さい。

②瓶いっぱいにビワを詰めます。

③水の10%のお砂糖で一煮立ちさせて、シロップを作り瓶に入れ蓋をします。

シロップはお好みの甘さにして下さい。



●和食、洋食、中華とどんな料理にも インゲン

インゲンはマメ科インゲンマメ属に属します。

お店には丸ざや系のサヤインゲンや、平ざや系のモロッコインゲンなどの種類が並びます。

料理をしていて色味が少しさみしい時は、ササッと加えるだけで、一気に華やかにしてくれる野菜です。煮物、和え物、ハンバーグなどの付け合せなど幅広いステージで大活躍してくれます。シャキっとしたあの食感も魅力のひとつです。

さらに嬉しいことに、健康な身体作りをサポートする、βカロテンやビタミンなどの栄養素がぎゅっと詰まっているのです。

茹でる時には、沸騰した2%前後の塩水でさっと茹で、すばやく冷水で冷やしましょう。こうすることで野菜本来の旨みが引き出されて、とても色鮮やかに仕上がります。火を通しすぎ過ぎると、心地よい歯ざわりが失われてしまうので、気を付けて下さい。

選ぶ時には鮮やかな緑色で、細く先までピンとハリがあり、太さが均一のものがお薦めです。

保存する時には水洗いし、水気をしっかり拭き取りラップで包むか、ジップ付き保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存して下さい。冷凍保存する場合は、水洗いし、へたや筋を取り除いて、沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れ、30~60秒程茹でて、固ゆでにします。ざるに開け、冷水か氷水につけて完全に冷ましてから水気を拭き取ってから冷凍用保存袋に入れて保存して下さい。



●プリッとコリコリした食感を楽しむ キクラゲ

キクラゲはキクラゲ科キクラゲ属に分類されます。クラゲのようなコリコリした食感が名前の由来といわれます。

中華料理でよく使われていて、八宝菜などの炒め物のイメージが強いですが、酢の物にすると、さっぱりして食べやすいです。葉物やキュウリを刻み、ポン酢やごま油などと和えるだけで簡単に一品作れてしまいます。

また、味にクセがないきくらげは、生野菜と一緒にサラダにするのもおすすめです。カニカマやツナなどを入れれば、見た目も華やかでいつもと違った少し贅沢なサラダになります。



きくらげに豊富に含まれるビタミン D は脂溶性ビタミンといわれ、油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。油で炒めたり、肉や魚、卵など脂質を含む食材と組み合わせるとお使い下さい。

選ぶ時には生きくらげの場合、色が濃くて表面に艶があるものを選びましょう。肉厚なきくらげだと、ぷりぷりした歯ごたえを楽しむことができます。

なるべく早く食べきるのが良いですが、保存する時には、ラップに包んでからビニール袋やタッパーに入れて冷蔵庫の野菜室に入れて下さい。

冷凍保存する時には、生きくらげを水で軽く洗い、石づきを落として熱湯に 30 秒ほどくぐらせます。一口大に切りクッキングペーパーで、水気を切ってチャック付きポリ袋に入れて冷凍庫へ入れましょう。調理の際は、凍ったまま使うことができます。



酸味でさっぱりを楽しむ
レモン



中華料理の炒め物で
お馴染み にんにくの芽



三杯酢で味わう
わさびの茎



湯の花写真館



ヤングコーン
蒸し焼きやバター炒めに



冷やし焼き芋は
アイス気分で



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



出荷者さんに聞いてみました



●ソラマメを出荷していた小島和代さんに「お薦めの食べ方はありますか。」と伺ってみました。

「ソラマメを塩茹でして、皮を剥いて、春巻きの皮に巻いて揚げるとおつまみに最高です。枝豆でも美味しく出来るので、作ってみて下さいね。」と教えて下さいました。



6月のイベント

- 6月9日(日)「竹細工体験会」
- 6月23日(日)「遠藤製麺試食販売会」



イベント考案中 お楽しみに

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)
鶏もも肉 250g 塩・コショウ 少々
(野菜ソース)
トマト 1/2個(100g)
きゅうり 1/2本
玉ねぎ 小1/4(50g)
A 塩 小1/4 レモン汁 小2
オリーブ油・コショウ 小2

- 1 玉ねぎを粗みじん切りにし、水にさらし水気を切る。トマトときゅうりは 5~6 mm角に切る。ボールにAを合わせ、野菜を加え混ぜる。
- 2 鶏肉は、皮側を竹串で刺し、身の厚い所は切り込みを入れる。全体に塩コショウをふる。
- 3 グリルで肉の両面を焼く。
- 4 肉を食べやすい大きさに切り、皿に盛り付けソースをかける。