



☆☆☆ 令和4年5月号 ☆☆☆

# 湯の花通信

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

ゴールデンウィークに入り、ご家族での時間をお楽しみだと思えます。春の美味しい食材で、お子様と色々なお料理にチャレンジしてみたいかでしょうか。

湯の花では『露店販売』・『来場者全員くじびき大会』・『ソフトクリーム 100 円販売』などのイベントを催しますので、お誘い合わせの上ぜひお越し下さい。

先月行われた『春の大抽選会』ではアンケートにご協力頂き、皆様の貴重なご意見を有難うございました。これからも楽しんでお買い物をしてもらえるように、参考にさせていただきます。 編集 土屋美幸

## 5月頃お店に並ぶ季節の商品は ニューサマーオレンジ・ソラマメ・ズッキーニです。

### ●優しい食感とスツキリとした後味 ニューサマーオレンジ

ニューサマーオレンジは、日向夏（ひゅうがなつ）とも呼ばれるミカン科ミカン属の常緑低木の柑橘類です。

グレープフルーツやレモンの風味に似ていますが、果肉や果汁は酸味と甘みがバランス良く有り、さっぱりとした味が特徴です。他の柑橘と違い一番外側の黄色い皮だけを、リンゴの皮を剥くように剥き、白い綿が付いた状態で、くし型にカットしたり、薄くスライスして食べると、白い綿にほのかな甘味があり、他の柑橘にはない、独特の上品な味わいを楽しめます。伊豆地方の特産品として有名なので贈答用としても喜ばれます。他県のお客様からのお問い合わせも多く、ネットショップでもとても人気がある商品です。

そのまま食べるだけでなく、マーマレードやゼリーに使ったり、サラダに加えるのもお勧めです。果汁はとても爽やかな味なのでドレッシングにもお使い下さい。お店にも生産者自慢のジャムなども並びます。ぜひお試し下さい。

選ぶ時には明るい黄色で、光沢とハリがあるもの。手に持った時に、ずっしりとした重みのあるものを選んで下さい。

保存は冷暗所で涼しい所に置いて下さい。たくさん残る場合は、果皮の乾燥を防ぐためポリ袋などに入れてから、冷蔵庫の野菜室に入れて下さい。



### ニューサマーオレンジゼリー



材料 6 個分

ニューサマーオレンジ(中) 6 個 水 150cc

砂糖 45~50g 粉寒天 4g

- ①ニューサマーオレンジの上部を水平に切って蓋を作り、スプーン等で皮に穴をあけないように果肉をくり抜きます。
- ②くり抜いた中に水を張り、ゼリー液ができるまでアク抜きます。
- ③果肉をガーゼ等に包み、絞り漉します。300cc を目安に水と足して 450cc になるように水の分量を調整します。
- ④③に砂糖を入れ、溶けたら寒天を混ぜ溶かし、中火にかけます。沸騰して 2 分くらいで火を止めます。
- ⑤粗熱が取れたら、器の水を捨て、ゼリー液を入れます。冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。

### ●独特な風味と甘み ソラマメ

ソラマメはマメ科ソラマメ属で、ダイズ、ラッカセイ、エンドウマメ、インゲンマメ、ヒヨコマメと共に6大食用豆と呼ばれています。

ホクホクとした食感と、甘みが美味しい春の味です。

フライパンや魚焼きグリルで、さやが黒くなるまでこんがり焼くと、さやの中で蒸し焼きにされ、豆がふっくらと仕上がります。塩ゆでは、おつまみやサラダ、和え物に使うとシンプルな豆の美味しさが味わえます。皮をむいてから、素揚げにしたり、かき揚げもお勧めです。ソラマメごはんやポタージュなど色々なお料理に使えますのでぜひお試し下さい。

選ぶ時には緑色が濃く、さやにハリとツヤがあり大きさが揃っている物を選びましょう。

あらかじめ固めにゆでてから冷凍すれば、少しずつ使いたい場合に便利です。長期保存したい時には、さやごと冷凍用保存袋に入れて、できるだけ空気を抜き、冷凍庫へ入れて下さい。



### 基本の下処理の方法とゆで方



- ①さやのくぼみから割いて、豆をとりだします。
- ②豆の黒い部分(お歯黒)の反対側に包丁で切れ目を入れます。切れ込みを入れることで豆にしわがよりにくくなり、塩味もつきやすくなります。
- ③鍋に湯を沸かし、塩を加えます。(湯 1ℓ に対して、塩小さじ 2 が目安) ソラマメを入れて約 3 分ゆでます。
- ④ザルに上げて水気を切ります。そのまま食べる時は塩をふるのもおすすめです。

## ●生でも・焼いても・煮ても使える スズキーニ

ズッキーニは、ウリ科カボチャ属でカボチャの仲間です。お店には黄色や緑色の物が並びます。

生で食べる時はきゅうりで、加熱するときはナスのような食感がするのが特長です。焼くと甘みが増し、生とは違った濃厚な味が楽しめます。豚もも肉を巻いて焼き、しょうゆ・ハチミツ・お酒で煮からめて、あっさりした味の肉巻きにすると美味しいです。和洋中の色々なお料理にお使い頂けます。

選ぶ時には、皮にシワが少なく、ツヤがある物を選びましょう。

保存する時には洗ってから水気を切り、ラップで包んで冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍保存が出来ます。輪切りなどに切ってから冷凍すると便利です。



スッキリとした甘み 甘夏



葉付きニンジン  
葉はかき揚げにお使い下さい



生でも炒めても便利な  
キャベツ



## 湯の花写真館



伊豆地方では有名な  
明日葉



佃煮やきゅうりにフキ



鮮魚コーナには色々な  
魚が日により並びます。  
この日は『メジナ』『イサキ』が  
並びました。



## 出荷者に聞いてみました



●サニーレタスを出荷していた藤原由子さんに「サニーレタスでお気に入りのレシピはありますか。」と聞いてみました。「サニーレタスと新玉ねぎとイタリアンパセリでサラダにするとパセリの風味が美味しいですよ。試してみてくださいね。」と教えて下さいました。



## ゴールデンウィークイベント



●4月30日(土)～5月1日(日)「露店販売」

●5月3日(火)～5月4日(水)

「来場者全員くじびき大会」



●5月5日(木)「ソフトクリーム 100円」

☆詳しい内容は店内に掲示いたしますのでご覧下さい。



材料 2人分

キャベツ 150g ニンジン 50g

トマト 200g

削りかつお 3g

(A) 醤油 大1/2 酒 大1/2

水 大1

しらす干し 大1

- 1 キャベツは葉と芯に切り分け、芯は薄切り葉は大きめのざく切り、ニンジンは薄切り、トマトはざく切りにする。
- 2 鍋に①を入れ、削りかつおと A を振り入れ、フタをして中火にかけ沸騰したら、弱火で 2 分ほど煮て、一度大きく混ぜる。さらに 1 分程煮てそのまま冷ます。
- 3 汁ごと器に盛りしらす干しをのせる。