



☆☆☆ 令和4年4月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

すっかり春めいて過ごしやすい季節になりました。旬のお野菜がお店に並びお買い物も楽しいです。色々なお料理にチャレンジして楽しんで下さい。

湯の花では4月20日(水)まで『春の大抽選会』を実施しています。アンケートにお答えいただくと、湯の花の商品券や南伊豆のお米などが抽選で当たります。これからも楽しんでお買い物ができるように、貴重なご意見をお聞かせ下さい。

編集 土屋美幸

4月頃お店に並ぶ季節の商品は 甘夏・春キャベツ・新タマネギです。

●さわやかな香りとさっぱりした味わい 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(かわのなつだいだい)といいます。

歯ごたえのあるみずみずしい果肉が特徴で、ほのかな苦味とスッキリした甘み、酸味のある昔ながらの味わいをお楽しみいただけます。

皮はやや厚く、包丁で切れ目を入れてむく必要があります。

新甘夏(サンフルーツ)や、濃いオレンジ色の紅甘夏といった品種もお店に並びます。

果皮の部分は、マーマレードやジャムにしても美味しくいただけます。サラダのトッピングや肉や魚との相性もいのでさまざまな食べ方が楽しめます。

選ぶ時には皮が張っていて、つやがありヘタが緑色で重みを感じるものを選びましょう。

冷暗所で常温で保存してください。長期保存したい場合は、冷凍保存も出来ます。皮をむき、保存袋を使いましょう。氷の膜が乾燥から防いでくれます。凍らせた甘夏は、シャーベットのような食感を楽しめます。暑くなり始める初夏のおやつにぴったりです。



☆甘夏のマーマレード



<材料> 4人分

甘夏 作りたい量 砂糖 甘夏の50~80%

作り方

①皮を薄切りにしてたっぷりの水で茹でる。沸騰後15~20分、皮が柔らかくなるまで煮て冷水で冷やす。

②果肉をほぐす。果肉と皮、砂糖を加えて煮る。しゃもじで素早くかき混ぜながら煮詰める。

※砂糖は2~3回に分けて加えると皮が硬くなりにくいです。

果肉はほぐさずに、果汁をしぼってもいいです。

●優しい風味とシャキシャキの食感 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。葉の巻き方がゆるく、水分を多く含んでやわらかい特徴があります。

生のままサラダで食べると、甘みをいっそう感じられます。葉がやわらかいので、浅漬にしても美味しいです。炒め物にする場合は、最後にさっと炒め合わせるようにして、色とサクサクの食感を活かすようにしましょう。ポトフやトマト煮などの煮物でも美味しく召し上がれます。

選ぶ時には、葉の色が濃い緑色で、柔らかく薄い物を選びましょう。巻きはゆるい方が水分をたっぷり含み、みずみずしいです。

丸ごとの場合は、芯をくり抜いてそこに湿らせたキッチンペーパーを詰め、新聞紙に包んで冷蔵庫で保管するのがお薦めです。



☆春キャベツのごま和え



<材料> 2人分

春キャベツ 1/4個 (200g) 水 大さじ1

(A)

しょうゆ 大さじ1 白だし 小さじ1.5 みりん 小さじ1

砂糖 小さじ2 白すりごま 大さじ1 ごま油 小さじ2

作り方

準備 みりんは、加熱を行いアルコールを飛ばし粗熱をとっておきます。

①春キャベツを5mm幅に切ります。

②耐熱ポウルに①と水を入れラップをし、600Wのレンジで2分ほど加熱します。

③水気をキッチンペーパーでよく拭き取ります。

④ポウルに(A)を全て混ぜ合わせ、③を加えてよく絡めます。

⑤お皿に盛り付けて完成です。

白だしは種類によって風味や味の濃さが異なるので、記載されている分量を目安にして、お好みに合わせてご使用ください。

●生で食べても加熱してもお薦め 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。水分たっぷりで甘みが強いのが特徴で、そのみずみずしい味わいを活かして、サラダなど、生で食べるという方も多いと思いますが、実は加熱することで、そのジューシーさと甘さをより引き立てることができるんです。



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を選ぶのがポイントです。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。

保存する場合は、1個ずつ新聞紙で包みポリ袋に入れて、軽く口を縛って冷蔵庫の野菜室で保存して下さい。

☆新タマネギ丸ごとレンジ蒸し



<材料> 2人分

新タマネギ 中2個 バター 20g位 醤油 適量 粉末パセリ 適量

作り方

- ①新タマネギは皮を剥いて、上と下を切っておく。
- ②下の部分を上にし、米印の切り込みを入れて、バター10gをのせる。
- ③ふんわりとラップをして500Wでレンジで5分。トロトロがお好みの方は様子を見ながら7分位までかけて下さい。
- ④ラップをはずし、ひっくり返してお醤油を適量まわしかけ、粉末パセリを散らせば出来上がりです。



スッキリとした甘さ
サンフルーツ



食感を楽しむキヌサヤ



スティックブロッコリー



湯の花写真館



春の味覚 タケノコ



カーネーションはお店を
華やかにしてくれます。



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『サバ』が
並びました。



出荷者に聞いてみました



- 新タマネギを出荷していた渡辺幸雄さんに「家ではどんな料理にしてたべるのが好きですか。」と聞いてみました。「十字に切れ目を入れて、そこにひき肉を詰めて、コンソメで味を付けて煮込むのが、家族に評判がいいです。ぜひ試してみてください。」と教えて下さいました。



4月のイベント



●4月20日(水)まで「春の大抽選会」

アンケートに答えると、抽選で、湯の花商品券・南伊豆のお米・ニューサマーオレンジなどが当たる。

(おひとりさま1回限り)



春野菜と 卵のサラダ

材料 4人分

春キャベツ 2枚～4枚

新タマネギ 1個

ニンジン 40g きゅうり 1本

セロリ 1/2本 卵 2個

(A)

レモン汁 大1 白ワイン 大1

砂糖 小1/2 塩コショウ 少々

オリーブ油 大4

- 1 キャベツを千切りにする。
- 2 タマネギは繊維にそって薄くスライスする。
- 3 ニンジンは5cmの長さの極細切りにする。
- 4 きゅうりは斜め薄切りにし、重ねて細切りにする。
- 5 セロリは筋を取り、5cmの長さの斜め薄切りにする。
- 6 全部の野菜をサッと水に放し、パリッとさせてすぐに水気を切る。
- 7 卵は茹で、白身と黄身に分けて、白身はつぶし黄身は裏ごしする。
- 8 野菜と白身を混ぜ、器に盛り、黄身を散らしAを合わせ、食卓に出す直前にかける。