



☆☆☆ 令和5年6月号 ☆☆☆

# 湯の花通信

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

梅雨に入り木々の緑が雨に濡れ、ひときわ色鮮やかになりました。

湯の花ではお野菜以外の人気商品を、もっと知ってもらうため『弁当・そうざいフェア』・『湯の花パンまつり』のイベントを催します。今まで食べた事が無かった方も、ぜひこの機会にお気に入りを見つけていただけたら嬉しいです。

店内には色々な商品がございますので、ゆっくりご覧になってお買い物をお楽しみ下さい。  
編集 土屋美幸

## 6月頃お店に並ぶ季節の商品は ピワ・インゲン・新じゃがいもです

### ●最高の初夏の味覚 ピワ

ピワは、「バラ科ピワ属」に属しています。

優しい甘さとかすかな酸味、果肉はやわらかく、ほっくりと落ち着く感じがする味わいが魅力です。

食べる時には包丁で縦に一周切り、軽く回して半分に割り、種をスプーンで取って皮をむいて、お召し上がり下さい。軽くレモン果汁を入れた水にさらしておき変色を防いでおきましょう。そのまま食べるだけでなく、ゼリーやコンポートにもぜひお使い下さい。



選ぶ時には、果皮が鮮やかなオレンジ色で張りがあり、表面にはうっすらとうぶ毛が生えていて、丸みがあるものがお薦めです。

生のまま冷蔵庫など低温状態で保存するのは傷みの原因になるので、冷暗所に置いておき、食べる直前に冷やします。

冷凍保存をすることも出来ます。ひとつずつ皮ごとキッチンペーパーに包んで、重ならないように冷凍庫に入れましょう。潰れてしまわないように、保存容器に並べてから冷凍庫に入れて置き、食べるときには自然解凍をして皮を剥いて、シャーベットとしてお召し上がり下さい。

### ●色鮮やかでシャキツとした歯ごたえが心地よい 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。

丸ざや系はみずみずしくて柔らかく、丸のまま茹でて、お浸しにすると美味しいです。塩ゆでしてサラダやお弁当の彩りにプラスしたり、炒め物や煮物料理にお使い下さい。



サヤインゲン

平ざや系は比較的まっすぐなものが多く、切りそろえるのが楽なので、料理の見栄えがよくなります。甘みが濃いので揚げ物やソテーなどに向いています。

調理する時は、水に対して2%ほどの塩を入れて茹でるか、電子レンジ(600W)で1分半~2分かけてください。茹でてもレンジでも、加熱した後はすぐに冷水にとり、10秒程度さっと冷やしてからざるにあげると、きれいな緑色に仕上がります。



モロッコインゲン

選ぶ時には、色が濃く鮮やかで全体的に太さが均一のもの、豆の形がはっきり浮き出無く、さやの先までピンとしていて張りがあるものを選びましょう。

保存する時には、水洗いし水気をしっかり拭き取ってから、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。

冷凍保存も出来ます。水洗いし、へたや筋を取り除いてから沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れ、30~60秒ほどの固茹でにして、ざるに開けて冷水か氷水につけて完全に冷まし、水気を拭き取ってから冷凍用保存袋に平らに入れて、冷凍庫で保存して下さい。

### インゲンのごま和え



<材料> 2人分

さやインゲン 150g

(A) みそ 小 1/2 砂糖 大さじ1 白すりごま 大さじ1  
塩 小さじ1

(作り方)

- ①さやいんげんの筋を取ります。(ほとんど筋が無い場合はへたを取るだけでもいいです)。
- ②沸騰したお湯に塩を入れ、1を2分程茹でます。
- ③茹で上がったさやいんげんを氷水に浸して急冷し、食べやすい大きさに切ります。
- ④できるだけキッチンペーパーなどで水気をきってから(A)の調味料を混ぜ合わせて完成です。

## ●香りが良いのが特徴 新じゃがいも

じゃがいもはナス科ナス属の植物です。春から初夏に出回る物が新じゃがいもと呼ばれます。

この時期のじゃがいもは、皮が薄いためしっかり洗えば皮ごと調理することが出来ます。普通のじゃがいもに比べて早く火が通るので、煮物なども短時間で作れます。

選ぶ時には皮が薄く、表面がなめらかで、しっかりと重量感のあるものが、みずみずしくて美味しいです。

保存する時には汚れをおとし、湿気に弱いので新聞紙でくるんで、湿気を防いで下さい。必ず直射日光が当たらない場所で保存しましょう。



甘夏の種類  
ゴールデンスペシャル



優しい甘さの  
ピワ



やわらかい  
サニーレタス



## 湯の花写真館



プリッとした食感と  
歯ごたえが特徴  
生きくらげ



炒め物にお薦め  
ズッキーニ



鮮魚コーナーには色々な  
魚が日により並びます。  
大きな『ウラサ』が  
並びました



## お客さんに聞いてみました



●ハチクをたくさんお買い上げいただいたお客様に「ハチクがお好きなんですか。」とお話を聞いてみました。

「母がとても好きで、昔南伊豆に住んでいた時によく煮物や、お味噌汁にして食べていたそうです。南伊豆に行く時にはぜひ買おうと思っていたので、良いおみやげが出来ました。」と笑顔で話して下さいました。



## 6月のイベント

●6月18日(日)「湯の花パンまつり」🍞

●6月25日(日)「弁当・そうざいフェア」🍱

詳しい内容が決まり次第店内に掲示致します



材料 (4人分)

じゃがいも 100g 4個  
スープの素 2個 水 4カップ  
塩こしょう 少々 パセリ 大4  
バター 20g

- 1 じゃがいもは皮をむき、丸のまま水に放つ。
- 2 鍋に水とスープの素、じゃがいもを入れ蓋をしてコトコト煮る。
- 3 じゃがいもが柔らかくなったら、塩コショウで味を整える。
- 4 パセリはみじん切りして、水に放つ。ザルにあげ水気を切る。
- 5 ③を器に盛り、スプーンでじゃがいもを大きく割り、割った間にバターをのせ④を散らす。