



☆☆☆ 令和7年4月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

春の陽気が心地よい季節になりました。春にはこの時期にしか味わえないお野菜がたくさん並びます。色々なレシピで旬の味を楽しんで下さい。

新年度も湯の花は、新鮮なお野菜や果物、鮮魚など皆様に喜ばれるお店作りに努力してまいりますので、ご愛顧の程宜しくお願い致します。 編集 土屋美幸

4月頃お店に並ぶ季節の商品は 甘夏・新たまねぎ・春キャベツです。

●さっぱりとした清々しい味 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（かわのなつだいだい）と言います。

柑橘系の香りが爽やかで、酸味とスッパリした甘みと、ほのかな苦味を味わえるのが甘夏の魅力です。昔ながらのみかんが、好きな方にお薦めのみかんです。召し上がる時には、外皮も内袋も厚いので、包丁で剥いて、果肉のプチプチ食感とたっぷりの果汁をお楽しみ下さい。

そのまま召し上がるだけでなく、皮ごと煮込んでジャムやピールにすると、栄養もまるごと摂取出来ます。生産者自慢のジャムも、お店に並びますのでぜひご覧ください。

お店には、紅甘夏やサンフルーツ、ニューセブンなどの種類も並びます。

（**紅甘夏**）果皮や果肉が赤味を帯びており、芳醇な甘みが際立ち、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**）苦味は少しマイルドで、甘みの中にほどよい酸味があり、爽やかでさっぱりとした、甘酸っぱい味わいをしています。

甘夏



紅甘夏



サンフルーツ



選ぶ時には、ずっしり重みがあり、外皮に張りがあるものが良いです。

保存するときは、風通しの良い冷暗所に置いて下さい。温かくなったら、新聞紙に包んでから、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れて置くのがお薦めです。

●春の訪れを感じる野菜 新たまねぎ

新たまねぎとは、品種名ではなく、3～4月頃に出荷される、早採りのたまねぎの総称です。

シャキシャキとした食感と、辛味が少なくみずみずしい味わいを活かして、サラダや和え物などの生食は、この時期にしか楽しめない食べ方です。加熱料理で、煮ても、焼いても、炒めても、甘くなって食べやすく大人気の野菜です。

新たまねぎの葉も、そのまま刻んで味噌汁や野菜炒め、麻婆豆腐に入れたり、薬味として使ってぜひお召し上がり下さい。

選ぶ時には皮がパリッと乾燥して、ずっしりと重く固く引き締まって、ツヤがあるものを選びましょう。

保存は常温で、風通しの良い冷暗所に、洗濯カゴやネットに入れてつるしておくのがお薦めです。たくさんある場合は、野菜室よりも冷蔵庫で1個ずつキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れ冷蔵庫で保存して下さい

☆新たまねぎの葉の卵とし （材料 2人分）

新たまねぎの葉 1個分 卵 1個 白だし 大さじ1 ごま油 大さじ1
作り方

- ①新玉ねぎの葉はよく洗い2cmくらいに切ります。
- ②小さめのフライパン（卵焼き器など）にごま油を熱し、新玉ねぎの葉を入れしんなりするまで炒めます。
- ③卵に白だしを入れ混ぜ合わせ、フライパンに入れます。そっと1～2回混ぜ合わせたら火を止め、余熱で火を通します。お好みで七味をかけると美味しいです

●柔らかくて甘い 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、葉がやわらかく甘みがあります。

生のままサラダにすると、キャベツの甘みとシャキシャキとした食感を堪能出来ます。気軽に食べられる浅漬けやさっと炒める料理にも向いています。

煮込み料理やスープの具材として使ったり、



炒め物や焼き物、ロールキャベツなどの定番料理にもお勧めです。切り方を変えると違った食感を楽しめます。シャッキッと歯ごたえを良くしたい時には、芯を自分のほうに向けて、繊維にそって縦に包丁を入れます。やわらかくしたい時には繊維を立ちきるように横に包丁を入れましょう。

選ぶ時には、芯の大きさが500円玉くらいの大きさ、葉の色が濃い緑色で柔らかく薄い物巻きはゆるいものが良いです。

保存する時には芯を切り抜き、湿らせたキッチンペーパーを芯につめ、キャベツをキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れて、冷蔵庫で保存して下さい。

☆春キャベツの浅漬け（2人分）

春キャベツ 200g 昆布（7cm×2cm）2g 塩 小さじ 1/2

鷹の爪輪切り 小さじ 1/2

作り方

- ①春キャベツはざく切りにします。
- ②昆布はキッチンバサミで5mm幅に切ります。
- ③ジップ付き保存袋に1、2、塩、鷹の爪の輪切りを入れて、軽く揉み、冷蔵庫で1時間ほど漬けこみます。味がなじんだら器に盛り付けて完成です。



珍しい南伊豆産の
パイナップル



料理の彩りやお弁当に
ブロッコリー



爽やかな辛み
わさび菜



湯の花写真館



こだわりのミニトマト
干果



加工部の
マカロニサラダ



おつゆにお勧め
亀の手のお貝



出荷者さんに聞いてみました



- 菜花を出荷していた藤原由子さんに「菜花の、お勧めの食べ方はありますか。」とお話を聞いてみました。

「菜花は、からしとの相性も良いですが、わさびの辛みも美味しいです。色々ためしてみると楽しいですよ」と笑顔で答えていただきました。



4月のイベント

4月5日（土）～ 6日（日）パンまつり

4月12日（土）竹細工販売会

4月13日（日）西野瑛菜さんお弁当販売会

4月27日（日）酒井農園たまご販売会

遠藤製麺試食販売会

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）

豚肉しゃぶしゃぶ用 8枚
塩こしょう 各少々
新たまねぎ 1個（200g）
小麦粉 大1
卵 1個 パン粉 40g
揚げ油 適量
キャベツ千切り 200g
中濃ソース 適量

- 1 豚肉に塩コショウをふる。
- 2 たまねぎをくし形に切る。豚肉でたまねぎを巻いて包む。
- 3 ②に小麦粉・卵・パン粉の衣を付ける。
- 4 油を中温に熱し、4～5分揚げる。
- 5 器に④とキャベツを盛り、ソースをかける。