



☆☆☆ 令和4年7月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

空の青さが夏らしくなってきました。毎日暑い日が続き健康管理も大変です。新鮮なお野菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

今月は、毎年好評の海産まつりを開催致します。漁協商品がお得ですので、お誘いあわせの上お越し下さい。 編集 土屋美幸

7月頃お店に並ぶ季節の商品は トウモロコシ・ピーマン・生きくらげです。

●甘くて夏バテ予防にも良い トウモロコシ

トウモロコシは、イネ科トウモロコシ属に分類されます。

みずみずしい黄色の粒が甘くて美味しく人気の商品です。夏になるとバーベキューにも大活躍。用途が広く、茹でたり、焼いたりサラダに入れたりスープやお茶にも使われています。

召し上がる時には、一般的に根本からひげのある穂先に向かって成長するので、根本の粒の方が熟して甘いと言われています。ぜひお試しください。

糖質が多く、幼い子供から高齢の方にまで食べやすく、食欲のない夏バテ時にもぴったりです。

選ぶ時には、根本の切り口が白く、しっとりとしてフサフサのヒゲのものを選びましょう。

あまり保存には向かないので、すぐに食べられない場合には冷凍保存がおすすめです。ひげを切り落とし、皮付きのままラップで一本ずつくるんだら、保存袋へ入れて冷凍庫で保管しましょう。

(トウモロコシ) 栄養素を逃さず美味しく召し上がるには 電子レンジが一番

- ①トウモロコシのひげを切り、皮は二枚程度残るように剥く。
- ②皮ごと洗い、ラップで包む。
- ③電子レンジの天板に割り箸を2箇所設置し、その上にトウモロコシを置く。
- ④600wで5分加熱すれば完成です。



●夏こそ美味しい ピーマン

ピーマンはナス科トウガラシ属の果菜で、パプリカや、獅子唐辛子などと同じ唐辛子の仲間です。

みずみずしくてパリッとした食感が気持ちがいいですが、ほろ苦さの好き嫌いが分かってしまうお野菜です。細胞を壊さないように繊維に沿って縦に切った方が苦味を感じにくくなります。油・肉との相性がよく、炒め物にする際には高温、短時間で炒めることで、ピーマンの食感が失われず、美味しく召し上がれます。

選ぶ時には、全体にハリがあってヘタもみずみずしいもの、肉厚で重みがあるものを選びましょう。

冷凍保存も出来ます。縦半分カットして、種とわたを取り除き水洗い後、よく水気をきります。チャック付きの保存袋に入れて冷凍しましょう。乱切りや、細切りなどよく使う切り方で小分けしておくとうる便利です。



ピーマンとちくわのおかか和え

材料(2人分) ピーマン 4個 ちくわ 小1本

<A> ポン酢 大さじ2 ごま油 大さじ1/2

かつお節 適量 白ごま 小さじ1

- ①ピーマンは5mm幅の細切りにし、耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で2分加熱する。ちくわは、輪切りにする。
- ②ピーマンが熱いうちに、ボウルに1とく<A>を入れて混ぜる。
- ③器に盛り、白ごまをひねりながらふる。

●プリプリの食感 生きくらげ

きくらげはキクラゲ目キクラゲ科キクラゲ属に分類されます。

生のきくらげは「ぷりっ」とした瑞々しい食感とほどよい弾力が特徴です。中華料理によく使われて炒め物、天ぷらやスープや味噌汁に加えたり色々な料理にお使いいただけます。「お刺身」にすると食感の違いを一番味わえて、時間をかけずに作れるのでおすすめ。さっと茹でた生キクラゲを大きめの千切り(もしくは一口大)に切って、すりおろした生姜と醤油をかけるとお酒のおつまみとしてもいいです。

選ぶ時には、肉厚で表面にしっとりした艶があり色が濃い物を選びましょう。保存する時には、水気が付かないようキッチンペーパーなどに挟むようにして保存袋に入れ、冷蔵庫に入れて下さい。冷凍保存も可能です。丸のままでも、使いやすい形



に切ってから保存袋に入れ、出来る限り空気を抜いて冷凍します。使う時は凍ったまま調理して大丈夫です。生と変わらない位コリコリ感が残ります。

きくらげときゅうりの柚子胡椒マヨ和え



材料 (2人分)

きくらげ(生) 50g きゅうり 1本

(A) マヨネーズ 大1 麵つゆ (3倍濃縮) 小1/2 ゆず胡椒 小1/4
牛乳 小1 すり胡麻(白) 適量

①生きくらげの固い部分を取り除き適当な大きさにちぎる。

熱湯で1分ほど茹でてザルにあげる。

②きゅうりはヘタをとり縦半分に切り、種をスプーンで取り除いた後、半月切りにする。(A) マヨネーズ 大1、麵つゆ (3倍濃縮) 小1/2、ゆず胡椒 小1/4、牛乳 小1、すり胡麻(白) 適量をよく混ぜ、きゅうりときくらげを混ぜたら完成。



おつまみに
ヤングコーン



サラダやお漬物に
きゅうり



粘りが特長
おかわかめ



湯の花写真館



甘さと食感を楽しむ
インゲン



湯の花加工部
金目の姿煮は贈り物にも
人気です



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『メジナ』が
並びました。



出荷者に聞いてみました



●ひじきを出荷していた清田興子さんに「ひじきを加工するのは手がかりますよね。」と話を聞いてみました。「そうですね。でも妻良のひじきは茎が太くて美味しいですよ。私は3時間煮てからひっくり返してまた3時間煮るので6時間かけています。そこから乾燥させるのでとても時間がかかるし大変です。でも煮物を作る時に、その方が味がしみ込んで美味しく作れるので、お客さんに喜んでもらえるように頑張っています」と教えて下さいました。



7月のイベント

●7月23日(土)～7月24日(日)

「海産まつり」漁協商品全品2割引

☆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

きゅうり 2本 昆布 3cm角

(A) 赤唐辛子 1/2本 酒 大2
酢 大1 砂糖 小2
塩 小1/4

- 1 きゅうりは1本に対し、塩小1/4程度をまぶし板ずりし、10分程度おいて水でサッと洗う。長さを半分にし、縦4つ割りにする。
- 2 昆布は少量の水に浸け柔らかくし、はさみで3～4mm幅に切る。
- 3 袋にきゅうり、昆布、Aを入れ外側から手でよく揉む。空気を抜いて冷蔵庫で冷やす。