



☆☆☆ 令和5年3月号 ☆☆☆

# 湯の花通信

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

店内はとても賑やかになりました。観光のお客様も、湯の花には色々なお野菜や果物が揃っていて楽しいと、嬉しい声も届いています。今後も湯の花のファンになって通ってもらえたら嬉しいです。

3月もたくさんのイベントをご用意しています。ご家族でお買い物を楽しんで下さい。

編集 土屋美幸

## 3月頃お店に並ぶ季節の商品は 不知火(しらぬい)・タケノコ・ほうれん草です。

### ●濃厚で、甘みと爽やかな酸味も楽しめる 不知火

不知火はミカン科ミカン属の柑橘類の一種で、『清見』と『ポンカン』の交配によって作られた品種です。ヘタがぽっこり膨らんだシルエットが特徴です。

酸味がまろやかでコク深い濃厚な甘さと、大粒の果肉が弾けて口いっぱい広がる果汁が美味しく人気があります。皮は普通のみかんに比べるとやや厚いですが、手で剥くことができ、中の薄皮(じょうのう)ごと食べることが出来ます。

甘くジューシーなので、搾ってジュースにしたり、ゼリーやシャーベットにアレンジして楽しんでお召し上がり下さい。

贈答用の箱入りの物も並びますので、お家族やご友人に送ってみてはいかがでしょうか。

選ぶ時には、重みのある果実がよく水分が含まれています。同じサイズのもので選ぶ場合はなるべく重みのある方を選びましょう。

不知火の旬は気温が低い時期なので、冷暗所に置いて保存しましょう。箱入りの場合は、下のものがつぶれてしまわないように、位置をずらして入れ直しておく方が良いです。春になり、気温が高くなってきたら冷蔵保存がお薦めです。その際は、ラップに包んだりナイロン袋に入れたりして乾燥を防ぐと鮮度を保てます。



### ●春の味覚の王様 タケノコ

タケノコはイネ科タケ亜科タケの若芽を指します。この時期には色々な種類のタケノコが並びます。それぞれの特徴をいかしてお料理を楽しんで下さい。

お店に並ぶ種類は、

☆孟宗竹(もうそうちく)

実が白くて柔らかくて、えぐみも少ないです。肉厚で甘みがあるので、お吸い物・和え物・煮物・揚げ物など、様々なタケノコ料理を楽しむことが出来ます。

☆真竹(マダケ)

アクが強いので、下茹でを丁寧にする必要があります。味や食感がしっかりしています。

皮は茶色っぽい色味で、黒い斑点があるのが特徴です。産毛が無くツルツルとしている皮は見た目もよく、抗菌性や通気性などにも優れているため、中華ちまき・煮物・炒め物・汁物・和え物などに使われます。

☆破竹(はちく)

肉質が薄くてえぐみが少なく、たんぱくな味が特徴です。新鮮な破竹は、そのまま皮ごと蒸し焼きにしてもいいですし、煮たり天ぷらにするのもお薦めです。

保存する時には、下茹で後は鮮度管理が非常に重要になってきます。常温保存は避け、必ず冷蔵庫にしましましょう。保存袋やタッパーなどに、筍が浸る程度の水を入れ、水煮の加工品のような状態にします。1~2日に1回中身の水を変えて、水を清潔にして下さい。



孟宗竹



真竹



破竹

### ●独特な風味 ほうれん草

ほうれん草は、アカザ亜科ホウレンソウ属の野菜です。風味もよく、彩りも良いためいろいろなメニューに活用できる野菜です。

下茹でして、お浸しにしたり、胡麻和えや白和えなど様々な和え物、胡麻油などを合わせナムルにしても美味しいです。

味噌汁や澄まし汁などの具材として使う場合は、アク抜きのため下茹でしたものをお使い下さい。

選ぶ時には、葉先がピンと張っていて、葉肉が厚く、緑色が濃いものがお薦めです。葉の中央を走る葉脈を軸として左右に折りたためるように対称で、茎が適度に太く、根元に近い部分から葉が密集して、ボリュームのあるものを選びましょう。



保存する時には、乾燥に弱いので濡れた新聞紙などでくるみ、袋に入れて冷蔵庫の野菜庫で保存して下さい。なるべく本来あった状態、根の部分を下にして立てて入れておくようにした方がもちがよくなります。



## 湯の花写真館



今の店内はみかんの種類が多くて見ていて楽しいです。食べた事の無い種類を食べてみてください



湯の花では、白米・玄米・もち米は、いつでも値札よりさらに1割引き！南伊豆の自慢のお米を応援しています



色々なお弁当も並んでいます



冷凍のへらへらだんごも人気です



## 出荷者さんへ聞いてみました



●ブロッコリーを出荷していた土屋サヨ子さんに「大きなブロッコリーですね。太い茎はどんな風にお料理したらいいですか。」と話を聞いてみました。「かたい部分は取って、あとは、茎も一緒に茹でて食べると美味しいですよ。固くて食べられないイメージがありますが、ぜひお料理してみてください。」と笑顔で教えて下さいました。



## 3月のイベント

●3月10日(木)まで  
「みなみの桜と菜の花まつり」

●3月4日(土)・5日(日)  
「みかんまつり」

●3月12日(日)「干物まつり」

●3月19日(日)「漬物大集合」

●3月25日(土)・26日(日)

「湯の花18周年記念イベント」

※18にちなんで1800円以上お買い上げのお客様に切り花をプレゼントします。(無くなり次第終了)

詳しい内容が決まり次第店内掲示にてお知らせいたします。お楽しみに



材料 (2人分)

豚肉 150g 青パパイア 1個  
人参 150g サラダ油 大1/2  
万能ねぎ 小口切り

A みそ 大2  
みりん 大1  
酒 大1  
白すりごま 大1

- 1 人参は細長い乱切りにし、パパイアは皮をむき細長い千切りにして、水にさらす。Aを混ぜる。
- 2 フライパンに人参、パパイアを入れ水 1/2 カップを回し入れ、中火にかけ、竹串がスッと通るまで5~6分蒸す。
- 3 サラダ油を加え、全体に回ったらAを加え、よくからませる。器に盛り付け、万能ねぎを散らす。