



☆☆☆ 令和5年7月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

夏らしくなりました。毎日新鮮な夏野菜がたくさん並び賑やかです。暑さに負けず、元気な身体をつくるお手伝いが出来たら嬉しいです。

湯の花では毎年ご好評いただいている『海産まつり』のイベントを催します。家族の夏の思い出にぜひお越し下さい。 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・エリンギ・ピーマン・オカヒジキです

●甘さが美味しい 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。

ぶりぶりとした食感と、みずみずしい自然な甘みがあり、さまざまな料理に活用出来る夏バテにもお薦めのお野菜です。茹でたり蒸したり焼いたりと楽しめます。

簡単に作るには、皮ごと電子レンジで600wで5分程かけて下さい。皮を全部はいてラップで包んでも良いです。一粒一粒が膨らんで、噛んだ瞬間、口の中で甘さが一気に広がります。

選ぶ時には皮の色が濃い緑色のもので、ひげの本数が多く持った時にずっしりとした重さを感じるものを選びましょう。

保存する時には、皮に包んだままなるべく立てて冷蔵保存してください。寝かさずヒゲを上にして立てるのがポイントです。皮を剥がした状態なら、ラップに包んで乾燥しないようにしてください。



●さまざまな食材と相性が良い エリンギ

エリンギは、ヒラタケ科ヒラタケ属のキノコ的一种です。シャキシャキコリコリとした独特の食感が特徴です。食感がアワビに似ていることから、「白あわびたけ」と呼ばれることもあります。

炒めると水分が飛びため旨みが凝縮され、食感も良くなり風味も香ばしくなるので、お試し下さい。汁物、鍋物にも向いています。太いので手で裂いてお使い下さい。

そのものの味を堪能したい場合は、シンプルな焼きエリンギがイチバン。焼いたエリンギを好みの調味料につけて食べ方は、エリンギの旨みをダイレクトに味わうことが出来てお薦めです。その他にも天ぷらやフライにもお使い下さい。

選ぶ時には、軸の色が白く柄の部分に張りがあり、持ったときにしっかりと重みと弾力を感じるものを選びましょう。

保存する時には、保存袋に入れて野菜室で保存します。冷凍する場合は、食べやすい大きさに切って密閉容器に入れ、冷凍庫で保存して下さい。



帆立みたい！エリンギのバター醤油炒め

(材料) エリンギ(輪切り) 1株 バター 大さじ1

塩・コショウ 少々 醤油 小さじ1/2 弱

(作り方)

- ①エリンギを輪切りにします。太さはお好みで調節して下さい。
- ②フライパンにバターをとかして、エリンギを両面焼き色がつくまで炒め、軽く塩コショウをします。
- ③最後に醤油を入れて炒めて香りをつけて完成です。

●栄養豊富な 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。

幅広い料理に使用されるピーマンですが、特に油・肉との相性が良いです。炒め物にする際には、高温でさっといためるのが美味しさのコツです。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、緑色で色ツヤが良く、ヘタは緑色で切り口がみずみずしいものを選びましょう。

保存する時には、キッチンペーパーに包んでから、ビニール袋に入れて冷蔵庫に入れて下さい。冷凍する場合は、スライスしたり、茹でたり炒めたものをラップで包み、冷凍用の保存袋に入れると料理に使う時に使いやすいです。



●茹でたときの緑色も美しいオカヒジキ

オカヒジキはヒユ科オカヒジキ属の一年草です。シャキシャキとした食感が特徴の野菜です。クセが無いのでいろいろな味付けで楽しむことができます。

サラダや和え物にするときはレンジで加熱するか、さっと茹でただけで下ごしらえ出来ます。茹ですぎると食感が損なわれるので気をつけましょう。炒め物には生のまま使えます。

選ぶ時には鮮やかな緑色が濃く、艶がありなるべく短い間に摘み採ったものを選びましょう。

保存するときは、なるべく空気を入れないようにラップでぴったりと包み、食品保存袋に入れます。袋の空気をできるだけ抜いて閉じ、野菜室で保存しましょう。



サラダに欠かせない
きゅうり



トマトを色々な料理で
楽しんで下さい。



爽やかな風味が魅力
青シソ



湯の花写真館



西伊豆町酒井農園の
平餛飩と養鶏の卵も新しく
並びました。



加工部のマカロニサラダ
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。
『キビナゴ』が並びました



出荷者さんとお客様に 聞いてみました



●おかわかめを出荷していた山本はま子さんに「おかわかめはどんなレシピがおすすめですか。」とお話を聞いてみました。

「ちょっと湯がいてお浸しや、みそ汁の具にも良いです。私は天ぷらにするのが好きなので是非作ってみて下さい。」と教えて下さいました。



●梅をご購入したお客様に「梅で何をお作りになるんですか。」とお聞きしました。

「梅を醤油漬けにすると良いんですよ。ポン酢のように使えます。漬けた梅はおかかと相性があるので、細かく切ってお浸しに入れると美味しいです。」と教えて下さいました。私の家でもさっそく作ってみました。まだ漬けたばかりなので、漬かるのが楽しみです。



7月のイベント

- 7月1日(土)・2日(日)「甲販売会」
- 7月8日(土)・9日(日)「パンまつり」
- 7月22日(土)・23(日)「海産まつり」
- 7月30日(日)「ところてんまつり」



材料 (4人分)

- トマト 1個
- レタス 50g
- タマネギ 1/2個
- 水 4カップ
- スープの素 1・1/3
- 卵 1個
- 塩・コショウ 少々

- 1 トマトとレタスを1cmの角切りにする。
- 2 たまねぎを薄切りにする。
- 3 鍋にトマト、たまねぎ、水、スープの素を入れ、蓋をして火にかける。
- 4 野菜が柔らかくなったら、塩コショウで味を整える。
- 5 再び沸騰したら、溶き卵を回し入れ、卵が浮いてきたらレタスを加えひと混ぜし、器に盛りつける。