



☆☆☆ 令和6年2月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

2月に入りいよいよ「みなみの桜と菜の花まつり」がはじまります。お店にも活気が出るので、出荷者の皆さんも自慢のお野菜を、たくさん出荷するために張り切っています。お客様全員が、湯の花の新鮮な商品や、楽しい雰囲気やイベントを楽しんでいただけるように頑張っています。

編集 土屋美幸

2月頃お店に並ぶ季節の商品は はるみ・菜花・キヌサヤ・子宝菜です。

●濃厚な旨味と甘さ はるみ

はるみはミカン科の常緑樹、柑橘類の一種で「清見」に「ポンカン」を交配して育成した品種です。

はるみは温州みかんよりも一回り大きく、プチプチと弾ける大粒果肉はとってもジューシーで、水分を多く含んでいます。味は甘みだけでなく、旨味が濃い品種です。

とても人気があり、他県からわざわざお買い物に来てくださるお客様もいらっしゃいます。贈答用も並びますので、ぜひ大事な方にプレゼントしてみたいかたがでしょうか。

食べやすいのでそのまま食べるのももちろん、ゼリーやジュースにしても楽しむことができます。

選ぶ時には全体的にみずみずしいさがあり、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。

なるべくお早めにお召し上がりいただくのが良いですが、保存する時には室内の暗所に置いて下さい。

●春の訪れを告げる 菜花

菜花はアブラナ科アブラナ属に属し、菜の花などのつぼみと花茎、若葉を言います。甘くほろ苦い味わいで、シャキッとした食感が楽しめます。独特のほろ苦さをいかして、お浸しや天ぷらなどでも美味しくいただけますが、豚肉



やベーコン、ごまなど、油脂分があって香りの強いものとの相性も抜群です。

菜花は、チーズとの食べ合わせで、必要なタンパク質を摂る事が出来ます。グラタンやチーズ焼きなら、菜の花の独特な苦みも和らぎ、お子さんも美味しく召し上がれます。

選ぶ時には、葉の色や茎の色が鮮やかなもの、つぼみが硬く開く直前のもので、持ったときに張りがあるものがお勧めです。

保存する時には、湿らせたキッチンペーパーや新聞紙で包むようにしましょう。根元の切り口の部分を下にして、立てて保存すると茎が曲がることなく長持ちします。

冷凍保存も出来ます。水の量に対して2%の塩で、30秒~1分位に固めに茹で、冷水にとり、しっかりと水気を拭き取って下さい。小分けにシラップで包み冷凍用保存袋に入れて冷凍庫で保存しましょう。使う時には、自然解凍して水気を切り、必ず加熱してからお召し上がり下さい。



●お料理のアクセント キヌサヤ

キヌサヤは若いサヤを食べるエンドウマメの一つです。

シャキシャキとした食感とほのかな甘みは、煮物や炒め物、和え物など、さまざまな料理と相性抜群です。色が鮮やかなので、ゆでて煮物や寿司のアクセントとしてもよく使われています。

キヌサヤは緑黄色野菜で、豆と野菜両方の良さを兼ね備えている食材です。

ごまやクルミなどのドレッシング・砕いたナッツ類を、サッと茹でたキヌサヤにかけてサラダとして食べると、手軽にビタミンCとβ-カロテンをより効率よく摂取出来ます。

選ぶ時にはさやにハリがあり、ヘタの色が鮮やかなもの、薄く豆のふくらみが小さくてピンとしているものを選びましょう。

保存する時には冷凍するのがお勧めです。筋取りをしてから、鍋にお湯を沸騰させ、塩（水の量に対して1%ほど）を入れます。キヌサヤを1分程サッとゆで、ざるに取り上げます。ゆですぎるとやわらかくなり、食感が損なわれてしまうので、短時間でサッと加熱することがポイントです。冷水で冷まして色止めをし、余熱で火が通るのを防ぎます。キッチンペーパーで水分を取ります。しっかりと水気を拭き取ることが解凍したときに水っぽくならず長持ちさせる事が出来ます。重ならないようにラップに並べて包み、冷凍用の保存袋へ空気を抜いてから冷凍庫で保存して下さい。



●珍しい野菜 子宝菜

子宝菜はアブラナ目アブラナ科に属する野菜で、からし菜の変種とされています。

根に近い部分は白色で、上にいくにつれて葉の緑色が目立ちます。コリコリとした食感で、程よい辛みが特徴です。サラダや浅漬けなど生で食べても、天ぷらや炒め物にしても美味しいです。

選ぶ時には葉に艶があり、鮮やかな緑色で、切り口がなるべく白いものを選んで下さい。

保存する時には、乾燥しやすいのでキッチンペーパーで包み、冷蔵用の保存袋に入れて冷蔵庫で保存して下さい。また、塩漬けしたり、オリーブオイルに漬けても美味しく食べられます。漬けて保存する場合、冷蔵で約2週間位保存することが出来ます。



大人気の『きらび香』のイチゴ



炒め物に中国野菜のターサイ



色々なお料理に使える小松菜



湯の花写真館



遠藤製麺の帯うどんは試食会でもとても好評でした



鮮魚コーナーには色々な魚が日により並びます。この日は大きな『イナダ』が並びました



出荷者さんについてみました



●白菜を出荷していた、大矢亘さんに「白菜は家ではどんなお料理に使うのが好きですか。」と聞いてみました。「お漬物に使うのも好きですが、やっぱりお鍋にするのが一番です。どんな味の鍋にも合うので、便利で欠かせません。お客様にもたくさん召し上がって欲しいです。」と答えて下さいました。



2月のイベント

- 2月1日(木)～3月10日(日)「みなみの桜と菜の花まつり」
- 2月3日(土)「いちごまつり」
- 2月4日(日)「伊豆シーサイドファーム試食販売会」
- 2月15日(木)「ところてんまつり」
- 2月17日(土)・18日(日)「パンまつり」
- 2月23日(金)・24日(土)「みかんまつり」
- 2月25日(木)「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

ごぼう 1/2本 大根 5cm
 人参 1/2本 レモンの輪切り 適量
 しょうが 1片 卵 3個
 A 水・白ワイン 1/3カップ
 酢 1/6カップ 砂糖 小1
 塩 小3/4 コショウ 少々
 B 砂糖・だし 大1と1/2
 うすくちしょうゆ 小1/2
 ご飯 3カップ 酢 大2
 塩 小1

- 1 ごぼうは8mm角5cmの長さに切り、アクを抜く。大根、人参は皮を剥き、ごぼうと同じ大きさに切る。
- 2 鍋に熱湯を沸かし、大根を入れ約10秒ゆで取り出し、人参は約3分ゆで、次にレモンを入れ、ごぼうを約5分ゆでる。
- 3 Aを合わせマリネ液を作り、生姜とレモンを加える。根菜が熱いうちに漬ける
- 4 ゆで野菜のマリネをさいの目に、生姜は千切りにする。卵を割りほぐし、Bを混ぜて、厚焼き玉子を作りさいの目に切る。
- 5 炊き立てのご飯に酢と塩を合わせ、具をさっくり合わせ器に盛り、三つ葉を散らす。