



☆☆☆ 令和6年3月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

「みなみの桜と菜の花まつり」で、店内は毎日賑やかで、活気があります。たくさんのお野菜が揃いますので、色々なレシピに挑戦してお召し上がり下さい。

今月もご家族でお買い物を楽しんでもらえるように、色々なイベントを開催致しますのでぜひ、お越し下さい。 編集 土屋美幸

3月頃お店に並ぶ季節の商品は 不知火・タケノコ・サニーレタスです。

●ぷりっとジューシーな食感 不知火(しらぬい)

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。

濃厚な甘みとまろやかな酸味、果汁がたっぷり、薄皮もやわらかくそのまま食べられます。

そのまま召し上がるだけでなく、ジャムなどにもお使いいただけます。皮はピールにすると、香りがよくて、甘さの中にほんのり苦味があり、お茶のお供や、お酒のおつまみにもお勧めです。

選ぶ時には鮮やかなオレンジ色で、皮に張りがあって、みずみずしいものを選びましょう。

保存する時は、寒い時期には、風通しのよい冷暗所に置いて下さい。大量保存したい場合は、冷凍保存が便利です。皮をむいて、薄皮を付けたまま、果肉を小分けにします。重ならないよう冷凍用保存袋に並べ、空気を抜いて冷凍庫で保存しましょう。食べる時には半解凍にするとシャーベットのような味わいを楽しめます。



●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)

皮にピロードのような毛が生えているのが特徴で、大きく厚みがあり、香りも良いです。中は白くて食感柔らかく独特の甘味があります。肉厚で煮物や炒め物などによく使われます。

選ぶ時には、ずんぐりとした形で重みがあり、皮産毛がつやつやとしているものを選びましょう。切り口が白くてみずみずしいものを選びましょう。

☆真竹(マダケ)

皮に毛がなくて、黒い斑点があります。肉質はやや硬めで、若干の苦味やあくがありますが、味は美味しいです。煮物や炒め物、すき焼き、お吸い物、ちらし寿司、和え物などによく使われます。

選ぶ時には、皮にツヤがあり、みずみずしさのあるものが良いです。持ったときに重みがあり、切り口がきれいなものがお勧めです。

☆破竹(はちく)

皮が赤紫色で、莖は淡い緑色で白い粉がふいています。肉質が薄くて、味はあまりえぐみがなく、たんぱくな味が特徴です。お浸しや天ぷらなどによく使われます。

選ぶときには、皮が薄茶色で、根元が白くて太く短めのものを選びましょう。

☆あく抜きの方法☆

材料(1本分) タケノコ 1本 米ぬか 20g 水 2000ml 鷹の爪 1本

①皮を下の方から3枚ほど剥きます。穂先の皮の部分を斜めに切り落として、縦に1cmほど1本切り込みを入れます。下の部分を1cm切り落とし、ポツポツした固い部分を削ぎ落とします。

②皮のついたままタケノコがかぶる位の水を入れ、米ぬかと鷹の爪を入れ中火にかけます。鍋が沸騰してきたら、落とし蓋をし、吹きこぼれないように火加減に注意しながら煮ます。

③タケノコがクリーム色になり、竹串を刺してスッと通るようになったら完成です。

④冷めるまでそのまま鍋を置き、冷めます。

⑤タケノコが冷めたら鍋からあげ、皮付きのまま流水でよく洗います。

⑥1で入れた皮の切込みにそって、皮を剥けば完成です。

なるべくお早目にお召し上がりいただくのが良いですが、保存する場合は、あくを抜いただけのこを切り、。保存容器にタケノコが浸かる程度の水とタケノコを入れて密閉して冷蔵庫で保存します。使い切るまで水は毎日交換して、新鮮な状態を保つようにしましょう。



●ふわふわの葉を楽しむ サニーレタス

サニーレタスはリーフレタスの一種です。葉先が赤紫色で、やわらかい葉質が特徴で、生のサラダはもちろん、スープの具材や炒め物料理の具材などにも使いやすいです。

選ぶ時には、葉の赤紫色と緑色のコントラストが鮮やかな物、パリッとしたみずみずしいものを選びましょう。

保存する時には、根元を水で湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて、口を軽く閉じ、野菜室で立てて保存して下さい。湿らせたキッチンペーパーは毎日取り替えるようにしましょう。



出荷者さんに聞いてみました



●おからをを出荷していた、高橋豆腐店の京子さんに「おからを使ったお薦めのレシピはありますか。」と聞いてみました。「ポテトサラダのポテトの代わりに、おからを使うのがお薦めです。ヘルシーで美味しいのでぜひ作ってみて下さい」と答えて下さいました。



3月のイベント

- 3月2日(土) 静岡大学「聞き書き販売会」
- 3月9日(土) 10日(日)「パンまつり」
- 3月17日(日)「漬物大集合」
- 3月24日(日)「遠藤製麺試食販売会」
- 3月30日(土) 31日(日)「湯の花19周年イベント」

詳しい内容は、決まり次第店内に掲示致します。



ピンクの果肉が可愛い
珍しいポメロ



鍋やスープに便利な
太ネギ



ホクホクとした食感と甘み
カリフラワー



湯の花写真館



磯の風味と旨味が美味しい
はんば



加工部の人気商品
へらへらだんご



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『メジマグロ』
『メジナ』が並びました



材料(6人分)

- 切干大根 20g
- 鶏ささみ 100g
- 米 3カップ
- 大根の戻し汁 1カップ
- 三つ葉 少々
- 薄口醤油 大3

- 1 米は炊く30分前にといて、ザルにあげておく。
- 2 切干大根はもどしておく。
- 3 ささみは筋をとって一口大に切り、大根は汁気を絞る。
- 4 炊飯器に米、③、大根の戻し汁、薄口醤油を入れて分量の水を加減で炊く。
- 5 炊けたらサックリ混ぜ、三つ葉を散らす。