



☆☆☆ 令和6年9月号 ☆☆☆

# 湯の花通信

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

朝の空気に初秋の気配が感じられる頃となりました。秋の味覚がお店に並び店内も華やかです。そして皆様が楽しみにしている南伊豆の新米も続々と揃います。

農家さんのこだわりの新米、お気に入りを見つけてみてはいかがでしょうか。

新商品も入荷していますので、ゆっくりお買い物をお楽しみ下さい。

編集 土屋美幸

## 9月頃お店に並ぶ季節の商品は ブドウ・栗・ツルムラサキです。

### ●秋の楽しみ ブドウ

ブドウは、ブドウ科のつる性落葉低木、その果実の事を言います。宝石のような、ブドウの一粒一粒その味と食感を堪能できます。

お店には、シャインマスカット・巨峰・藤稔・ピオーネなどの種類が並びます。

(シャインマスカット) シャインマスカットはブドウの女王と呼ばれることもある、ぶどうのブランド品種です。パリッとした皮ごと食べると、特有の爽やかな甘さが口に広がります。日持ちもしやすく、贈り物にも喜ばれます。

(巨峰) ぶどうの王様と言われるほど、多くの方に馴染みのある人気品種の1つです。1粒1粒が大きく食べ応えがあり、糖度が高く爽やかで濃厚な甘味です。みずみずしい果汁も魅力です。

(藤稔) 黒ぶどう系の中でも、大粒大房で贈り物にも喜ばれる品種。甘みと酸味のバランスがよく香りも芳醇です。

果肉は柔らかく一粒食べると果汁が口いっぱい広がります。

(ピオーネ) 強い甘味と程よい酸味と濃厚な味わいが楽しめる。パンパンに張った果肉とジューシーな果汁も魅力の1つです。



シャインマスカット



巨峰



藤稔



ピオーネ

ブドウは太陽の光を浴びて枝に近いほうの粒から熟していくので、下の部分に比べて上の部分のほうが糖度が高くなる傾向にあります。食べる時には下から上へ食べてください。だんだん甘さが増した方が美味しく感じられます。

### ●ほっくりと甘い秋の味覚 栗

栗はブナ科クリ属の落葉樹になる果実の総称です。見た目こそ地味な果樹ですが、ホクホクとした食感と、優しい甘さがあります。そのまま茹でて食べても良いですし、新米で栗ごはんにすれば季節感もたっぷりのご馳走になります。渋皮煮や甘露煮などにすれば、スイーツとしても楽しめます。



皮をむくのが難しいですが、茹でた後の皮むきをする場合は、しばらく水に漬けておくか、沸騰したお湯で茹でた後冷めないうちに、皮むきをすることでむきやすくなります。茹ですぎも禁物ですので、2~3分を目安に茹でましょう。

表面を覆っている硬い皮「鬼皮」をむく場合は、栗の底に横から包丁を入れ、はがすようにむいていきます。鬼皮をむいた後に現れる渋皮は、水に一晩漬けておくことで、むきやすくなります。

選ぶ時には、ずっしりと重みがあり表面の鬼皮が、固くツヤがありふっくらと丸みがある形をしているものを選びましょう。

なるべく早く召し上がるのが良いですが、保存する際は1~2%の塩水で半日浸けてから水を切り、ポリ袋に入れて袋の口を結ばないで折りたたみ、冷蔵庫のチルド室に入れて下さい。茹でた栗は、かたゆでにした後(20分程度)、流水にさらして熱を取り、ビニール袋に入れ空気を抜いて冷凍庫で保存してください。

### ●身体にも良い ツルムラサキ

ツルムラサキは、ツルムラサキ科ツルムラサキ属のつる性一年生草本です。モロヘイヤに似た、独自のぬめりがあるのが特徴で、味は少しほうれん草に似ているので、同じようにお浸しやごま和えにすると、食べやすいです。

梅肉と相性が良いので、ツルムラサキをサッと茹で、くずしたお豆腐と和え、たたいた梅肉を混ぜてお皿に盛り、鰹節



をかけてお醤油をかけるとさっぱりと召し上がれます。桜えびと一緒に、濃厚な旨みのオイスターソースでサッと炒めると、ごはんが進む一品になります。

栄養価も高く、食物繊維もたっぷりで貧血だけでなく、腸活にも一役かってくれる、健康にも良い野菜です。

選ぶ時には葉が肉厚でツヤがあり、切り口がみずみずしいものを選び、シャキシャキとした食感を楽しみましょう。

保存する時には、乾燥させないようにしっかり新聞紙で包み、立てた状態で保存することで、茎が曲がらずきれいな状態で保存することが出来ます。

冷凍保存の場合は、茹でてからしっかり水気を絞り、使いやすい長さに切って、1食分ずつに小分けしてラップで包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍庫で保存して下さい。



さっぱりとした  
上品な甘さ  
まくわうり



鼻に抜けるさわやかな辛み  
葉しょうが



刻むとオクラのような  
粘りが出るのが特徴  
モロヘイヤ



## 湯の花写真館



独特の風味が魅力  
ニラ



ご家庭でも  
作りたての味を楽しめる  
冷凍へらへらだんご



たくさんのお弁当も  
並びます



## 出荷者さんについてみました



●ナスを出荷していたみねむら農園さんに「かわいいイラストですね。ご自身でデザインしているんですか。」とお話を聞いてみました。

「はい、自分でデザインしました。並べた時に目を引いてくれたらうれしいと思ってつくりました。どのイラストの商品が売れるかも楽しみです。」と教えていただきました。



## 9月のイベント

9月14日(土)・15日(日)「パンまつり」

9月16日(月)「西林商店とこてんつき体験会」

9月21日(土)・22日(日)・23日(月)「秋まつり」

9月21日(土)・22日(日)「西野瑛菜さん・お弁当お惣菜販売会」

9月23日(土) SEIYA Designさん パラジャム試食販売会」

9月29日(日)「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(8本分)

白玉粉 100g 水 100cc  
上新粉 100g 熱湯 100cc  
A 砂糖 50g 片栗粉 大1  
しょうゆ 大3 みりん 小1  
水 120cc  
※竹串 8本

- 1 竹串は焼く時に焦げないように、水に浸けておく。ボールに白玉粉と水を入れ、なじむように木べらで混ぜる。
- 2 別のボールに上新粉と熱湯を入れ、木べらで混ぜる。なじんできたら①を加え、なめらかになるまでこねる。
- 3 棒状にし、32等分にして丸めたら熱湯で茹で、団子が浮いてきたら水に取り、焼き網を熱して団子を焼く。
- 4 鍋にAを合わせ焦げないように、木べらで混ぜながら沸騰させ、1分程煮詰め、団子にからめる。