



☆☆☆ 令和3年12月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

早いものでもう12月になりました。今年も人との距離に、気を付けながらの生活が続いて大変な1年でした。少しずつ状況も変わっているの、もう少し頑張りましょう。

湯の花では1年間の感謝の気持ちを込めて、年末感謝福引大会を開催します。

今年も湯の花をご利用頂きありがとうございました。新しい年も、美味しいお野菜や果物、鮮魚や総菜など皆さまの要望に応えられる様、努力してまいります。変わらぬご愛顧の程よろしくお願い致します。 編集 土屋美幸

年末の営業は12月30日(木)までとなります。

(12月31日(金)~1月3日(月)まではお休みになります。)

新年は1月4日(火)から通常営業です。

12月頃お店に並ぶ季節の商品は

かき菜・白菜・エシャレットです。

●綺麗な緑色が印象的 かき菜

かき菜はアブラナ科アブラナ属に分類されます。南伊豆のご当地野菜で、南伊豆出身の方は懐かしいお野菜だと思います。お雑煮には欠かせない食材で、私も母親のかき菜のお雑煮を食べないとお正月を迎えた気分になりません。

葉の根元から中央に走る白い葉脈の部分をお湯にくぐらせ、塩漬にすると辛みが出て美味しいです。その他にもお浸し、胡麻和えなど色々なお料理にお使い下さい。

選ぶ時には葉の色が鮮やかな緑色で、葉の根元から中央に走る白い葉脈がはっきりしているものを選びましょう。

保存する時には、水分を含んだ新聞紙で包み、ビニール袋に入れ、野菜室に保存して下さい。



●色々な鍋料理に白菜

白菜はアブラナ科アブラナ属の二年生植物、チンゲンサイや山東菜など沢山のアブラナ属の仲間です。

繊維の柔らかさが持ち味で、和・洋・中華どんな料理にも向いています。

生のシャキッとした味わいも、火を通した時に出るトロツとした甘味も格別な美味しさを味わえます。鍋もの、炒め物、煮もの、お浸し、汁の具、漬物、サラダにも使える万能野菜です。

料理の際、茹でたり煮物にする場合は汁を少なくし、蓋をして蒸すように加熱すると甘みが出ます。外葉は、煮もの・刻んで炒めもの・クリーム煮やグラタンに、中葉は鍋もの・炒めて八宝菜、内側の芯は、蒸しもの、甘酢漬けにして幅広い料理にお使い下さい。

選ぶ時には重みがあり、胴がよく張っていて葉先をしっかりと巻きこんでいるものを選びましょう。

保存する時には、丸ごと数枚の乾いた新聞紙に包んで、凍らないぐらいの冷暗所に、根の部分を下にして立てかけておいて下さい。冷蔵庫に入る大きさになったら、野菜室で保存しましょう。冷凍保存も出来ます。葉の部分を5cm位のざく切りにした物を固めの塩茹でにして、水気をしっかりとってから密閉容器で冷凍しておく、凍ったまま、炒めものや煮ものに使えて便利です。



●お酒のおつまみに エシャレット

エシャレットはらっきょうを早採りしたもので、真っ白でしもぶくれした形の根元にネギのような葉がくっついているのが特徴です。らっきょうらしいシャキシャキした食感はそのままに、若採りのため柔らかさが加わり辛さが控えめです。生のまま、味噌やマヨネーズなどをつけて食べるのが定番の食べ方です。

漬物やマリネにも向いています。めんつゆを使えば、いろいろな調味料を準備する手間が省けてあっという間に作れます。漬けることで辛味はやわらぎますが、サッと茹でたり軽く焼いたりしてから漬ければ、もっと辛味が消えるのでおすすめです。

肉で巻けば、メインディッシュとして楽しめます。しょうゆと砂糖で甘辛く味付けしたり、マヨネーズやチーズと一緒に巻いて焼いても良いです。火を通すと甘くなるので、お子さんも喜んで食べてくれます。



選ぶ時には、表面の薄皮が乾燥していて、持ったときに重みを感じ、硬く締まっているものを選びましょう。

保存する時には、乾燥しないように新聞紙やキッチンペーパーに包んでからポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に入れて下さい。なるべく早めに食べきりましょう。

エシャレットのめんつゆ漬け

(材料) エシャレット…7~8個 めんつゆ(濃縮3倍)…大さじ3
とうがらし…1/2本~1本(お好みで)(種を取り輪切り)

作り方

- ①エシャレットを洗い、水気をふきとり、縦半分に切る。
- ②保存袋にエシャレット、めんつゆ、輪切りにしたとうがらしを入れ、ひと晩漬けておき出来上がりです。(保存袋は、空気を抜いて密封して下さい。)



人気の温州みかん



大活躍の生椎茸



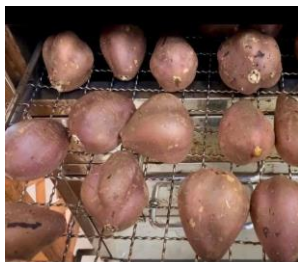
煮物や炒め物に大根



湯の花写真館



便利なニンジン



喫茶コーナー自慢の焼き芋ぜひ食べてみて下さい。



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『カンパチ』が並びました。



出荷者さんに聞いてみました



- 大根を出荷していた長田徳野さんに「家でどんなお料理に大根を使うことが多いですか。」と聞いてみました。「煮たり焼いたり色々に使いますが、最近のお気に入りには、おみそ汁に入れるのが好きです。お客さんにも色々な料理に使ってみたいです。」と話して下さいました。



12月のイベント

●12月5日(日)「自然薯まつり」



当日自然薯を買くと、ルーレットくじにチャレンジ出来ます。

☆☆ 1等景品 お米5kg ☆☆ はずれクジなし

●12月18日(土)・19日(日)「年末福引大会」

※詳しくは決まり次第店内に掲示いたします。🎉🎊🎋



白菜とリンゴのサラダ

材料

白菜 200g
リンゴ 120g
レーズン 40cc
☆ドレッシング
酢 大2
サラダ油 小2
砂糖・塩 小1/4
コショウ 少々

- 1 白菜は、葉と芯に切り分ける。芯は5cmに切り、繊維にそって1mmに切る。葉は1mmの千切りにする。
- 2 りんごは皮付きのまま2cmのいちよう切りにして塩水に放す。
- 3 ボールに①・②・レーズンを入れ食べる直前にドレッシングで和える。