



☆☆☆ 令和7年1月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

明けましておめでとうございます。本年も湯の花をご愛顧の程よろしくお願い致します。季節ごとに並ぶ地元ならではの新鮮なお野菜・果物・鮮魚など取り揃え皆様のお越しをお待ちしております。

1月は【お客様感謝祭ポイント5倍サービス】を実施致します。日頃の感謝を込めて1月中のお買い物は何度でもポイント5倍です。このチャンスに沢山ポイントを貯めて下さい。

**1月頃お店に並ぶ季節の商品は
ポンカン・ふきのとう・カリフラワー・ニンジンです。**

●ジューシーな甘みと香り ポンカン

ポンカンはミカン科の常緑低木に属します。

房ごと食べられ、甘く濃厚な味わいで食感も、プリプリしています。皮をむいた時に広がる、独特な芳香も特徴です。

子供やお年寄りにも食べやすいので、贈答用の箱も人気です。

甘い香りと美しい果皮の色から、料理やお菓子など様々な用途で利用されています。ジャムやゼリーにもぜひお使い下さい。お店にも出荷者こだわりのジャムも並びます。

選ぶ時には扁平な形で、色が濃く皮に張りがあるものを選びましょう。枝から切り取ったヘタの部分が、小さいものも良いです。

保存する時には、風通しのよい冷暗所に置いて下さい。水分が飛びやすく乾燥しやすいため、量が少ない場合はポリ袋などに入れて保管するのがお勧めです。気温が高い時には、乾燥しないようにペーパーで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れるのが安心です。



●旬の風味と栄養がたっぷり詰まった ふきのとう

ふきのとうはキク科フキ属の多年草です。

春にしか味わうことのできない貴重な山菜で、独特のほろ苦さと、ホクとした食感を持つ早春の味覚として天ぷらや和え物、佃煮、炒め物など幅広く使われています。苦みがあるので、必ずアク抜きをしてから調理しましょう。

出荷者自慢のふきのとう味噌も、お店に並びますので、ぜひお召し上がり下さい。

選ぶ時には葉が開いておらず、つぼみは閉じていて、外皮にツヤと張りがあるものを選びましょう。

なるべく早めにお召し上がりいただくのが良いですが、冷蔵保存する時は、ふきのとうを乾燥しないように、水で湿らせた新聞紙やキッチンペーパーでふきのとうを包み、密閉容器に入れたら、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

【ふきのとうの天ぷら】

材料（2人分）

ふきのとう（下処理済みのもの）…100g 打ち粉（薄力粉）…少々

冷水…75ml 天ぷら粉…50g 揚げ油…適量 塩…少々

作り方

- ①ふきのとうは花びらを開き、打ち粉をまぶします。
- ②ボウルに冷水、てんぷら粉を入れ、さっくりと混ぜます。
- ③ ①を②にくぐらせ衣を付けます。
- ④170℃に熱した揚げ油に、③をつぼみを下にして入れ揚げます。1分ほどたったら裏返して、カリッとするまで揚げます。器に盛り、塩を添えます。



●独特な歯ごたえも楽しい カリフラワー

カリフラワーはアブラナ科の一種の淡色野菜になります。お店にはオレンジブーケや珍しいロマネスコなどの種類も並びます。

粒マスタードと組み合わせると、ピリリとした粒マスタードが良いアクセントになります。その他にも、ピクルスや炒めもの、スパイスカレーにもお使い下さい。スープやシチュー、グラタンなどにすると、牛乳のコクとまろやかさもとても合います。

なるべくお早目に召し上がるのが良いですが、保存する場合は小房切りにして、ゆでるか蒸すか、もしくは電子レンジなどで加熱し、しっかりと水気を切り、少量ずつラップに包んで冷蔵庫、もしくは冷凍庫にジッパー付き冷凍保存袋に入れて保存して下さい。やや固めにゆでるのがおすすめです。加熱したカリフラワーは、キッチンペーパーなどを使いしっかりと水気を取り除いて下さい。



●栄養がたっぷり ニンジン

ニンジンは、セリ科ニンジン属に分類される野菜です。和洋中さまざまな料理に使える便利な食材です。

サラダや肉じゃが、きんぴらごぼう、筑前煮や千切りにしたニンジンと炒り卵で作る「ニンジンしりしり」などもニンジン料理の定番です。

選ぶ時には、ハリやツヤのあるものを選びましょう。茎の切り口は細いものが、芯も細いので肉質がやわらかく、味わいも良く感じられます。

葉付きのものは、葉がいきいきとした緑色のものをお選び下さい。

保存する時には、キッチンペーパーなどに包んでビニール袋に入れ、冷暗所もしくは冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。使いかけのにんじんはラップで包んで下さい。葉付きのものは、葉と根をわけて、しおれないように新聞紙に包んで野菜室に入れて下さい。葉は風味が落ちやすいので早めに天ぷらや炒め物、おひたしにして美味しくお召し上がり下さい。



長い1本物のりっぱな自然薯も並びました



南伊豆町の姉妹都市塩尻市のワインが新しく3種類お店に並びます。
アルプス塩尻ワイン（赤）
アルプス塩尻ワイン（白）
MVD NAC 松本平ブラッククーン



湯の花写真館



フルーティーで上品な香り
きらび香のイチゴ



下田高校南伊豆分校生が
育てた
サラダミックス



独特な香りと風味
春菊



出荷者さんに聞いてみました



●バンクシアの花を出荷していた菊池茂さんに「インパクトがあって華やかですね。」とお話を聞いてみました。

「お客様にも喜んでもらってうれしいです。実はドライフラワーにもなるんですよ。長く飾ってもらえるので、楽しんで飾って欲しいです。」と教えていただきました。



1月のイベント



1月は【お客様感謝祭ポイント5倍サービス】

を実施致します。日頃の感謝を込めて1月中のお買い物は**何度でもポイント5倍**です。このチャンスに沢山ポイントを貯めて下さい。

1月4日(土)～1月31日(金) 1ヵ月間5倍ポイント

1月11日(土)～1月12日(日) パンまつり

1月13日(月 祝) 西林商店 こんにゃく試食販売会

1月18日(土) ときめき女性 物販会

1月19日(日) 西野瑛菜さんスープ販売会

1月25日(土) 遠藤製麺 帯うどん試食販売会

1月26日(日) 漬物大集合

詳しい内容は、決まり次第店内に掲示致します。



材料(2人分)

白菜 6枚 生姜 1片

豚ばら肉 100g

A 塩 小1/4 コショウ 少々

スープの素 小1/2

酒 1/3カップ

ポン酢醤油 適量

- 1 白菜は、はがして半分の長さに切り、生姜は千切りにする。
- 2 肉にAをふり、白菜の長さに合わせて切る。
- 3 厚手鍋に白菜、豚肉と交互に重ねていく。最後に生姜を散らす。
- 4 スープの素をふりいれて、酒を入れる。弱火にかけ、約20分白菜が柔らかくなるまで、蒸し煮にする。
- 5 ポン酢醤油をかける。