



☆☆☆ 令和7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。出荷者の皆さんも、自慢の果物やお野菜をお店に届けるために、毎日張り切って出荷にきています。

店内も地元のお客様だけでなく、観光のお客様も増えて賑わい、とても活気があります。南伊豆と湯の花の良さを知ってもらい、喜んでもらえるように、店員一同頑張ります。
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・カリフラワー・子宝菜です。

●春が香る爽やか柑橘 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。

特徴は果肉1粒1粒が大きく、食感もゼリーのようにプチプチとしてジューシー、旨味が濃い品種です。外皮は柔らかくて内皮も薄いので、食べやすく、子供から大人まで親しみやすいので人気があります。

贈答用もたくさん並びますので、大切な方にプレゼントしてみたいはいかがでしょうか。

そのまま召し上がるだけでなく、果汁がたっぷりあるので、絞ってゼリーやジュース、シャーベットなどでも、お楽しみ下さい。お店にも出荷者自慢のジャムなども並びます。

選ぶ時には皮にツヤと張りがあり、ずっしりと重みがある物をお選び下さい。

常温保存する場合は、室内の冷暗所に置き、なるべく早めにお召し上がり下さい。丸ごと冷凍して、冷凍みかんのようには食べるのもお勧めです。解凍具合でいろんな食感が楽しめます。



●甘くほろ苦い味わい 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。

独特のほろ苦さがあり、春の風味として好まれます。2分程度茹でれば、柔らかくなり食べられて、お浸しやからし和え、おみそ汁にと幅広いメニューに活躍します。

調理する時には、シャキッとみずみずしくさせるために、調理前に軽く水にさらし、食感をいかせるよう、茹でる時間は短くしましょう。色を良くさせるには、塩を入れると綺麗な色になります。苦みか気になる場合は、湯が濁る程度の和からしを入れると、苦みがやわらぎます。

選ぶ時にはつぼみがキュッと締まり、花が開いていない物、葉や茎がピンと張っていてみずみずしい物を選びましょう。

保存する場合は、濡らしたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れてから野菜室で保存するか、茹でてから水気を切って密閉容器に入れて冷蔵庫か冷凍室で保存して下さい。



●食感と甘みを楽しむ 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。

カリフラワーは茹でて食べる印象が強い野菜ですが、蒸す・揚げる・炒める・煮る・つぶすなど、さまざまな調理法で楽しめる野菜です。加熱するとほくほく食感になります。

葉も炒め物にしたり、天ぷらにしてお召し上がり下さい。茎は浅漬けやきんぴらもいいですし、茹でてサラダにしたり、ポタージュにするなどさまざまな使い道があります。

選ぶ時には綺麗な白色で、花蕾の部分がすき間なく詰まった、ずっしりと重い物を選びましょう。

保存する時には乾燥を避けるために、ビニール袋に入れるか、ラップをして冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。その際、横に寝かせると下になった部分が傷みやすくなるので、なるべく立てて保存するようにしましょう。冷凍保存する時には、やや固めに茹でてから、キッチンペーパーでしっかりと水気を取り除き、冷凍保存袋で保存して下さい。スープや煮物などの汁物には凍ったまま使えます。サラダなどに使用する場合はしっかりと再加熱をしてから使用して下さい。



●レシピが広がる 子宝菜

子宝菜は、アブラナ科アブラナ属に属する野菜で、からし菜の変種とされています。

食感のコリコリとしていて、生でも加熱してもどちらでも召し上がれます。生にはほどよい辛味があり、加熱すると甘味を感じられるようになるので、好みに合わせて色々なレシピでお楽しみ下さい。

選ぶ時には葉につやがあり、鮮やかな色合いのものを選びましょう。丸ごと天ぷらにするとときなどは、小ぶりな物を選ぶと調理しやすく、食べやすくなります。

保存する時には乾燥しやすいので、キッチンペーパーやポリ袋に入れて、冷蔵庫に保存して下さい。沢山ある場合は、サッと茹でてから冷水に落とし、食べやすい大きさに切って冷凍での保存も出来ます。使う時には、凍ったまま炒め物や汁物にお使い下さい。



友好直売所 長野県の三郷サラダ市より
リンゴの鮮度が長持ちする
スマートフレッシュ加工のリンゴ



辛みが美味しい
わさび菜



サラダやピクルスに
セロリ



湯の花写真館



色々な料理に活躍する
キャベツ



加工部人気の
マカロニサラダ



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
『メアジ』が並びました



出荷者さんに聞いてみました



●子宝菜を出荷していた大野みゆりさんに「子宝菜はどんな食べ方が好きですか。」とお話を聞いてみました。

「ベーコンやお肉と、中華だして炒めて食べるのが私は好きです。子宝菜はあまり炒めすぎないようにするほうが良いですよ。」と教えていただきました。



2月のイベント

2月1日(土) ~ 3月10日(月)

みなみの桜と菜の花まつり



2月8日(土) 竹細工販売会

2月9日(日) 遠藤製麺帯うどん試食販売会

2月10日(月) 荘康園お茶試飲販売会

2月15日(土) ~ 16日(日) 西野瑛菜さん販売会

2月16日(日) ~ 17日(月) 鈴木農園いちご特価販売会

2月24日(日) 西林商店 ところてん試食販売会

詳しい内容は、決まり次第店内に掲示致します。



材料(2人分)

鶏もも肉 250g

菜花 150g 人参・ネギ 各 30g 生姜 1片

サラダ油 大 1/2

A 酒 大 1 塩 小 1/4 コショウ 少々
片栗粉 大 1

B 酒 大 1と 1/2 スープの素 小 1/3

砂糖 小 1/4

塩 小 1/6 ごま油 小 1

- 1 鶏肉は一口大に切ります。Aを順にもみ込み5分以上置いておく。Bを合わせておく。
- 2 菜花はサッと茹でて水にとり、水気を絞って4cmの長さに切る。
- 3 人参は3cmの長さの短冊切り、ねぎは1.5cm幅に切り、生姜は薄切りにします。
- 4 フライパンで、肉の皮を下にして中火で焼き、焼き色が付いたら裏返します。水70mlと③を加えフタをして3~4分蒸し煮にする。
- 5 ④に菜花とBを加え、全体をざっと混ぜ炒めて火を止める。