



☆☆☆ 令和5年2月号 ☆☆☆

# 湯の花通信

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

町全体が楽しみにしている「みなみの桜と菜の花まつり」がはじまります。いつもよりたくさんの商品をご用意して、皆様のお越しをお待ちしています。

観光のお客様にも湯の花の新鮮なお野菜や果物を知ってもらい、楽しんでいただけたらと思っています。

店内の換気やお客様が密にならないように気を付けて営業してまいります。

桜はいつもと同じ様にきれいな花を咲かせてくれるので静かに楽しみましょう。

## 2月頃お店に並ぶ季節の商品は はるみ・菜花・キヌサヤです。

### ●みかんの甘みがギュッと凝縮された 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。

甘味が強く大粒の果肉と、手で剥けるほどやわらかい外皮・薄い内皮・種の少なさが特徴特徴です。粒々感とプチプチ感、ふたつの違った食感が味わえます。

そのまま食べてもおいしいですが、煮詰めることで甘みが増えてコクがあるので、ジャム作りにもおすすめです。ミキサーにかけてフレッシュジュースなど、色んなアレンジを加えて楽しめそうです。

また、天日干しにした皮をネットに入れて湯船に浮かべれば、柑橘の香りが気持ちをリラックスさせてくれます。

毎年喜ばれている贈答用も並びますので、ぜひ大切な方への贈り物にお薦めです。選ぶ時には皮の色づきにムラがなくきめ細かい、重みのあるものを選びましょう。

保存する場合は、箱や袋など購入したままの状態だと、湿気が溜まってしまおうので一度出して乾かしましょう。また、ヘタを下にして置くことで圧力がかかるのを防げます。



### ●春の香りを満喫する 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。

旬の菜の花は鮮やかな緑色をしており、みずみずしくやわらかい食感が最大の特徴です。

からし和えや天ぷら、パスタとの相性もいいので、和食から洋食まで色々なレシピで楽しみながら、お召し上がり下さい。

苦みも楽しむお野菜ですが、苦みが苦手な場合は、塩と重曹を少し入れて下茹ですると、苦みといっしょに、えぐみも取ることが出来ます。

選ぶ時には、つぼみのままのもの葉や茎がしゃきっとした新鮮なものを選んでください。

保存する時には、濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫に入れて下さい。なるべく根の部分を下にして、立てて入れておくようにした方がもちがよく、茎が曲がったりしません。



### 菜花の辛し和え



<材料> 4人分

菜花 200g 水 適量 塩 小さじ1

しょうゆ 大さじ1/2 みりん 小さじ1 からし 小さじ1/2

(作り方)

①鍋にたっぷりの水を入れて沸かし、塩を加えて茎部分を1分、穂部分を入れてさらに30秒ゆでます

②冷水にとり、冷めたらぎゅっとしぼって水気を切ります。

③からしに、みりん、薄口しょうゆを加えて溶かし、②と合わせて完成です。

☆めんつゆを使うと簡単に作れます。

めんつゆ(2倍濃縮) 大3 からし お好みで

### ●食感と彩が映える キヌサヤ

キヌサヤは若いサヤを食べるエンドウマメの一つです。シャキシャキとした食感と、ほのかな甘みがあり、煮物・炒め物・和え物・パリッとした食感は塩ゆでしてサラダ、茹ですずにそのまま炒め物や天ぷらにしたりと、幅広く活用できます。風味を楽しめるみそ汁にしても美味しいです。



選ぶ時には、全体が色鮮やかな緑色で、張りがあり、豆が板のように薄いものを選びましょう。

塩（水の量に対して 1%ほど）を入れて沸騰させた鍋に筋取りをしたキヌサヤを 1 分程サッとゆで、ボウルに冷水を用意して冷まします。すぐに冷ますことで鮮やかな緑色を残し、余熱で火が通るのを防ぐことができます。

冷凍保存する時には、キッチンペーパーに並べてしっかり水気を拭き取ることが、水っぽくならず長持ちするポイントです。重ならないようにラップに並べて包み、冷凍用の保存袋へ空気を抜いていれて下さい。

下ゆでをしてから冷凍することでシャキッとした食感や鮮やかな緑の色味を保ち、簡単に料理の彩りに使えます。



爽やかな味が特長の  
ハルカ



カリフラワーも  
オレンジブーケ・紫カリフラワー  
など色々な種類を楽しんで下さい。



サラダで食べるのが  
お薦めクレソン



## 湯の花写真館



工芸品  
竹細工も並んでいます



湯の花 加工部の  
白菜の浅漬け  
ぜひお召し上がり下さい



鮮魚コーナーには色々な  
魚が日により並びます。  
この日は大きな『ブリ』が  
並びました



## 出荷者に聞いてみました



●ポンカンを出荷していた、高橋久江さんに「年間にたくさんの種類のみかんを出荷していますが、どの種類が一番たくさん出荷出来るんですか。」と聞いてみました。「どの種類がたくさん出荷しているのかは、わかりませんが、他のみかんを出荷している皆さんが、たくさんお店に並んでいると刺激になって励みになるので頑張っています。」と笑顔で教えて下さいました。



## 2月のイベント

●2月1日(水) ~ 3月10日(金)

「みなみの桜と菜の花まつり」



材料 (2人分)

豚バラ肉 200g 切干大根 20g  
ひじき 7g 干し椎茸 2個  
A 出汁 100ml 肉のゆで汁 200ml  
椎茸の戻し汁 大2  
B 砂糖・みりん・酒 各大1  
醤油 大2

- 1 椎茸は水 50ml で戻し、薄切りにする。
- 2 切干大根は水で洗って、水気を絞る。ひじきもサッと洗って水気を絞る。
- 3 鍋に豚肉とかぶる位の水を加え、中火でゆでる。(ゆで汁 200ml は取り置く) 豚肉は 3 cm の長さの拍子木切りにする。
- 4 鍋に豚肉・椎茸・切干大根・ひじき・A を加え、火にかけ沸騰したら中火にし、約 10 分煮る。
- 5 切干大根とひじきがやわらかくなったら B を加え、煮汁が無くなるまで煮る。