



☆☆☆ 令和6年5月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

5月になり朝晩過ごしやすいです。野菜の苗もたくさん並んでいますので、野菜を育てて格別の味を、味わってみてはいかがでしょうか。

ゴールデンウィークでたくさんのイベントを開催して、お店も毎日賑やかです。たくさんの商品を揃えて、皆様のお越しをお待ちしております。

編集 土屋美幸

5月頃お店に並ぶ季節の商品は ニューサマーオレンジ・ソラマメ・ズッキーニ・ニンニクです。

●爽やかな初夏の味 ニューサマーオレンジ

ニューサマーオレンジは、日向夏（ひゅうがなつ）とも呼ばれるミカン科ミカン属の常緑低木の柑橘類です。

りんごのようにナイフで皮を剥き、ほんのりとした甘みをまとったふわふわの白皮と、甘酸っぱい果汁をたっぷりと含んだ果肉を一緒に食べると、口いっぱいに爽やかな香りと独特の風味が広がります。

そのまま召し上がるのももちろんですが、皮にえぐみがないので、マーマレードやオレンジピールなど作ってみてください。また、さわやかな香りを生かした果実酒、ジャムやゼリーなどにもぜひお使い下さい。

贈答用もたくさん並びますので、ぜひ大切な方へ珍しい柑橘として、プレゼントしてみてもいかがでしょうか。

選ぶ時には、果皮は明るい黄色で光沢とハリがあり、手に持った時にずっしりと重みを感じるものは果汁が詰まっています。

保存する時には、なるべく涼しい冷暗所に置いて下さい。たくさんある時には、果皮の乾燥を防ぐためポリ袋などに入れ冷蔵庫の野菜室で保存します。



●独特の風味や甘味 ソラマメ

ソラマメはマメ科ソラマメ属で、ダイズ、ラッカセイ、エンドウマメ、インゲンマメ、ヒヨコマメと共に6大食用豆と呼ばれています。

ホクホクとした食感が特徴的で、ビールをはじめお酒のおつまみとしても人気が高いです。皮をむいた中にはしっとりとした食感の豆が入っていて、口の中でほどよく絡み合うような食感を楽しめます。

さやごと焼いて作る「焼きソラマメ」も、うま味が増すためお勧めです。両面に焼き目が付くまで、しっかり焼きあげてから食べてみてください。その他にも炒め物や煮物、天ぷらなど、幅広い方法で楽しめます。新玉ねぎと合わせてサラダにしたり、パスタの具材にもお勧めです。

選ぶ時にはうぶ毛が生えていて、ポコポコと豆の形がくっきりとした、さやの厚みと、重みを感じるものを選びましょう。

保存する時には、さや付きのそら豆をキッチンペーパーやラップで包んで、冷蔵庫に保存して下さい。冷凍での保存も出来ます。さや付きの場合はそのまま、さやから出して冷凍する場合は皮に少し切れ目を入れ、保存容器に入れて保存しましょう。

生のままでも冷凍できますが、事前に下茹でしておく、調理時間の短縮につながります。



●食べ方色々 ズッキーニ

ズッキーニは、ウリ科カボチャ属でカボチャの仲間です。お店には黄色や緑色の物が並びます。

水分が多く淡泊な味わいなので、旨味や香りの強い食材によく合います。ラタトゥイユなどの煮込み料理やグリルなど、火を通す料理でよく使われています。チーズのkokや豚肉の旨味や脂、にんにくの香りと相性があるのでお料理の際には、ぜひ組み合わせてみてください。

選ぶ時には皮にハリやツヤがあり、皮がすべすべとしているもの、ヘタの切り口がみずみずしいもの、柔らかすぎずに適度に引き締まったものを選びましょう。

野菜室に入れて保存する時には、冷気が直接当たらないよう乾燥しないように、新聞紙などで包んでポリ袋に入れておきましょう。



●スタミナ野菜 ニンニク

ニンニクとは、ヒガンバナ科ネギ属の多年草のことを指します。

包丁の側面でニンニクをつぶして香りを出してグリルで焼いたり、そのままニンニクを丸揚げにすると香ばしい香りに、ホクホクとした食感と味わいを味わえます。

調理の際に、しっかり香りを出したいときは油とニンニクをフライパンに入れて弱火から中火で、じっくり火を通し、香りが立ち始め、ニンニクから細かな泡が出てきたら他の材料を入れて炒めて下さい。

選ぶ時には、上部がふっくらし、ニンニクの一片一片が茎にしっかりついているものを選びましょう。

保存する時にはなるべく風通しのよい、涼しい所に吊るして保存しましょう。



新しくお店に並ぶお酒
シラハマ クラシック
ブルーキュラソーは
限定販売です



サラダにお薦め
新タマネギ



煮物やきくらげに
フキ



湯の花写真館



フワフワな葉が特徴
サニーレタス



加工部の
へらへらだんごは
大人気です



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『高足ガニ』が
並びました



出荷者に聞いてみました



- ポストカードやバッジなどを出荷している温泉民宿 勝五郎 土屋尊司さんに「かわいいイラストですね。作品のこだわりなどありましたら、教えていただけますか。」とお話を聞いてみました。
「今回は新しくわさびや、地図のイラストなどを作ってみました、お土産などで、他県のお客様に下田や南伊豆を知ってもらえるツールに使ってもらえると、うれしいです。」と教えていただきました。



5月のイベント

- 4月30日(火)～5月2日(木)「くじびき大会」
- 5月1日(金)「竹細工販売会」
- 5月3日(金)「おむすびまつり」
- 5月4日(土)～6日(月)「露店販売」
- 5月5日(日)「ソフトクリーム100円」



☆すべて数量限定となりますので、お早目にご来店下さい。

詳しい内容は、決まり次第店内に掲示致します。



材料(4人分)

- 米 2合
- 水 430ml
- ソラマメ(サヤ付き) 400g
- 桜えび 適量
- A 酒 大1
- 塩 小1/2

- 1 米は研いで、分量の水に30分以上つける。
- 2 ソラマメはサヤから出して皮をむく。
- 3 ①②に桜えびとAを加え、普通に炊く。
- 4 炊きあがったら約10分蒸らし、ソラマメをくずさないように全体を混ぜる。